



ALIMENTAÇÃO
CONSCIENTE
BRASIL

PROMOVENDO UM MUNDO
SAUDÁVEL E SUSTENTÁVEL

para



GAS
TRO
MOTI
VA

PROMOVENDO REFEIÇÕES
SUSTENTÁVEIS A QUEM
MAIS PRECISA, PELA SAÚDE
DAS PESSOAS E DO PLANETA.



Introdução

Obrigada por se juntar ao Alimentação Consciente Brasil!

Neste caderno você encontrará opções de refeições especialmente elaboradas para promover saúde e sustentabilidade de forma simples e gostosa.

Seja pela saúde, seja pelo planeta, refeições à base de ingredientes de origem vegetal estão ganhando popularidade rapidamente pelo mundo todo, e seus benefícios vêm sendo amplamente destacados por diversas entidades científicas de referência, como a ONU e a Comissão Eat Lancet, bem como por publicações como o Guia Alimentar para a População Brasileira, produzido pelo Ministério da Saúde, que cita:



A opção por vários tipos de alimentos de origem vegetal e pelo limitado consumo de alimentos de origem animal implica indiretamente a opção por um sistema alimentar socialmente mais justo e menos estressante para o ambiente físico, para os animais e para a biodiversidade em geral.



Nossa equipe de Políticas Alimentares está ao seu lado e à disposição para ajudar com o que for necessário.

Atenciosamente,

Bruna Nascimento

Nutricionista Alimentação Consciente Brasil
brunan@alimentacaoconsciente.org

Raissa Pose

Especialista em Políticas Alimentares Alimentação Consciente Brasil
raissap@alimentacaoconsciente.org

Tem dúvidas e/ou sugestões? Entre em contato conosco!
E-mail: info@alimentacaoconsciente.org
Site: alimentacaoconsciente.org



Sumário

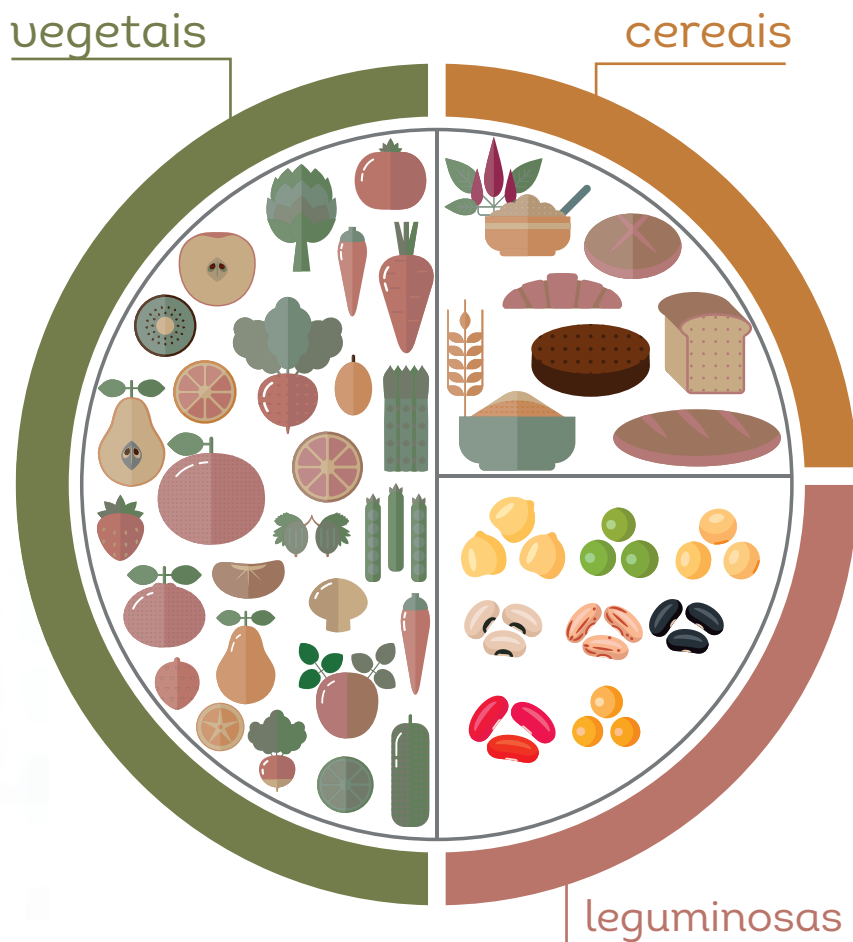
Como montar um prato balanceado sem produtos de origem animal	3
Dicas para uma salada de sucesso na marmita	4
Feijão de molho?	5

Cardápios

Cardápio 1: Espaguete integral com molho bolonhesa de lentilha e salada	6
Cardápio 2: Feijoada, arroz integral, couve refogada com alho, farofa de banana e vinagrete	7
Cardápio 3: Estrogonofe de grão-de-bico com creme de leite de inhame, arroz integral e batata assada com alecrim	9
Cardápio 4: Proteína de soja de panela, arroz integral, feijão-preto e salada	10
Cardápio 5: Polenta com molho de lentilha e salada	11
Como preparar proteína de soja	12
Como substituir ovos e leite por ingredientes de origem vegetal	13



Como montar um prato balanceado sem produtos de origem animal



De forma prática, é fácil montar um prato sem carne e nutricionalmente balanceado. Uma sugestão é dividir o prato em 3 partes: uma metade do prato (50%) deve ser composta por hortaliças (verduras e legumes crus ou cozidos); a outra metade deve ser repartida em duas partes (25% cada): uma delas deve ser composta por boas fontes de proteína vegetal, como leguminosas, e a outra por cereais, preferencialmente integrais. Os óleos ou sementes (como de chia ou linhaça) podem fazer parte do preparo dos pratos ou adicionados às preparações finalizadas para ajudar a aumentar o aporte de ômega 3. Temperar a salada com limão ou consumir uma fruta ou suco rico em vitamina C junto ou logo após a refeição ajuda a aumentar a absorção do ferro.



Dicas para uma salada de sucesso na marmita

A oferta de verduras e legumes é muito importante tanto para o fornecimento de nutrientes e promoção de saúde como para promover uma refeição mais afetiva. Na entrega de marmitas, servir uma salada fresquinha e variada pode ser um desafio, então aqui vão algumas dicas para facilitar essa logística:

- Sirva as folhas inteiras ou rasgadas em pedaços grandes. Isso evita que as folhas oxidem, escureçam e fiquem com uma aparência estragada.
- Seque bem as folhas e legumes antes de colocar na marmita ou saquinho que será servido. Isso ajuda a preservar a consistência dos alimentos.
- Evite temperar a salada. Se for servir algum tempero ou molho, ofereça separadamente.
- Para uma salada mais completa, selecione alimentos de cores e texturas diferentes, dando preferência a alimentos que estão na época.
- Incremente a salada com sementes ou oleaginosas, como semente de girassol, de abóbora ou uma granola salgada. Isso ajuda a criar camadas de textura e sabor, além de aumentar o aporte nutricional.

Algumas sugestões de combinações são:

- Alface roxa com pepino;
- Rúcula com beterraba ralada;
- Agrião com cenoura ralada;
- Chicória com alface-crespa;
- Escarola com repolho roxo.



Feijão de molho?

Ao longo deste caderno, você vai reparar que várias receitas têm a dica de deixar os feijões ou outras leguminosas de molho na água fria. Esse processo é importante para melhorar a digestibilidade do feijão, evitando a sensação de estufamento e gases que algumas pessoas podem ter após consumir esses grãos, e também para aumentar a absorção de nutrientes como ferro e zinco. Além disso, quando os grãos são hidratados, eles cozinham mais rapidamente do que quando são cozidos sem o demolho, facilitando os processos na cozinha e economizando tempo e gás!





Cardápio 1:

Espaguete integral com molho bolonhesa de lentilha e salada

INGREDIENTES	PER CAPITA	PORÇÃO PARA 50 PESSOAS	PORÇÃO PARA 50 PESSOAS (MEDIDA CASEIRA)
LENTILHA	23g	1,2kg	4 pacotes de ½ kg
MOLHO DE TOMATE	30g	1,5kg	3 pacotes de ½ kg
CENOURA	40g	2kg	13 unidades médias
CEBOLA	9g	450g	4 unidades médias
ALHO	1g	50g	10 dentes
ÁGUA	7,5ml	4,5L	2 ½ copos de liquidificador
SAL	0,3g	15g	1 colher de sopa
PIMENTA-DO-REINO	A gosto	A gosto	A gosto
COMINHO	A gosto	A gosto	A gosto
ÓLEO VEGETAL	1,5ml	250ml	1 ½ xícara de chá
CHEIRO-VERDE	2g	100g	1 ½ xícara de chá

Porção final: aproximadamente 170g | **Tempo:** 40 minutos
Dificuldade: fácil | **Equipamentos utilizados:** panela, fogão

Modo de preparo:

1- Em uma panela, refogar a cebola e o alho. Adicionar a cenoura cortada em cubos pequenos e refogar por mais 5 minutos;

2- Adicionar a lentilha, o sal e incorporar o molho de tomate e um pouco de água, se necessário. Cozinhar em fogo médio até a lentilha ficar macia. Acertar o sal e adicionar pimenta-do-reino e cominho a gosto;

3-Finalizar com cheiro-verde ou manjericão e servir.



Dicas:

- Caso a cenoura venha com as ramas, é possível adicionar os talos no refogado!
- Se possível, deixar a lentilha de molho em água fria por pelo menos 8 horas.



Modo de preparo:

Cardápio 2:

Feijoada, arroz integral, couve refogada com alho, farofa de banana e vinagrete

INGREDIENTES	PER CAPITA	PORÇÃO PARA 50 PESSOAS	PORÇÃO PARA 50 PESSOAS (MEDIDA CASEIRA)
FEIJÃO-PRETO CRU	70g	3,5kg	3 ½ pacotes de 1kg
BERINJELA	8g	400g	1 unidade média
PTS (GRANDE)	15g	750g	8 xícaras
ÓLEO	5ml	250g	1 ½ xícara de chá
ALHO	1g	75g	2 cabeças
CEBOLA	20g	1kg	8 unidades médias
SAL	0,3g	15g	1 colher de sopa
PIMENTA-DO-REINO	A gosto	A gosto	A gosto
PÁPRICA DEFUMADA	A gosto	A gosto	A gosto

Porção: 150g | **Tempo:** 50 minutos | **Dificuldade:** média
Equipamentos utilizados: fogão, panela de pressão, frigideira



Dicas:

1- Para conferir um sabor mais defumado à feijoada, é possível adicionar a berinjela defumada na boca do fogão em vez de cozida. Para isso, basta higienizar a berinjela e colocá-la diretamente sobre a chama do fogão, virando de vez em quando e cuidando para ela não cozinhar muito por dentro para não desmanchar por completo. Quando a casca estiver toda queimada e a berinjela ainda firme, desligue o fogo, deixe a berinjela esfriar e retire a casca em água corrente. Misture a berinjela no feijão. ▶

1- Escolher e lavar o feijão. Lavar a berinjela em água corrente;

2- Tirar as pontas e cortar a berinjela em cubos médios; cortar a cebola e o alho em cubos pequenos;

3- Pré-preparar a PTS conforme as instruções na página 12;

4- Colocar o feijão em uma panela de pressão com o dobro de água. Assim que pegar pressão, deixar cozinhar por 30 minutos ou até que os grãos estejam cozidos;

5- Em uma panela, refogar a cebola e o alho e adicionar a proteína de soja. Refogar até dourar;

6- Acrescentar os temperos e mexer bem;

7- Acrescentar a berinjela e também um pouco de água para não queimar. Refogar até a berinjela ficar macia, mas sem desmanchar;

8- Adicionar o refogado no feijão e deixar cozinhar até encorpar. Se o feijão ainda estiver firme, é possível deixar na pressão por mais 5 minutos. Isso ajuda a encorpar e juntar os sabores do refogado no feijão;

9- Quando o caldo estiver encorpado e o feijão estiver cozido, conferir o tempero e ajustar, se necessário.



2- Para conferir uma textura diferente à feijoada, é possível adicionar lascas de coco à preparação já pronta. Podem ser lascas de coco torradas ou cruas e marinadas no shoyu e na páprica defumada e depois assadas até dourar.

3- Outros legumes também podem ser usados nessa preparação, como cenoura, abóbora e beterraba. Vegetais fora do padrão estético se misturam no caldo do feijão deixando uma aparência rústica e sendo uma ótima forma de aproveitamento integral de alimentos.

4- Se possível, deixar o feijão de molho em água fria por pelo menos 8 horas.

Farofa de banana

INGREDIENTES	PER CAPITA	PORÇÃO PARA 50 PESSOAS	PORÇÃO PARA 50 PESSOAS (MEDIDA CASEIRA)
FARINHA DE MANDIOCA	45g	2,2kg	2 pacotes
CEBOLA	10g	500g	4 unidades médias
ALHO	0,2g	10g	5 dentes
ÓLEO	5ml	250g	1 xícara
BANANA-CATURRA	15g	750g	9 unidades médias

Modo de preparo:

1- Lavar e descascar as hortaliças, retirando as partes inaproveitáveis, quando houver;

2- Picar a cebola e o alho em cubos pequenos e a banana em rodelas;

3- Refogar a cebola, o alho e a banana em óleo até dourar;

4- Acrescentar a farinha de mandioca e cozinhar mexendo bem até a farinha dourar.



Modo de preparo:

Cardápio 3:

Estrogonofe de grão-de-bico com creme de leite de inhame, arroz integral e batata assada com alecrim

INGREDIENTES	PER CAPITA	PORÇÃO PARA 50 PESSOAS	PORÇÃO PARA 50 PESSOAS (MEDIDA CASEIRA)
GRÃO-DE-BICO	23g	1,2kg	1 pacote de 1kg + 1 xícara de chá
MOLHO DE TOMATE	40g	2kg	2 pacotes de 1kg
CENOURA	9,2g	460g	3 unidades médias
CEBOLA	9,2g	460g	4 unidades médias
INHAME	16g	800g	8 unidades médias
ÁGUA	7,5g	375g	1 ½ xícara de chá
CHEIRO-VERDE	0,7g	35g	½ xícara de chá
ALHO	1g	50g	10 dentes
SAL	0,3g	15g	1 colher de sopa
ÓLEO	1,5g	75g	½ xícara
PIMENTA-DO-REINO	A gosto	A gosto	A gosto

Rendimento: 50 porções - 120g cada | **Tempo:** 30 minutos

Dificuldade: fácil | **Equipamentos utilizados:** panela, panela de pressão, fogão e liquidificador.



Dicas:

- Cuide para não cozinhar demais o grão-de-bico. Queremos o grão al dente e não se desmanchando. Observe que o grão terminará de cozinhar no molho de tomate.
- Ajuste a cremosidade do prato adicionando água, se necessário;
- A cenoura pode ser substituída por diversos outros legumes ou cogumelos.

Creme de inhame:

- 1- Higienizar os inhames;
- 2- Cozinhá-los com casca e cortados pela metade até ficarem bem macios;
- 3- Descascar e processar os inhames com um pouco de água até atingir a textura de um creme liso. Reservar.

Estrogonofe:

- 1- Higienizar os legumes e cortar a cebola e o alho em cubos e a cenoura em meia-lua;
- 2- Cozinhar o grão-de-bico na panela de pressão até que esteja cozido, mas ainda firme;
- 3- Numa panela, refogar a cebola, o alho e a cenoura até dourar;
- 4- Adicionar o grão-de-bico cozido, o sal e os temperos e refogar por alguns minutos;
- 5- Incorporar o molho de tomate, um pouco de água, se necessário, esperar ferver e cozinhar a cenoura;
- 6- Adicionar aos poucos o creme de inhame até atingir a cor e textura desejada;
- 7- Apurar por alguns minutos, finalizar com cheiro verde.



Cardápio 4:

Proteína de soja de panela, arroz integral, feijão-preto e salada

INGREDIENTES	PER CAPITA	PORÇÃO PARA 50 PESSOAS	PORÇÃO PARA 50 PESSOAS (MEDIDA CASEIRA)
PROTEÍNA DE SOJA GRAÚDA	40g	2kg	2 pacotes de 1kg
MOLHO DE TOMATE	20g	2kg	2 pacotes de 1kg
BATATA	20g	1kg	5 unidades médias
CENOURA	20g	1kg	7 unidades médias
CEBOLA	10g	500g	4 unidades grandes
ALHO	0,2g	10g	5 dentes
ESPINAFRE	10g	500g	1 maço grande
CHEIRO-VERDE	2g	100g	1 ½ xícara de chá
SAL	0,3g	15g	1 colher de sopa
ÓLEO	1,5g	75g	⅓ xícara
PIMENTA-DO-REINO	A gosto	A gosto	A gosto
COMINHO	A gosto	A gosto	A gosto



Dicas:

- Cozinhar esse prato na panela de pressão ajuda a incorporar melhor os sabores. É importante apenas ter cuidado com o ponto de cozimento dos vegetais!
- Nesse prato, também combina substituir o espinafre por vagem.

Modo de preparo:

- 1- Pré-preparar a proteína de soja conforme as instruções da página 12;
- 2- Higienizar os legumes e verduras, retirando a parte mais grossa do talo do espinafre e as folhas machucadas ou murchas;
- 3- Cortar a cebola e o alho em cubos pequenos, as cenouras em rodelas, as batatas em cubos grandes e o espinafre em partes menores, com o talo mais fino;
- 4- Refogar em óleo a cebola, o alho e a proteína de soja até dourar;
- 5- Acrescentar a cenoura e a batata e refogar até dourar;
- 6- Temperar bem a mistura e mexer;
- 7- Acrescentar o molho de tomate e água e cozinhar até encorpar o molho, mexendo de vez em quando;
- 8- Ajustar o tempero, se necessário, e finalizar com cheiro-verde.



Cardápio 5:

Polenta com molho de lentilha e salada

INGREDIENTES	PER CAPITA	PORÇÃO PARA 50 PESSOAS	PORÇÃO PARA 50 PESSOAS (MEDIDA CASEIRA)
FARINHA DE MILHO (FUBÁ)	30g	1,5kg	3 pacotes de ½ kg
LENTILHA	30g	1,5kg	3 pacotes de ½ kg
EXTRATO DE TOMATE	30g	1,5kg	3 pacotes de ½ kg
CENOURA	10g	500g	3 ½ unidades médias
CEBOLA	10g	500g	4 unidades médias
ALHO	2g	100g	3 cabeças
ÁGUA FERVENTE	100ml	5L	1 ½ jarra de 3L
CHEIRO-VERDE	0,5g	20g	5 colheres de sopa
SAL	0,3g	15g	1 colher de sopa
ÓLEO	1,5ml	250 ml	1 xícara de chá
ÁGUA	60ml	4L	2 copos de liquidificador caseiro

Modo de preparo:

1- Em uma panela, refogar a cebola e o alho no óleo vegetal. Adicionar a cenoura picada e refogar por mais 5 minutos;

2- Adicionar a lentilha, o sal, o extrato de tomate e adicionar a água;

3- Cozinhar em fogo médio até a lentilha ficar macia, adicionando água, se necessário;

4- Finalizar com cheiro-verde;

5- Em outra panela, adicionar a farinha de milho aos poucos e com cuidado na água fervente, mexendo sempre. Adicionar uma colher de óleo vegetal ou azeite de oliva;

6- Cozinhar a polenta em fogo baixo-médio por aproximadamente 25-30 minutos, mexendo bem para não empelotar;

7- Ajustar o sal e servir a polenta com o molho bolonhesa de lentilha por cima. Decorar com o cheiro-verde picado.
8-Ajustar o tempero, se necessário, e finalizar com cheiro-verde.



Dicas:

- Para deixar a polenta ainda mais gostosa, refogue alho picadinho no azeite antes de colocar o fubá e a água. É possível também usar água fervida com louro ou caldo de legumes (que pode ser feito com partes não aproveitadas de outros vegetais) em vez de apenas água.
- Deixar a lentilha de molho em água fria por no mínimo 8 horas.



Como preparar proteína de soja



Passo 1

Peneirar a proteína de soja (não utilizar a parte esfarelada)



Passo 2

Hidratar a proteína de soja na água quente até ficar macia.



Passo 3

Remover o excesso de água com uma peneira ou escorredor. Lavar com água corrente, escorrer novamente.



Passo 4

Refogar conforme a receita ou ficha técnica.





Como substituir os ovos

No bolo:

- Adicionar 2 colheres de sopa de farinha de linhaça aos ingredientes secos do bolo.
- Adicionar 1 colher de sopa de semente de chia deixada de molho em 3 colheres de sopa de água por alguns minutinhos – essa mistura vira um gel que equivale a um ovo na receita.
- A combinação de fermento químico + vinagre (ou limão) promove crescimento e maciez extra! Se adicionar uma pitadinha de bicarbonato de sódio então, a mágica acontece a olhos nus!

Omelete:

Para fazer uma massa similar à omelete, mas sem ovo, basta misturar farinha de grão-de-bico com água, cúrcuma e outros temperos de seu gosto. Caso queira deixar ainda mais parecido com ovo, o sal negro, que é um ingrediente muito fácil de ser encontrado à venda a granel em casas de produtos

naturais, confere um sabor idêntico a ele!

Ovo mexido:

Para substituir o ovo mexido basta amassar o tofu, que é um queijo feito à base de soja, e refogá-lo com cúrcuma e outros temperinhos. Para ter um sabor parecido com o de ovo, o sal negro funciona muito bem aqui também!

Clara em neve:

A aquafaba é a água que sobra do cozimento de leguminosas, como grão-de-bico, soja e ervilha. Esse líquido, quando batido na batedeira por um tempo (10 minutos, em média), vira uma espuma que pode ser usada para substituir as claras de ovos em muitas receitas doces e salgadas, como mousse, merengue, suspiro, bolo, maionese, assados e muitas outras.

Bárbara Carvalho,

culinarista especialista em culinária vegetal



Como substituir o leite

O leite vegetal mais popular é o de soja, porém existem diversos outros tipos: amendoim, aveia, coco, arroz, inhame, gergelim, semente de girassol, amêndoas, castanha de caju, castanha-do-pará, nozes, avelãs, macadâmia etc. Dá para fazer leite de muita coisa, até de semente de melão e de abóbora! Incrível, não é? Cada um tem características próprias de sabor, cremosidade, valor nutricional e preço. Eles podem ser bebidos puros, com achocolatado, e também servem como base para diversas receitas, como vitaminas, bolos e pratos salgados, como um molho branco.

Em geral, para fazê-los é necessário hidratar o grão (deixar de molho em torno de 8 horas) e depois bater com água filtrada, coar com uma peneira fina ou um tecido, e depois armazenar em uma garrafa na geladeira por até 4 dias.

Uma boa proporção é de uma xícara de grão, oleaginoso ou semente para 3 xícaras de água, mas se você preferir um creme mais espesso para um molho branco, por exemplo, é só colocar menos água!

Bárbara Carvalho,
culinarista especialista em culinária vegetal





**ALIMENTAÇÃO
CONSCIENTE
BRASIL**
PROMOVENDO UM MUNDO
SAUDÁVEL E SUSTENTÁVEL



**GAS
TRO
MOTI
VA**



**COMIDA QUE
FAZ BEM**

