

Programa
Educando
para a
sustentabilidade

Caderno de Receitas, técnicas culinárias
e dicas para a elaboração de refeições vegetais



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



**HUMANE SOCIETY
INTERNATIONAL**

Introdução

O programa Alimentação Consciente Brasil e a organização Humane Society International oferecem as boas-vindas a você.

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."

Por meio de diferentes combinações de ingredientes exclusivamente de origem vegetal, receitas muito apreciadas podem ser criadas ou recriadas em versões que aliam saúde, sabor e nutrição. Uma pequena mudança que tem um enorme impacto positivo no mundo em que vivemos, ajudando a construir um futuro mais saudável e sustentável a partir da alimentação.

Este caderno traz sugestões de receitas simples e de baixo custo, baseadas em ingredientes vegetais, incluindo pratos principais e lanches, que podem ajudar na inclusão e promoção de refeições saborosas e nutritivas em instituições públicas como escolas, restaurantes populares, iniciativas de assistência social, entre outras.

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

Atenciosamente,

Bruna Nascimento

Nutricionista, Especialista Sênior
em Políticas Alimentares, ACB

Adriele Carvalho

Chef Consultora, HSI

Barbara Carvalho

Chef parceira do ACB

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

Índice

Bebidas vegetais

- Sobre as bebidas vegetais
- Bebida de aveia
- Bebida de inhame
- Bebida de arroz

Dicas culinárias

- Métodos de cocção mais comuns
- Principais técnicas de corte
- Alternativas de proteínas vegetais e como montar um prato equilibrado à base de alimentos vegetais
- Um purê de batatas pode ficar cremoso sem leite?
- Alimentos que você já consome que são saudáveis e sustentáveis
 - Café da manhã e lanches
 - Acompanhamentos
 - Guarnições para deixar a refeição ainda mais gostosa

Receitas para o almoço ou jantar

- Estrogonofe de grão-de-bico com legumes
- Feijoada de legumes
- Moqueca de feijão-branco
- Escondidinho de lentilha
- Feijão-branco com abóbora e quiabo
- Sopa de feijão-preto com batata-doce
- Hambúrguer de feijão-fradinho

Receitas de café da manhã e lanches

- Vitamina de banana e mamão com bebida vegetal de inhame
- Pasta de cenoura e grão-de-bico
- Patê de inhame
- Patê colorido de feijão
- Cookies integrais com o resíduo de bebida vegetal de aveia



BEBIDAS VEGETAIS

SOBRE AS BEBIDAS VEGETAIS

A bebida vegetal mais popular é a 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 bebidas vegetais de muita coisa, até de semente de melão e de abóbora! Incrível, não é?

Cada uma tem características próprias de sabor, cremosidade, valor nutricional e preço. Elas podem ser bebidas puras, com achocolatado, e também servem como base para diversas receitas, como vitaminas, bolos e pratos salgados, como um molho branco.

Em geral, para fazê-las é necessário hidratar o grão 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, oleaginosa 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!

Existem diferentes tipos de conservas que podem ser utilizadas para os alimentos vegetais. Abaixo estão os principais modos de conservação e preparo:





Bebida Vegetal de Inhame

Para 1 litro

INGREDIENTES	MEDIDA EM GRAMAS	MEDIDAS CASEIRAS
INHAME	70	1 xícara
ÁGUA	1000	4½ xícaras

Creme de Inhame

Para 500ml

INGREDIENTES	MEDIDA EM GRAMAS	MEDIDAS CASEIRAS
INHAME	70	1 xícara
ÁGUA	500	2½ xícaras

Modo de preparo

1. Cozinhar o inhame na panela de pressão até ficar macio (se necessário, cortar o inhame em pedaços menores);
2. Esperar esfriar e retirar a casca; Lavar o inhame e bater no liquidificador com água até ficar homogêneo.
3. Bata no liquidificador até ficar homogêneo.



Bebida Vegetal de Aveia

Para 1 litro

INGREDIENTES	MEDIDA EM GRAMAS	MEDIDAS CASEIRAS
AVEIA	80	1 xícara
ÁGUA	1000	4¼ xícaras

Creme de Aveia

Para 500ml

INGREDIENTES	MEDIDA EM GRAMAS	MEDIDAS CASEIRAS
AVEIA	80	1 xícara
ÁGUA	500	2¼ xícaras

Modo de preparo

1. Bata a aveia no liquidificador com água morna até ficar homogêneo;
2. Coe a mistura em uma peneira.



Bebida Vegetal de Arroz

INGREDIENTES	QUANTIDADE PER CAPITA	PORÇÃO PARA 50 PESSOAS	PORÇÃO PARA 50 PESSOAS (MEDIDA CASEIRA)
ARROZ	30g	1,5kg	1 pct e meio de 1kg
ÁGUA	200ml	10L	5 jarras de 2L

Modo de preparo

1. Cozinhar o arroz do modo tradicional, porém sem temperar. Utilizar apenas água e arroz;
2. Quando o arroz estiver pronto, bater no liquidificador com a água;
3. Coar utilizando uma peneira e estará pronto para o consumo;
4. Pode ser armazenado em geladeira por até 3 dias.

DICAS CULINÁRIAS

Métodos de cocção mais comuns



Marinar

Técnica utilizada para temperar alimentos, deixando-os mergulhados em tempero com um pouco de limão ou vinagre. Essa técnica deixa os alimentos ainda mais macios, saborosos e suculentos.



Branquear

Essa técnica serve para o pré-preparo do alimento quando desejamos mantê-lo firme (al dente). O branqueamento frio é feito colocando o alimento em água quente. Quando iniciar a fervura, transfira o alimento para água gelada, interrompendo o processo de cozimento, mantendo sua textura e melhor conservação para finalizá-lo depois.



Refogar

Técnica utilizada para fritar alimentos com pouca gordura, que serve para extrair sabor, dourar ou caramelizar, como fazemos, por exemplo, com alho e cebola para temperar outras preparações.



Brasear

Inicia-se o processo de cozimento apenas com o alimento para selar em seu próprio líquido e gordura e, em fogo baixo, adiciona-se pouca água, virando o alimento durante o processo para que fique uniforme.



Cozer em vapor

Essa técnica permite conservar melhor o sabor e os nutrientes dos alimentos, uma vez que não entrarão em contato com a água, mantendo suas propriedades.



Cozer em forno

Cozer em forno acontece quando o alimento não possui muita gordura nem líquido, como é o caso de bolos e tortas, ou mesmo quando embrulhamos vegetais em papel alumínio para levá-los ao forno.



Assar

Essa técnica é feita em forno, utilizada em preparações que não são imersas em gordura nem líquido, utilizando apenas o que o próprio alimento já tem. É importante observar o ponto desejado da preparação, regando o alimento caso necessário para que não resseque e virando-o para dourar igualmente dos dois lados.



Ferver

Essa técnica é utilizada preparando o alimento em água fervente até que atinja o ponto desejado.



Fritar

Utilizamos essa técnica para preparar alimentos imersos em gordura, sem tampar a panela para que o alimento não murche e que de preferência seja consumido na hora.



Grelhar

Técnica utilizada para finalização do alimento em grelhas ou em chapas, sem nenhum outro condutor de calor como água ou gordura, apenas o líquido ou gordura do próprio alimento, selando-o e mantendo seu sabor.



Saltear

Técnica feita com frigideira de lateral baixa e cabo longo, utilizando um pouco de gordura e com o fogo alto, mexendo em movimentos horizontais de vai e vem. Essa técnica carameliza os alimentos, que devem ser consumidos idealmente na hora para não perderem a textura.



Gratinar

Técnica feita em forno, utilizada para finalizar alimentos e criar uma “casquinha”.

PRINCIPAIS TÉCNICAS DE CORTE



Gomos

Corte que lembra a aparência dos gomos de uma mexerica. Pode ser feito em tomates, batatas e até maçãs, dividindo em 4 ou 6 partes iguais.



Cubos

Corte mais simples feito em cubos médios e grandes.



Brunoise

Corte em cubinhos pequenos que geralmente utilizamos em cebolas. Para ficar mais fácil de fazê-lo, corte o alimento em tirinhas e depois corte finalizando o cubo.



Macédoine

Corte em cubinhos, um pouco maior que o brunoise e menor do que em cubos, igual ao corte da seleta de legumes.



Rondelle

Corte em rodela não tão finas, feito em alimentos arredondados como berinjela, abobrinha e cenoura.



Julienne

Corte em tirinhas finas, geralmente feito em cenoura, abobrinha e pimentão para enfeitar as preparações.



Batton

Corte em bastões tradicionalmente utilizado na batata frita.



Chiffonade

Corte em tirinhas bem finas feitas em folhas e ervas, como repolho, couve, salsa e coentro.

IMPORTÂNCIA DE DEIXAR LEGUMINOSAS (FEIJÕES) 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!



ALTERNATIVAS DE PROTEÍNAS VEGETAIS E COMO MONTAR UM PRATO EQUILIBRADO À BASE DE ALIMENTOS VEGETAIS

As leguminosas que representam o grupo dos feijões, grão-de-bico, lentilha, soja e ervilha são ótimas fontes de proteínas e podem substituir os alimentos de origem animal de forma segura e deliciosa.

16.6

gramas de proteína = 1 concha média de soja cozida

10

gramas de proteína = 1 concha média de feijão carioca cozido

8.8

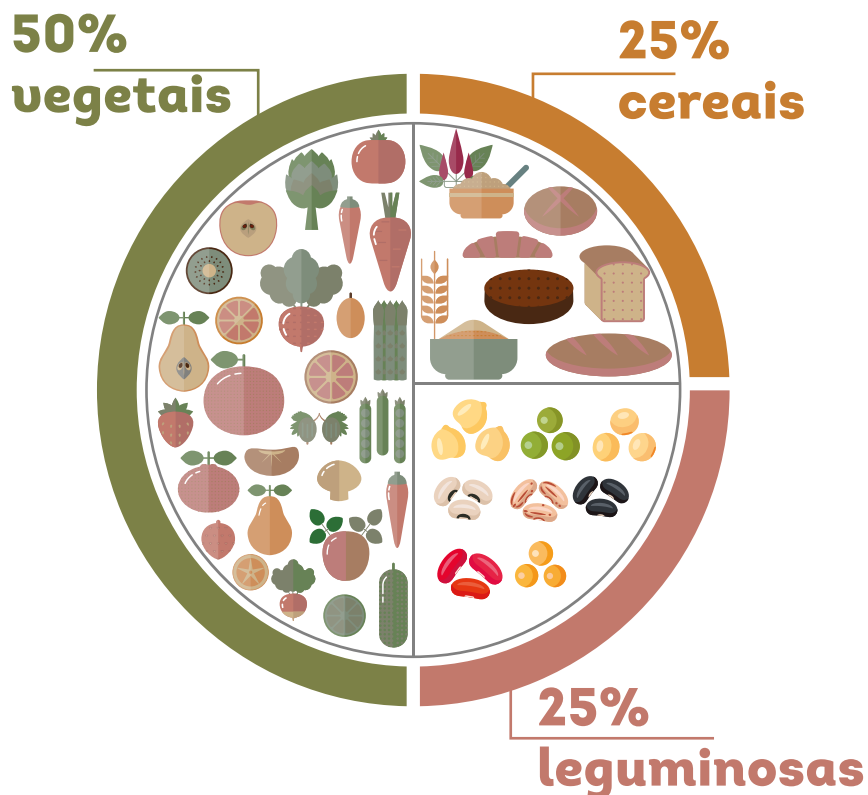
gramas de proteína = 1 concha média rasa de grão-de-bico

6.3

gramas de proteína = 1 concha média rasa de lentilha

4.6

gramas de proteína = 3 colheres de arroz cheias de ervilha



UM PURÊ DE BATATAS PODE FICAR CREMOSO SEM LEITE?

Para um purê de batatas cremoso, não é necessária a utilização de leite ou de manteiga, como costumamos imaginar. Para isso, precisamos que as batatas estejam cozidas em um ponto bem macio e amassá-las ainda quentes. Amasse bem com um espremedor, um fouet ou mesmo um garfo, adicione um pouquinho de óleo vegetal, na proporção de 1 colher de sopa para cada quilo de batata, e aos poucos adicione a água do cozimento, misturando bem até que fique lisinho e cremoso.





Estrogonofe de grão-de-bico com legumes

INGREDIENTES	QUANTIDADE PER CAPITA	PORÇÃO PARA 50 PESSOAS	PORÇÃO PARA 50 PESSOAS (medida caseira)
Grão-de-bico	23g	1,2kg	1 pct de 1kg + 1 xícara de chá
Extrato de tomate	40g	2kg	2 pcts de 1kg
Cenoura	9,2g	460g	3 unidades médias
Cebola	9,2g	460g	4 unidades médias
Inhame	30g	1,5kg	3 ½ 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	0,3	15g	1 colher de sopa
Óleo	1,5g	75g	1/3 xícara

Porção: 50 porções - 120g cada

Tempo: 30 minutos

Dificuldade: fácil

Equipamentos necessários: Panela, panela de pressão, fogão e liquidificador.

Modo de preparo

1. Bater o inhame cozido no liquidificador com água morna, formando um creme. Reservar;
2. Cozinhar o grão-de-bico na panela de pressão até que fique cozido, mas ainda firme;
3. Numa panela, refogar a cebola e o alho. Adicionar a batata, o grão-de-bico e o sal, refogar por alguns minutos;
4. Incorporar o molho de tomate, um pouco de água, se necessário, esperar ferver e adicionar aos poucos o creme de inhame até atingir a cor e textura desejada;
5. Deixar apurar por alguns minutos, finalizar com cheiro-verde.

Dicas:

- Cuidar para não cozinhar demais o grão-de-bico.
- Observar que o grão terminará de cozinhar no molho de tomate.
- O creme de inhame pode ser substituído or creme de aveia.



Feijoada de legumes

INGREDIENTES	QUANTIDADE PER CAPITA	PORÇÃO PARA 50 PESSOAS	PORÇÃO PARA 50 PESSOAS (medida caseira)
Batata sem casca	11g	560g	4 unidades médias
Feijão-preto cru	40g	2kg	2 pct de 1kg
Beterraba	8g	400g	2 ½ unidades médias
Abóbora cortada em cubos	8g	600g	6 unidades médias
Óleo	3ml	250ml	1 ½ xícara de chá
Alho	1g	50g	10 dentes
Cebola	10g	1kg	8 unidades médias
Sal	0,3g	15kg	1 colher de sopa

Porção: 150g

Tempo: 50 minutos

Dificuldade: média

Equipamentos necessários: fogão, panela de pressão, panela.

Modo de preparo

1. Escolher e lavar o feijão. Lavar em água corrente a beterraba, as batatas e a abóbora. Reservar;
2. Cortar a beterraba em cubos médios. Cortar também a abóbora em cubos médios e retirar as sementes;
3. Descascar as batatas e cortar em cubos médios.
4. Colocar o feijão em uma panela de pressão com a beterraba e o dobro de água. Assim que pegar pressão, deixar cozinhar por 20 minutos ou até que os grãos estejam cozidos, porém firmes;
5. Enquanto o feijão cozinha, em outra panela refogar o alho até dourar. Adicionar a cebola picada e refogar até que a cebola murche. Reservar;
6. Passados os 20 minutos do cozimento do feijão, esperar a panela perder a pressão, adicionar o tempero refogado, o sal, a abóbora e a batata e deixar cozinhar com a tampa semi aberta para que não pegue pressão e você possa observar o cozimento, por aproximadamente 10 minutos ou até que as batatas estejam macias;
7. Se tiver, adicionar cheiro-verde fresco na finalização.



Moqueca de feijão-branco

INGREDIENTES	QUANTIDADE PER CAPITA	PORÇÃO PARA 50 PESSOAS	PORÇÃO PARA 50 PESSOAS (medida caseira)
Feijão-branco	40g	2kg	2 pacotes de 1kg
Leite de coco	72ml	3,6 litros	15 xícaras
Tomate	24g	1,2kg	10 unidades médias
Pimentão	12g	600g	7 unidades médias
Cebola	12g	600g	7 unidades médias
Alho	1g	50g	10 dentes
Azeite de dendê	4ml	180ml	3/4 de xícara
Óleo	4ml	180ml	3/4 de xícara
Tempero culinário	0,5g	3g	1 colher de café
Sal	0,3g	15g	1 colher de sopa
Folha de louro	A gosto	A gosto	A gosto

Porção: 140 g

Tempo: 30 minutos

Dificuldade: fácil

Equipamentos necessários: panela, fogão.

Modo de preparo

1. Em uma panela de pressão, colocar o feijão com 2 folhas de louro e o dobro de água, tampar e, quando pegar pressão, contar 15 minutos;
2. Cortar a cebola, os tomates e os pimentões, retirando as sementes e a parte branca de dentro para que não fique indigesto;
3. Em uma panela, adicionar o óleo, o dendê e o alho e deixar dourar. Depois colocar a cebola até murchar;
4. Adicionar o pimentão, misturar bem, tampar e deixar por 5 minutos até que murche;
5. Adicionar o feijão cozido, o tomate, o sal, o tempero culinário e o leite de coco. Se o leite for muito grosso, pode diluir com um pouco de água. Misturar bem, abaixar o fogo e deixar tampado por 10 minutos;
6. Servir quente e, se tiver, adicionar coentro fresco na finalização.



Escondidinho de lentilha

INGREDIENTES	QUANTIDADE PER CAPITA	PORÇÃO PARA 50 PESSOAS	PORÇÃO PARA 50 PESSOAS (medida caseira)
Batata descascada	40g	2kg	16 unidades médias
Lentilha	40g	2kg	11 xícaras
Cebola	24g	1,2kg	10 unidades médias
Tomate	12g	600g	7 unidades médias
Alho	1g	50g	10 dentes
Extrato de tomate	24ml	1,2 litros	5 xícaras
Óleo	4ml	180ml	3/4 de xícara
Sal	0,3g	15g	1 colher de sopa

Porção: 150g

Tempo: 40 minutos

Dificuldade: média

Equipamentos necessários: fogão, panela, forno.

Modo de preparo do purê:

1. Cozinhar as batatas até amolecerem bem. Escorrer e reservar a água do cozimento. Amassar as batatas e reservar;

2. Em uma panela, aquecer um fio de óleo, adicionar metade da cebola picada e refogar até amolecer;

3. Adicionar as batatas amassadas, o sal, e aos poucos a água do cozimento das batatas até chegar na textura desejada. Reservar.

Modo de preparo do recheio:

1. Deixar a lentilha de molho em água morna por aproximadamente 20 minutos, depois escorrer.

2. Em uma panela, refogar o alho até que doure. Adicionar a cebola e refogar até murchar.

3. Adicionar o tomate e a lentilha e misturar bem.

4. Adicionar metade do extrato de tomate e a água, abaixar o fogo e tampar para que a lentilha cozinhe por aproximadamente 15 minutos.

5. Adicionar o restante do extrato de tomate, o sal e deixar apurar por mais 10 minutos, ou até que a lentilha fique macia. Finalizar com cheiro-verde, se tiver.

Para a montagem:

1. Em uma assadeira, colocar uma camada do purê, em seguida colocar o recheio e cobrir com outra camada de purê.

2. Caso deseje mais consistência, levar ao forno a 210 graus e assar por aproximadamente 15 minutos.



Feijão-branco com abóbora e quiabo

INGREDIENTES	QUANTIDADE PER CAPITA	PORÇÃO PARA 50 PESSOAS	PORÇÃO PARA 50 PESSOAS (medida caseira)
Feijão-branco	40g	2kg	2 pacotes de 1kg
Abóbora	30g	1,5kg	1 unidade
Quiabo	30g	1,5kg	20 xícaras
Cebola	12g	600g	5 unidades médias
Alho	1g	50g	10 dentes
Limão (sumo)	12ml	600ml	2 xícaras e meia
Óleo	4ml	180ml	3/4 de xícara
Sal	0,3	15g	1 colher de sopa

Porção: 120 g

Tempo: 30 minutos

Dificuldade: fácil

Equipamentos necessários: panela, fogão.

Modo de preparo

1. Em uma panela de pressão, colocar o feijão com o dobro de água, tampar e, quando pegar pressão, contar 20 minutos;
2. Passados os 20 minutos do cozimento do feijão, esperar a panela perder a pressão, adicionar a abóbora picada e o sal e cozinhar por aproximadamente 10 minutos, com a tampa semi aberta para que não pegue pressão e você possa observar o cozimento, até que a abóbora esteja um pouco mais macia;
3. Enquanto a abóbora cozinha no feijão em outra panela, dourar o alho, adicionar a cebola e deixar murchar;
4. Adicionar o quiabo picado e o sumo do limão, misturar bem e adicionar essa mistura na panela de pressão com os outros ingredientes para que termine de apurar, por aproximadamente 5 minutos, ou até que a abóbora esteja bem macia;
5. Se estiver muito seco, adicionar um pouquinho de água.
6. Finalizar com cheiro-verde, se tiver.



Sopa de feijão-preto com batata-doce

INGREDIENTES	QUANTIDADE PER CAPITA	PORÇÃO PARA 50 PESSOAS	PORÇÃO PARA 50 PESSOAS (medida caseira)
Feijão-preto	40g	2kg	2 pacotes de 1kg
Batata-doce	13g	650g	3 unidades médias
Cebola	12g	600g	7 unidades médias
Óleo	4ml	180ml	3/4 de xícara
Sal	0,3g	15g	1 colher de sopa

Porção: 140 g

Tempo: 35 minutos

Dificuldade: fácil

Equipamentos necessários: panela, fogão.

Modo de preparo

1. Em uma panela de pressão, colocar o feijão com o dobro de água, tampar e, quando pegar pressão, contar 20 minutos;
2. Passados os 20 minutos do cozimento do feijão, esperar a panela perder a pressão, adicionar a batata-doce picada e o sal e deixar cozinhar por aproximadamente 10 minutos, com a tampa semi aberta para que não pegue pressão e você possa observar o cozimento, até que a batata esteja um pouco mais macia;
3. Enquanto a batata cozinha no feijão, em outra panela, dourar a cebola até que murche e juntar ao feijão;
4. Se necessário, adicionar um pouquinho de água;
5. Se tiver, finalizar com cheiro-verde.

Dica:

Você pode lavar bem a batata e utilizá-la com casca nessa preparação.



Hambúrguer de feijão-fradinho

INGREDIENTES	QUANTIDADE PER CAPITA	PORÇÃO PARA 50 PESSOAS	PORÇÃO PARA 50 PESSOAS (medida caseira)
Feijão-fradinho	50g	2,5kg	2 pacote e meio de 1kg
Farinha de mandioca	30g	1,5kg	1 pacote e meio de 1kg
Cebola picada	10g	480g	4 unidades médias
Óleo	4ml	180ml	¾ de xícara
Alho	1g	50g	10 dentes
Sal	0,3g	15g	1 colher de sopa

Porção: 2 unidades por pessoa, de 90g cada

Tempo: 30 minutos

Dificuldade: fácil

Equipamentos necessários: liquidificador, panela, fogão/chapa/forno.

Modo de preparo

1. Cozinhar o feijão com o dobro de água na panela de pressão por 15 minutos ou até que fique cozido, mas ainda firme;
2. Depois de cozido, escorrer a água e bater os grãos no liquidificador com o alho, a cebola e o óleo;
3. Em uma bacia, adicionar a preparação batida, o sal e a farinha de mandioca e misturar bem;
4. Aguardar 3 minutos para que a farinha de mandioca possa aglutinar a massa e, então, verificar se o tempero está de acordo. Caso seja necessário, acertar o sal;
5. Se tiver, pode adicionar cheiro-verde; Modelar os hambúrgueres e finalizar no forno, na chapa ou frito.



Vitamina de banana e mamão com bebida vegetal de inhame

INGREDIENTES	QUANTIDADE PER CAPITA	PORÇÃO PARA 50 PESSOAS	PORÇÃO PARA 50 PESSOAS (medida caseira)
Inhame	15g	750g	5 unidades médias
Água	180ml	9L	3 jarras de 3 L
Banana	60g	3kg	25 unidades
Mamão	30g	1,5kg	1 unidade grande
Aveia	10g	500g	½ pacote de 1kg

Porção: 50 porções

Tempo: 30 minutos

Dificuldade: fácil

Equipamentos necessários: liquidificador, fogão, panelas

Modo de preparo

1. Lavar e cozinhar o inhame com casca até que fique bem macio;
2. No liquidificador, misturar o inhame descascado com as frutas, aveia e água até que fique homogêneo;
3. Servir gelado.



Pasta de cenoura e grão-de-bico

INGREDIENTES	QUANTIDADE PER CAPITA	PORÇÃO PARA 50 PESSOAS	PORÇÃO PARA 50 PESSOAS (medida caseira)
Grão-de-bico cru	7g	350g	2 xícaras
Cenoura	4g	200g	2 cenouras médias
Alho	0,08g	4g	1 dente grande
Água do cozimento do grão-de-bico	O suficiente para ajudar a bater	-	O suficiente para ajudar a bater
Óleo ou azeite de oliva	0,4ml	20ml	1 colher de sopa
Salsinha	0,4g	20g	1/3 de xícara
Sal	0,05g	2,5g	½ colher de chá

Modo de preparo

1. Se possível, deixar o grão-de-bico de molho por 12 horas;
2. escartar a água do remolho, lavar os grãos e cozinhar o grão-de-bico por 25 minutos logo após pegar pressão. Escorrer e reservar parte da água do cozimento;
3. Cozinhar a cenoura cortada em cubos por 10 minutos em água fervendo e resfriar rapidamente em água corrente;
4. Em um liquidificador ou processador, juntar todos os ingredientes e bater até formar um creme liso, adicionando a água do cozimento do grão-de-bico conforme for necessário. Finalizar com a salsinha;
5. Colocar em um pote e deixar esfriar por 1 hora.



Patê de inhame

INGREDIENTES	QUANTIDADE PER CAPITA	PORÇÃO PARA 50 PESSOAS	PORÇÃO PARA 50 PESSOAS (medida caseira)
Inhame	46g	2,3kg	5 ½ unidades da raiz
Óleo	2g	100g	½ xícara
Ervas	A gosto	A gosto	A gosto
Suco de Limão	2ml	100ml	½ xícara
Alho	0,5g	25g	5 dentes
Sal	0,3g	15g	1 colher de sopa cheia

Porção: 50 porções - 50g cada

Tempo: 30 minutos

Dificuldade: fácil

Equipamentos necessários: Panela e liquidificador.

Modo de preparo

1. Cozinhar o inhame com casca na panela de pressão até que fique macio. Se necessário, cortar em partes menores;
2. Esperar esfriar e descascar os inhames;
3. Bater no lno liquidificador com o óleo, o alho, o suco de limão, as ervas e temperar com sal; 3. Bater tudo até ficar uniforme e, caso for necessário, colocar um pouco mais de óleo.

Observações

Cozinhar o inhame com a casca. É bem simples tirar a casca do inhame cozido e evita alergias na pele, muito comum com esse tubérculo.



Patê colorido de feijão

INGREDIENTES	QUANTIDADE PER CAPITA	PORÇÃO PARA 50 PESSOAS	PORÇÃO PARA 50 PESSOAS (medida caseira)
Feijão	10g	500g	1 pct de ½ kg
Beterraba	12g	600g	3 unidades médias
Sal	0,3g	15g	1 colher de sopa
Óleo	1g	50g	¼ xícara de chá
Cebola	3g	150g	1 unidade média
Alho	0,5g	25g	5 dentes
Cheiro-verde	A gosto	A gosto	A gosto

Porção: aprox. 30g

Tempo: 30 minutos

Dificuldade: fácil

Equipamentos necessários: liquidificador, panela, panela de pressão, fogão

Modo de preparo

1. Escolher e lavar o feijão;
2. Cozinhar com água até que fique bem macio;
3. Lavar a beterraba e cozinhar com casca na panela de pressão;
4. Após cozida, retirar a casca, cortar em cubos pequenos e reservar;
5. Refogar o alho e a cebola no óleo;
6. Adicionar a beterraba e refogar mais um pouco;
7. Bater os grãos do feijão com o refogado no liquidificador, adicionar o sal e o cheiro-verde;
8. Se precisar, utilizar a água do cozimento do feijão para ajudar a bater. A mistura deve ficar em consistência de patê (depois de frio, o patê adquire uma consistência mais firme).

Observações

Cozinhar a beterraba com casca, tirando a casca apenas após o cozimento. Isso mantém a coloração viva da beterraba e facilita a remoção da casca.

Esse patê pode ser feito com cenoura. Um toque de limão pode dar um sabor especial.



Cookies integrais com o resíduo de bebida vegetal de aveia

INGREDIENTES	QUANTIDADE PER CAPITA	PORÇÃO PARA 50 PESSOAS	PORÇÃO PARA 50 PESSOAS (medida caseira)
Aveia em flocos grossos	6g	300g	3 xícaras de chá
Água filtrada	48g	2,4L	¾ jarra de 3L
Açúcar mascavo	10g	500g	4 1/5 xícaras de chá
Óleo vegetal	5g	250g	1 ½ xícara de chá
Farinha de trigo integral	10g	500g	4 xícaras de chá
Coco ralado	0,5g	25g	5 colheres de sopa
Sal	Uma pitada	Uma pitada	Uma pitada
Canela em pó	A gosto	A gosto	A gosto

Porção: 2 unidades de aproximadamente 20g

Tempo: 30 minutos

Dificuldade: fácil

Equipamentos necessários: liquidificador, assadeiras, coador/peneira, forno

Modo de preparo

1. Hidratar a aveia por 1 noite ou cozinhar em água fervente por 5 minutos;
2. Bater a aveia com água no liquidificador;
3. Peneirar e reservar a bebida de aveia para outras preparações (molho branco, vitaminas etc);
4. Em uma tigela, adicionar o resíduo da aveia com a farinha de trigo integral, o coco ralado, o açúcar mascavo, o óleo vegetal, a canela em pó e a pitada de sal;
5. Misturar bem e moldar os cookies no formato de bolinhas levemente amassadas com um garfo e colocar em uma forma untada com óleo;
6. Assar por 15 minutos a 180°C.



**ALIMENTAÇÃO
CONSCIENTE
BRASIL**

PROMOVENDO UM MUNDO
SAUDÁVEL E SUSTENTÁVEL



**HUMANE SOCIETY
INTERNATIONAL**

