

Sobral sustentável

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	4
Sobre as bebidas vegetais	5
Bebida de aveia	5
Bebida de inhame	5
Bebida de arroz	5
Importância de deixar leguminosas (feijões) de molho	6
Alternativas de proteínas vegetais e como montar um prato equilibrado à base de alimentos vegetais	7
Receitas para o almoço ou jantar	
Virado de feijão-de-corda	8
Farofa de cuscuz com feijão-de-corda	8
Sopa de feijão com legumes	9
Sopa de feijão com legumes e macarrão	9
Risoto de legumes	10
Vitamina de aveia e frutas	10
Mingau de aveia com banana	11
Receitas para a creche	
Escondidinho de legumes	11
Sopa creme de abóbora com feijão	12
Patê colorido de feijão	12



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

Bebida Vegetal de Aveia

Para 1 litro

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

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 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.

Modo de preparo

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

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.

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 cozido

6.3

gramas de proteína = 1 concha
média rasa de lentilha

4.6

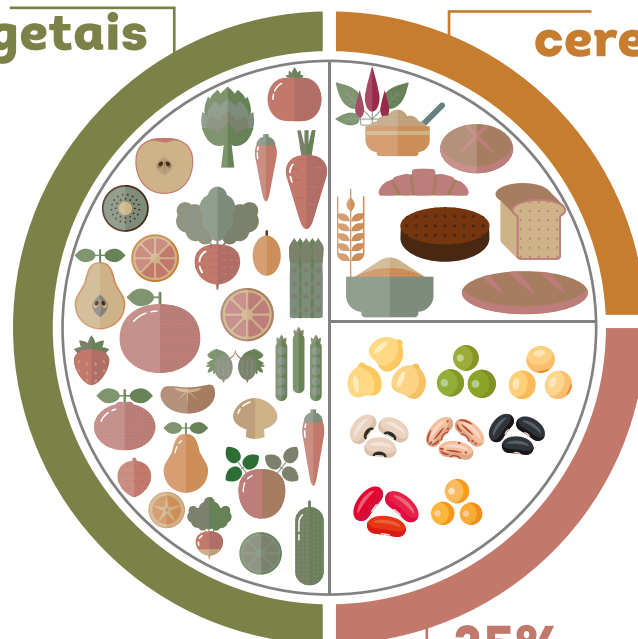
gramas de proteína = 3 colheres
de arroz cheias de ervilha

50%

vegetais

25%

cereais



25%

leguminosas



Virado de feijão-de-corda

INGREDIENTES	QUANTIDADE PER CAPITA	PORÇÃO PARA 50 PESSOAS	PORÇÃO PARA 50 PESSOAS (medida caseira)
Farinha de mandioca	30g	1,5kg	1 e ½ pct de 1kg
Feijão-de-corda	20g	1kg	1 pct de 1kg
Couve	18g	900g	50 folhas
Cebola	6g	300g	2 unidades grandes
Óleo	4ml	180ml	¾ de xícara
Cheiro-verde	2g	50g	1 maço pequeno
Alho	1g	50g	10 dentes
Sal	0,3g	15g	1 colher de sopa

Rendimento: 120g **Tempo:** 30 minutos **Dificuldade:** fácil
Equipamentos necessários: panelas, fogão.

Modo de preparo

1. Escolher o feijão, lavar e fazer o processo de de molho;
2. Cozinhar o feijão com o dobro de água na panela de pressão por 10 minutos ou até que fique cozido, mas ainda firme;
3. Em uma panela funda, adicionar o óleo e refogar o alho até dourar;
4. Adicionar a cebola e refogar até murchar;
5. Adicionar a farinha de mandioca e a couve e misturar bem;
6. Adicionar o feijão já cozido com metade do caldo, e misturar bem;
7. Finalizar com coentro.



Farofa de cuscuz com feijão-de-corda

INGREDIENTES	QUANTIDADE PER CAPITA	PORÇÃO PARA 50 PESSOAS	PORÇÃO PARA 50 PESSOAS (medida caseira)
Farinha de milho flocada	30g	1,5kg	10 xícaras
Feijão-de-corda	30g	2kg	2 pacotes de 1kg
Cebola	4ml	180ml	¾ de xícara
Tomate	4g	200g	3 unidades médias
Óleo	5g	1,2 kg	10 unidades médias
Alho	1g	50g	10 dentes
Cheiro-verde	2g	100g	1 maço pequeno
Sal	0,3g	15g	1 colher de sopa

Rendimento: 120g **Tempo:** 30 minutos **Dificuldade:** fácil
Equipamentos necessários: fogão, panela, cuscuzeira.

Modo de preparo do cuscuz:

1. Em um recipiente, adicionar a farinha de milho flocada e o sal. Em seguida, adicionar a água aos poucos, e misturar bem até que todo o flocão esteja úmido. Deixe hidratar por 10 minutos.
2. Depois de hidratado, com a cuscuzeira com água já fervendo, comportar toda a mistura na cuscuzeira e deixar cozinhar no vapor em fogo médio entre 5 a 7 minutos.

Modo de preparo da farofa:

1. Escolher o feijão, lavar e fazer o processo de demolho;
2. Cozinhar o feijão com o dobro de água na panela de pressão por 10 minutos ou até que fique cozido, mas ainda firme;
3. Escorrer a água do feijão e reservar;
4. Em uma panela ou frigideira, refogar o alho com o óleo até dourar, adicionar a cebola e o tomate e refogar até murcarem;
5. Adicionar o feijão e o cuscuz, soltar bem a massa do cuscuz e misturar bem até ficar em forma de farofa;
6. Finalizar com cheiro-verde.



Sopa de feijão com legumes

INGREDIENTES	QUANTIDADE PER CAPITA	PORÇÃO PARA 50 PESSOAS	PORÇÃO PARA 50 PESSOAS (medida caseira)
Feijão cariquinho	40g	2kg	2 pacotes de 1kg
Batata-doce	13g	650g	3 unidades médias
Cenoura	5g	240g	3 unidades médias
Cebola	12g	600g	7 unidades médias
Óleo	4ml	180ml	¾ de xícara
Cheiro-verde	A gosto	A gosto	A gosto
Sal	0,3g	15g	1 colher de sopa

Rendimento: 120g **Tempo:** 35 minutos **Dificuldade:** fácil
Equipamentos necessários: panela, fogão.

Modo de preparo

1. Escolher o feijão, lavar e fazer o processo de demolho;
2. Cozinhar o feijão com o dobro de água na panela de pressão por 10 minutos;
3. Passados os 10 minutos do cozimento do feijão, esperar a panela perder a pressão, adicionar a batata-doce picada, a cenoura 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 os legumes estejam mais macios;
4. Enquanto os legumes cozinham no feijão, em outra panela, dourar a cebola até murchar e juntar ao feijão;
5. Se necessário, adicionar um pouquinho de água;
6. Finalizar com cheiro-verde.

Dica

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



Sopa de feijão com legumes e macarrão

INGREDIENTES	QUANTIDADE PER CAPITA	PORÇÃO PARA 50 PESSOAS	PORÇÃO PARA 50 PESSOAS (medida caseira)
Macarrão	20g	1kg	2 pacotes de 500g
Louro	A gosto	A gosto	A gosto
Feijão cariquinho	40g	2kg	2 pacotes de 1kg
Cenoura	12g	600g	7 unidades médias
Batata-doce	13g	650g	3 unidades médias
Óleo	4ml	200ml	1 xícara de chá
Alho	1g	50g	10 dentes
Cebola	5g	250g	2 unidades médias
Tomate	4g	200g	3 unidades médias
Sal	0,3g	15g	1 colher de sopa
Cheiro-verde	A gosto	A gosto	A gosto

Modo de preparo

1. Lavar, descascar e cortar as hortaliças, retirando as partes inaproveitáveis quando houver. Reservar;
2. Escolher o feijão, lavar e colocar com o louro para cozinhar na panela de pressão por 15 minutos;
3. Refogar o alho e a cebola no óleo, acrescentar o tomate, a cenoura e a batata-doce cortados em cubos pequenos e refogar;
4. Acrescentar água aos poucos até cozinhar, Acrescentar o feijão cozido, temperar com sal e reservar;
5. Em uma caçarola grande, cozinhar o macarrão de acordo com as instruções da embalagem;
6. Quando estiver cozido, escorrer o excesso de água;
7. Misturar o macarrão no feijão na hora de servir para o macarrão não desmanchar.
8. Finalizar com o cheiro-verde.

Rendimento: Aproximadamente 300g por porção
Tempo: 45 minutos
Dificuldade: fácil
Equipamentos necessários: Caçarola, panela de pressão e fogão.

Risoto de legumes

INGREDIENTES	QUANTIDADE PER CAPITA	PORÇÃO PARA 50 PESSOAS	PORÇÃO PARA 50 PESSOAS (medida caseira)
Arroz branco	55,0g	3kg	3 pacotes de 1kg
Cebola	7,5g	375g	3 unidades médias
Alho	1,5g	75g	15 dentes
Cenoura	7,5g	375g	2 ½ unidades médias
Óleo	1,3ml	65ml	1 ½ xícara de chá
Sal	0,3g	15g	1 colher de sopa
Abóbora	22,5g	1,1kg	½ unidade ou 9 ½ xícaras de chá
Água	10ml	500ml	1 jarra de 1 litro
Cheiro-verde	A gosto	A gosto	A gosto

Modo de preparo

01. Lavar a cenoura em água corrente, descascar e ralar com o ralador;
02. Lavar a abóbora e cortar em cubos médios, com a casca;
03. Lavar o arroz e reservar;
04. Em uma panela, refogar a cebola e alho no óleo vegetal;
05. Adicionar a cenoura e a abóbora e refogar até dourar;
06. Adicionar o arroz e refogar por 3 minutos, mexendo sempre;
07. Acrescentar água (2 dedos acima do arroz na panela);
08. Temperar com sal;
09. Cozinhar até que o arroz e os legumes estejam cozidos;
10. Ajustar o tempero, se necessário, e finalizar com cheiro-verde.

Rendimento: 80g

Tempo: 30 minutos

Dificuldade: fácil

Equipamentos necessários: Panela, panela de pressão e fogão.

Vitamina de aveia e frutas

INGREDIENTES	QUANTIDADE PER CAPITA	PORÇÃO PARA 50 PESSOAS	PORÇÃO PARA 50 PESSOAS (medida caseira)
Aveia	40g	2kg	2 pacotes de 1kg
Água	13g	650g	3 unidades médias
Banana	12g	600g	7 unidades médias
Mamão	4ml	180ml	3/4 de xícara

Porção: 200ml

Tempo: 10 minutos

Dificuldade: fácil

Equipamentos necessários: liquidificador.

Modo de preparo

1. Deixar a aveia de molho na água por 20 minutos;
2. Levar ao liquidificador com as frutas e bater;
3. Se necessário, pode coar antes de servir.

Dica

Você pode alternar as frutas, substituindo o mamão por maçã, por exemplo.

Mingau de aveia com banana

INGREDIENTES	QUANTIDADE PER CAPITA	PORÇÃO PARA 50 PESSOAS	PORÇÃO PARA 50 PESSOAS (medida caseira)
Aveia	20g	1kg	10 xícaras
Água	100ml	4,8 litros	20 xícaras
Banana	70g	3,5kg	30 unidades médias
Açúcar (opcional)	2g	100g	8 colheres de sopa

Porção: 200ml

Tempo: 10 minutos

Dificuldade: fácil

Equipamentos necessários: panela, fogão.

Modo de preparo

1. Amassar bem as bananas e colocar em uma panela com a aveia, a água e o açúcar;
2. Misturar bem e deixar cozinhar em fogo médio por cerca de 5 minutos, ou até o mingau engrossar.

Dica

Você pode deixar pedacinhos de banana inteiros e polvilhar canela se desejar.

Escondidinho de legumes

INGREDIENTES	QUANTIDADE PER CAPITA	PORÇÃO PARA 50 PESSOAS	PORÇÃO PARA 50 PESSOAS (medida caseira)
Batata-doce descascada	30g	2kg	16 unidades médias
Cenoura	28g	1,4 kg	18 unidades médias
Cebola	24g	1,2 kg	10 unidades médias
Tomate	12g	600g	7 unidades médias
Alho	1g	50g	10 dentes
Água	24ml	1,2 litros	5 xícaras
Óleo	4ml	180ml	¾ de xícara
Sal	0,3g	15g	1 colher de sopa
Cheiro-verde	A gosto	A gosto	A gosto

Porção: 130ml

Tempo: 50 minutos

Dificuldade: média

Equipamentos necessários: fogão, panela, forno.

Modo de preparo do pure:

1. Cozinhar as batatas até amolecerem bem. Escorrer e reservar a água do cozimento.
2. Amassar as batatas e reservar;
3. Em uma panela, aquecer um fio de óleo, adicionar metade da cebola picada e refogar até amolecer;
4. 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. Lavar a cenoura e picar em cubinhos;
2. Em uma panela, refogar o alho até que doure. Adicionar a cebola e refogar até murchar;
3. Adicionar o tomate, a cenoura picada e o milho e misturar;
4. Adicionar a água, abaixar o fogo e tampar para que a cenoura cozinhe, por aproximadamente 15 minutos, mexendo para não grudar no fundo da panela;
5. Acertar o sal e finalizar com cheiro-verde.

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 mais firme, levar ao forno a 210 graus e assar por aproximadamente 15 minutos.

Sopa creme de abóbora com feijão

INGREDIENTES	QUANTIDADE PER CAPITA	PORÇÃO PARA 50 PESSOAS	PORÇÃO PARA 50 PESSOAS (medida caseira)
Feijão cariquinho	30g	2kg	2 pacotes de 1kg
Abóbora	40g	2kg	1 unidade média
Batata-doce	20g	1kg	6 unidades médias
Cebola	12g	600g	7 unidades médias
Alho	1g	50g	10 dentes
Óleo	4ml	180ml	¾ de xícara
Sal	0,3g	15g	1 colher de sopa
Cheiro-verde	A gosto	A gosto	A gosto

Rendimento: 200g **Tempo:** 35 minutos **Dificuldade:** fácil
Equipamentos necessários: panela, fogão, liquidificador.

Modo de preparo

1. Escolher o feijão, lavar e fazer o processo de demolho;
2. Em uma panela de pressão, colocar o feijão com o dobro de água, tampar e, quando pegar pressão, contar 10 minutos;
3. Após os 10 minutos do cozimento do feijão, esperar a panela perder a pressão, adicionar a abóbora picada, a batata 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 macia;
4. Enquanto cozinha, em outra panela, dourar o alho e adicionar a cebola para refogar até murchar;
5. Juntar o refogado ao feijão e, se necessário, adicionar um pouco mais de água;
6. Bater tudo no liquidificador e voltar para a panela para manter o creme aquecido;
7. Finalizar com cheiro-verde.

Dica:

Você pode lavar bem a abóbora e as batatas e utilizá-las com casca nessa preparação.

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.



**ALIMENTAÇÃO
CONSCIENTE
BRASIL**

PROMOVENDO UM MUNDO
SAUDÁVEL E SUSTENTÁVEL



**HUMANE SOCIETY
INTERNATIONAL**

