



Caderno de receitas

# Miterói



**ALIMENTAÇÃO  
CONSCIENTE  
BRASIL**

PROMOVENDO UM MUNDO  
SAUDÁVEL E SUSTENTÁVEL



# O programa Alimentação Consciente Brasil oferece 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."

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



**Esther Rolim**  
Nutricionista, Especialista em Políticas Alimentares

Tem dúvidas e/ou sugestões? Entre em contato conosco!

**E-mail:** [info@alimentacaoconsciente.org](mailto:info@alimentacaoconsciente.org)

**Site:** [alimentacaoconsciente.org](http://alimentacaoconsciente.org)



# Sumário

Requeijão vegetal de inhame .....	3
Pasta de cenoura e grão-de-bico .....	4
Vitamina de bebida de inhame com banana e cacau .....	5
Feijoada Nutritiva .....	6
Cassoulet de feijão-branco .....	7
Grão-de-bico atolado .....	8
Estrogonofe de legumes com creme de inhame .....	9
Arroz com lentilha e cebola dourada .....	10
Minestrone de feijão e macarrão .....	11
Polenta com molho bolonhesa de lentilha .....	12
Como substituir o leite .....	13
Leite de Inhame .....	14
Leite de Aveia .....	15





## Requeijão vegetal de inhame

INGREDIENTES	QUANTIDADE PER CAPITA	PORÇÃO PARA 50 PESSOAS	PORÇÃO PARA 50 PESSOAS (MEDIDA CASEIRA)
INHAME CRU	10g	500g	1 raiz grande
ÓLEO VEGETAL OU AZEITE DE OLIVA	0,4ml	20ml	1 colher de sopa
SUCO DE LIMÃO	0,8ml	40ml	2 colheres de sopa
ALHO	0,08g	4g	2 dentes
SAL	0,05g	2,5g	½ colher de chá
CHEIRO-VERDE	1g	50g	1 xícara de chá
ÁGUA DO COZIMENTO	O suficiente para bater	--	O suficiente para bater

Rendimento (por porção): aproximadamente 15g

Tempo: 30 minutos

Dificuldade: fácil

Equipamentos necessários: panela, fogão, liquidificador.

## Modo de preparo

1. Em uma panela, cozinhar os inhames por 20 minutos até ficarem macios;
2. Colocar em um liquidificador os inhames cozidos e descascados, o suco de limão, o óleo vegetal, o alho e o sal;
3. Bater os ingredientes e adicionar a água aos poucos até obter um creme liso;
4. Colocar em um pote e deixar esfriar por 1 hora;
5. Servir frio como requeijão ou utilizar em outros preparos.

### Dicas:

• Cozinhar os inhames com casca ajuda a economizar tempo na hora de descascar e também ajuda a evitar possíveis reações alérgicas que algumas pessoas têm ao manipular o inhame cru. Se for na panela de pressão, melhor ainda! Caso não tenha panela de pressão, corte os inhames ao meio para cozinhar mais rápido.

• Essa receita fica ótima como recheio de quibe de forno!



## 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	1/2 colher de chá

Rendimento (por porção): aproximadamente 15g

Tempo: 30 minutos

Dificuldade: fácil

Equipamentos necessários: panela, fogão, liquidificador.

## Modo de preparo

1. Se possível, deixar o grão-de-bico de molho por 12 horas;
2. Despejar 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;
6. Servir com pão, torrada, bolacha salgada ou vegetais crus, como pepino e cenoura.



## Vitamina de bebida de inhame com banana e cacau

INGREDIENTES	QUANTIDADE PER CAPITA	PORÇÃO PARA 50 PESSOAS	PORÇÃO PARA 50 PESSOAS (MEDIDA CASEIRA)
ÁGUA	180ml	9 litros	3 jarras de 3 litros
BANANA	60g	3kg	25 unidades grandes
INHAME	15g	750g	4 unidades médias
CACAU EM PÓ	5g	250g	½ pacote de 500g

Porção: 300ml

Tempo: 30 minutos

Equipamentos necessários: Tábua de corte, faca, fogão e liquidificador.

## Modo de preparo

1. Lavar o inhame, cortar e cozinhar com a casca. Esperar esfriar e descascar.
2. Descascar e picar a banana.
3. No liquidificador, bater o inhame cozido com a banana e o cacau, até ficar homogêneo.
4. Servir gelado.

### Dica:

- Cozinhar o inhame com casca para facilitar o descasque.



## Feijoada Nutritiva

INGREDIENTES	QUANTIDADE PER CAPITA	PORÇÃO PARA 50 PESSOAS	PORÇÃO PARA 50 PESSOAS (MEDIDA CASEIRA)
ÁGUA	60ml	3L	3 jarras de 1L
FEIJÃO-PRETO CRU	25g	1,250kg	1 e ¼ de pacotes de 1kg
BERINJELA CRUA	20g	1kg	2 unidades grandes
BATATA SEM CASCA	30g	1,5kg	7 unidades grandes e meia
CENOURA CRUA	10g	500g	3 unidades médias
ABÓBORA CRUA CORTADA EM CUBOS	25g	1,250kg	9 xícaras de chá
CEBOLA	1g	50g	1/2 unidade
ÓLEO	1ml	50ml	6 colheres de sopa cheias
ALHO DESCASCADO	0,6g	30g	9 dentes e meio
CHEIRO-VERDE	0,7g	35g	½ xícara de chá
SAL	1,2g	60g	6 colheres de sopa

Porção: 150g

Tempo: 30 minutos

Equipamentos necessários: Tábua de corte, faca, frigideira, panela, panela de pressão e fogão.

## Modo de preparo

1. Escolher, lavar o feijão e escorrer.
2. Cozinhar o feijão em uma panela de pressão com o dobro de água. Assim que pegar pressão, cozinhar por 30 minutos ou até os grãos ficarem cozidos, porém firmes.
3. Lavar em água corrente a berinjela, as batatas, as cenouras e a abóbora. Reservar.
4. Tirar as pontas e cortar a berinjela em cubos médios. Cortar também a abóbora em cubos médios e retirar as sementes.
5. Descascar a cenoura e as batatas e cortar em cubos médios.
6. Em uma panela, adicionar o óleo e refogar o alho picado até dourar. Adicionar a cebola e refogar até murchar.
7. Acrescentar a cenoura e cozinhar por 3 minutos.
8. Juntar a abóbora e a batata e cozinhar por 3 minutos.
9. Colocar a berinjela e cozinhar por mais 3 minutos.
10. Temperar com o sal, adicionar o refogado na panela do feijão e deixar cozinhar até encorpar e o caldo engrossar.
11. Finalizar com cheiro-verde picado.



## Cassoulet de feijão-branco

INGREDIENTES	QUANTIDADE PER CAPITA	PORÇÃO PARA 50 PESSOAS	PORÇÃO PARA 50 PESSOAS (MEDIDA CASEIRA)
FEIJÃO-BRANCO	15g	750g	3 ¾ xícaras de chá
CENOURA	10g	500g	3 ½ unidades médias
BRÓCOLIS	10g	500g	½ unidade média
CEBOLA	10g	500g	4 unidades médias
ALHO	0,8g	40g	5 dentes
TOMATE	10g	500g	4 unidades médias
CHEIRO-VERDE	1g	50g	1 xícara de chá
SAL	0,3g	15g	1 colher de sopa
ÁGUA	83ml	4L	1 ½ jarra de 3L

Rendimento (por porção): 50 porções - 120g cada

Tempo: 30 minutos

Dificuldade: fácil

Equipamentos necessários: panela, panela de pressão e fogão.

## Modo de preparo

1. Lavar o feijão, colocar em uma panela de pressão e cobrir com o dobro de água. Deixar cozinhar por cerca de 15 minutos e desligar;
2. Enquanto o feijão cozinha, picar todos os legumes e reservar;
3. Refogar o alho, a cebola, o pimentão, o tomate e a cenoura;
4. Adicionar o feijão ao refogado com a água do cozimento e deixar cozinhar por 15 minutos;
5. Adicionar o brócolis, cozinhar por 3 minutos, finalizar com cheiro-verde e desligar.

### Dicas:

- Se possível, deixar os grãos de molho antes de cozinhar. Quanto mais tempo de molho, menos tempo de cozimento. Descartar a água do remolho e lavar os grãos antes de cozinhá-los.
- No primeiro cozimento do feijão, deixar o grão cozido, porém firme, pois o feijão terminará de cozinhar junto aos legumes.
- Essa preparação pode ser feita com diversos legumes: repolho, chuchu, abobrinha, berinjela, vagem e outros.
- Cada legume tem um tempo de cocção. É importante adicionar os legumes na ordem de cozimento, a fim de que todos fiquem cozidos ao mesmo tempo. No caso do brócolis, como cozinha muito rápido, é adicionado apenas ao final da preparação, enquanto a cenoura, que é mais dura, é adicionada no começo.



## Grão-de-bico atolado

INGREDIENTES	QUANTIDADE PER CAPITA	PORÇÃO PARA 50 PESSOAS	PORÇÃO PARA 50 PESSOAS (MEDIDA CASEIRA)
ABÓBORA JAPONESA COM CASCA	20g	1kg	½ unidade média
MANDIOCA	20g	1kg	2 unidades médias
CEBOLA	10g	500g	4 unidades médias
ALHO	0,8g	40g	5 dentes
TOMATE	20g	1kg	8 unidades médias
SALSINHA PICADA	4g	200g	3 xícaras de chá
GRÃO-DE-BICO	30g	1,5kg	3 pacotes de 500g
SAL	0,3g	15g	1 colher de sopa
FOLHA DE LOURO	A gosto	--	A gosto
AÇAFRÃO-DA-TERRA	0,3g	15g	1 colher de sopa rasa
PIMENTA-DO-REINO	A gosto	--	A gosto
ÁGUA	80 ml	4L	3 ⅓ jarras de 3L

Rendimento (por porção): 200g

Tempo: 30 minutos

Dificuldade: fácil

Equipamentos necessários: fogão, panela de pressão.

## Modo de preparo

1. Em uma panela, aquecer o óleo vegetal e refogar a cebola, o alho e o tomate picados até ficarem dourados;
2. Adicionar o grão-de-bico, a mandioca e a abóbora. Cobrir de água, deixando 4 dedos acima dos ingredientes;
3. Adicionar o louro, o açafrão-da-terra, o sal e a pimenta-do-reino, mexer e cozinhar na pressão por aproximadamente 30 minutos;
4. Amassar as abóboras e a mandioca levemente com uma colher grande, deixando o caldo mais encorpado;
5. Acertar o tempero, se necessário, e finalizar com a salsinha picada.

## Dicas:

- Deixar o grão-de-bico de molho em água fria por, no mínimo, 8 horas, trocando de água sempre que necessário. Dessa forma, o cozimento será mais rápido.

- Caso prefira fazer sem a abóbora, dobre a quantidade de mandioca da receita.



## Estrogonofe de legumes com creme de inhame

INGREDIENTES	QUANTIDADE PER CAPITA	PORÇÃO PARA 50 PESSOAS	PORÇÃO PARA 50 PESSOAS (MEDIDA CASEIRA)
INHAME	30g	1,5kg	3 ½ unidades médias
ÁGUA	250ml	12L	4 jarras de 3L
MOLHO DE TOMATE	15g	750g	3 xícaras de chá
BATATA-DOCE	20g	1kg	3 ½ unidades médias
BERINJELA	20g	1kg	2 ½ unidades médias
CENOURA	20g	1kg	6 ½ unidades médias
ALHO	1g	50g	10 dentes
SAL	0,3g	15g	1 colher de sopa
CHEIRO-VERDE	A gosto	A gosto	A gosto
ÓLEO VEGETAL	3ml	150ml	¾ xícara de chá
CEBOLA	2,5g	125g	1 unidade média

Rendimento (por porção): aproximadamente 200g

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. Lavar a berinjela, a batata-doce e a cenoura em água corrente. Cortar em cubos médios;
3. Em uma panela, refogar a cebola e o alho no óleo vegetal;
4. Adicionar os legumes na panela pela ordem de cozimento: cenoura, batata-doce e berinjela;
5. Colocar o creme de inhame e o molho de tomate. Temperar;
6. Cozinhar em fogo baixo até engrossar e finalizar com o cheiro-verde.

### Dica:

•Nesta receita, podem ser usados os cremes de aveia, inhame e arroz!



## Arroz com lentilha e cebola dourada

### Ingredientes para o arroz com lentilha

INGREDIENTES	QUANTIDADE PER CAPITA	PORÇÃO PARA 50 PESSOAS	PORÇÃO PARA 50 PESSOAS (MEDIDA CASEIRA)
CEBOLA PICADA	10g	500g	4 unidades médias
ALHO	0,8g	40g	5 dentes
ÓLEO	3ml	150ml	¾ xícara de chá
LENTILHA	25g	1,25kg	2 ½ pacotes de 500g
ARROZ CRU	45g	2,3kg	2 ½ xícaras de chá ou 2 pcts de 1 kg e 1 ½ xícara
ÁGUA	150ml	7,5L	2 ½ jarras de 3L
SAL	0,3g	15g	1 colher de sopa
FOLHA DE LOURO	A gosto	--	A gosto
COMINHO EM PÓ	A gosto	--	A gosto
PIMENTA-DO-REINO	A gosto	--	A gosto

### Ingredientes para a cebola dourada

INGREDIENTES	QUANTIDADE PER CAPITA	PORÇÃO PARA 50 PESSOAS	PORÇÃO PARA 50 PESSOAS (MEDIDA CASEIRA)
CEBOLA FATIADA OU PICADA	40g	2kg	16 unidades médias
ÓLEO	5ml	250ml	1 ½ xícara de chá

## Modo de preparo

### Arroz com lentilha

1. Refogar a cebola e o alho picados no óleo até dourar;
2. Acrescentar a lentilha, o arroz, o cominho, a pimenta e o louro. Refogar por 3 minutos;
3. Adicionar a água, o sal e deixar cozinhar até secar. Desligar o fogo e tampar.

### Cebola dourada

1. Descascar e fatiar as cebolas em meia-lua fina;
2. Em uma frigideira ou panela grande, aquecer o óleo vegetal e refogar as cebolas fatiadas em fogo médio até dourar. Desligar o fogo e reservar.

### Montagem:

- Dispor o arroz com lentilha em uma travessa ou cuba e adicionar a cebola dourada em cima.

Rendimento (por porção): aproximadamente 140g  
 Tempo: 30 minutos  
 Dificuldade: fácil  
 Equipamentos necessários: fogão, panelas.



## Minestrone de feijão e macarrão

INGREDIENTES	QUANTIDADE PER CAPITA	PORÇÃO PARA 50 PESSOAS	PORÇÃO PARA 50 PESSOAS (MEDIDA CASEIRA)
FEIJÃO-CARIOCA	20g	1kg	1 pacote de 1kg
MACARRÃO PARAFUSO	5g	250g	½ pacote de 500g
CEBOLA	6g	300g	2 ½ unidades médias
TOMATE	8g	400g	3 ½ unidades médias
PIMENTÃO VERDE	6g	300g	2 unidades médias
BATATA	6g	300g	1 ½ unidade média
CHUCHU	6g	300g	1 ½ unidade média
CENOURA	6g	300g	2 unidades médias
ABOBRINHA	3g	150g	1 unidade pequena
REPOLHO	3g	150g	1 ½ xícara de chá
VAGEM	3g	150g	1 ½ xícara de chá
ALHO	1g	50g	10 dentes
ÓLEO	1g	50g	1/4 xícara de chá
CHEIRO-VERDE	1g	50g	1 xícara de chá
SAL	0,3g	15g	1 colher de sopa

## Modo de preparo

1. Cozinhar o feijão e deixar o grão firme (aproximadamente 10 minutos). Escorrer a água e reservar o feijão;
2. Enquanto o feijão cozinha, picar todos os ingredientes;
3. Refogar o alho e a cebola até dourar. Adicionar o pimentão, o tomate, a cenoura, a batata, o chuchu, a vagem, a abobrinha e o sal;
4. Adicionar os vegetais refogados ao feijão cozido, adicionar o macarrão e, se necessário, mais água;
5. Cozinhar até que o macarrão esteja no ponto e finalizar com cheiro-verde.

### Dica:

- Cozinhar pouco o feijão, pois ele terminará de cozinhar com os vegetais e o macarrão.

Rendimento (50 porções): 120g cada

Tempo: 45 minutos

Dificuldade: fácil

Equipamentos necessários: panela, panela de pressão e fogão.



## Polenta com molho bolonhesa de lentilha

INGREDIENTES	QUANTIDADE PER CAPITA	PORÇÃO PARA 50 PESSOAS	PORÇÃO PARA 50 PESSOAS (MEDIDA CASEIRA)
FARINHA DE MILHO (FUBÁ)	20g	1kg	2 pacotes de 500gt
LENTILHA	30g	1,5kg	3 pacotes de 500g
EXTRATO DE TOMATE	30g	1,5kg	3 pacotes de 500g
CENOURA	10g	500g	3 ½ unidades médias
CEBOLA	10g	500g	4 unidades médias
ALHO	1g	50g	10 dentes
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 a água;
3. Cozinhar em fogo médio até a lentilha ficar macia, adicionando água, se necessário;
4. 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;
5. Cozinhar a polenta em fogo baixo-médio por aproximadamente 25-30 minutos, mexendo bem para não empelotar;
6. Ajustar o sal e servir a polenta com o molho bolonhesa de lentilha por cima. Decorar com o cheiro-verde picado.

### Dicas:

- Se possível, deixar a lentilha de molho em água fria por no mínimo 12 horas, trocando de água sempre que necessário. Dessa forma a cozinhará mais rápido.

### Cuidado!

- A polenta, enquanto cozinha, pode borbulhar e causar queimaduras. Manter o fogo baixo, tampar a panela e usar os EPIs adequados ajuda a evitar acidentes.

# 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!





## Leite 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 do leite

1. Lave, descasque e corte o inhame em cubos;
2. Bata no liquidificador até ficar homogêneo.

## Modo de preparo do creme

1. Lave, descasque e corte o inhame em cubos;
2. Cozinhe até ficar macio;
3. Bata no liquidificador com 500ml de água até ficar um creme homogêneo.



## Leite 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 do leite

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

## Modo de preparo do creme

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





# ALIMENTAÇÃO CONSCIENTE BRASIL

PROMOVENDO UM MUNDO  
SAUDÁVEL E SUSTENTÁVEL

