



# Caderno de Receitas

Técnicas culinárias  
e dicas para a elaboração  
de refeições vegetais



# 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

## **Esther Rolim**

Nutricionista, Especialista em  
Políticas Alimentares, ACB

## **Adrielle Carvalho**

Chef Consultora, HSI

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

E-mail: [info@alimentacaoconsciente.org](mailto:info@alimentacaoconsciente.org), [brchef@hsi.org](mailto:brchef@hsi.org) | Site: [alimentacaoconsciente.org](http://alimentacaoconsciente.org), [carnesdaterra.org](http://carnesdaterra.org)



# Sumário

<b>Bebidas vegetais</b>	3
<b>Dicas culinárias</b>	6
<b>Receitas para o almoço ou jantar</b>	
Estrogonofe de legumes (batata doce, cenoura e inhame)	8
Grão-de-bico cremoso com abobrinha, cenoura e inhame	9
Feijão enriquecido com batata, cenoura e moranga	10
Farofa de feijão com abobrinha e couve	11
Molho Lentilha	12
Sopa de fubá com grão-de-bico, tomate e couve	13
Minestrone com cenoura, beterraba e almeirão	14
<b>Receitas para o lanche</b>	
Bolo de laranja sem leite e sem ovos	15
Bolo de cenoura sem leite e sem ovos	16
Requeijão vegetal de inhame	17
Vitamina de banana, mamão e inhame	18

# 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, 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!

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. Descascar o inhame, após higienizá-lo.
2. Cozinhar o inhame na panela de pressão até ficar macio (se necessário, cortar o inhame em pedaços menores);
3. Lavar o inhame e bater no liquidificador com água 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

## Bebida Vegetal de Arroz

INGREDIENTES	QUANTIDADE PER CAPITA	MEDIDA CASEIRA
ARROZ	30g	1 pacote e meio de 1kg
ÁGUA	200ml	5 jarras de 2L

## Modo de preparo bebida e creme vegetal de Aveia

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

## Modo de preparo Bebida Vegetal de Arroz

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.

# 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!







**Tipo de preparação:** Almoço

**Porção (6 a 15 anos):** 100g

**Tempo:** 30 minutos

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

## Estrogonofe de legumes (batata doce, cenoura e inhame)

Ingrediente	Per capita				
	7 a 11 meses	1 a 2 anos e 11 meses	3 a 5 anos e 11 meses	6 a 15 anos e 11 meses	Funcionários PMAE
Água para o creme (ml)	10	15	20	25	25
Inhame (g)	10	15	20	30	30
Batata-doce (g)	10	12	15	30	30
Cenoura (g)	4	6	8	10	10
Extrato de tomate (g)	0	6	8	10	10
Óleo de soja (ml)	0,8	1,0	1,2	1,5	2
Cebola (g)	1,5	2,0	2,5	3,0	3
Alho (g)	0,2	0,2	0,3	0,4	0,4
Salsinha (g)	0,2	0,2	0,3	0,4	0,4
Cebolinha (g)	0,2	0,2	0,3	0,4	0,4
Sal (g)	0,2	0,3	0,5	0,6	0,6

## Modo de preparo

1. Lavar o inhame, cortar e cozinhar com a casca. Esperar esfriar e descascar.
2. Bater o inhame cozido no liquidificador com água morna, formando um creme. Reservar.
3. Lavar a batata-doce e a cenoura em água corrente. Cortar em cubos médios.
4. Em uma panela, adicionar o óleo e refogar o alho até dourar, adicionar a cebola e refogar até murchar.
5. Adicionar a água, o suficiente para cozinhar, e colocar a cenoura. Cozinhar por 3 minutos.
6. Adicionar a batata-doce e cozinhar por 7 minutos.
7. Adicionar o creme de inhame e o extrato de tomate.
8. Cozinhar em fogo baixo, por aproximadamente 2 minutos, até engrossar. Verificar se há necessidade de incluir o sal e finalizar com salsinha e cebolinha.



**Tipo de preparação:** Jantar  
(Prato Unico)

**Porção (6 a 15 anos):** 115g

**Tempo:** 30 minutos

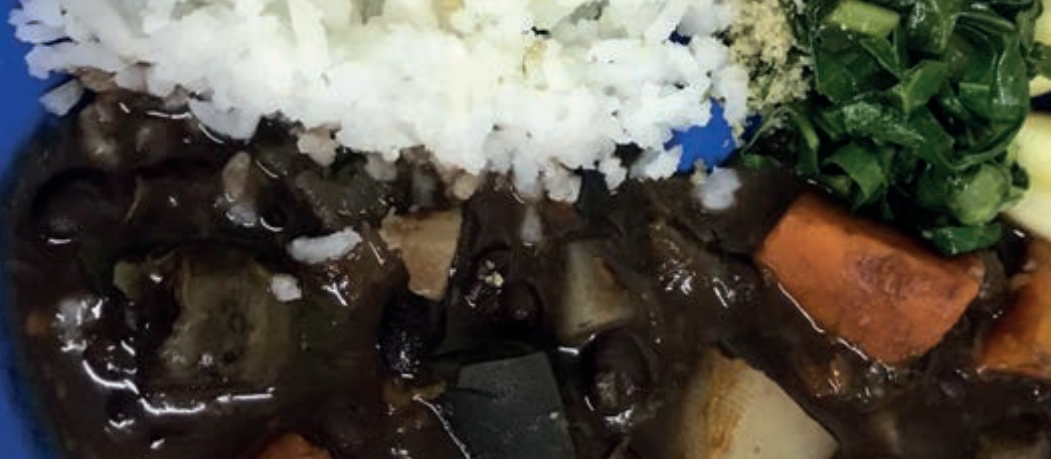
**Equipamentos necessários:**  
Tábua de corte, faca, panela, panela de pressão, fogão e liquidificador.

## Grão-de-bico cremoso com abobrinha, cenoura e inhame

### Modo de preparo

Ingrediente	Per capita				
	7 a 11 meses	1 a 2 anos e 11 meses	3 a 5 anos e 11 meses	6 a 15 anos e 11 meses	Funcionários PMAE
Água para o creme (ml)	10	15	20	25	25
Inhame (g)	10	15	20	30	30
Grão-de-bico (g)	7	10	12	15	15
Abobrinha (g)	10	12	15	25	25
Cenoura (g)	10	10	12	15	15
Extrato de tomate (g)	0	6	8	10	10
Cebola (g)	2	2,5	3,5	4,0	4,0
Óleo de soja (ml)	1,0	1,5	1,8	2,0	2,0
Alho (g)	0,15	0,2	0,25	0,3	0,3
Salsinha (g)	0,2	0,2	0,3	0,4	0,4
Cebolinha (g)	0,2	0,2	0,3	0,4	0,4
Sal	0,15	0,25	0,4	0,5	0,5

1. Lavar o inhame, cortar e cozinhar com a casca. Esperar esfriar e descascar.
2. Bater o inhame cozido no liquidificador com a água morna, até formar um creme. Reservar.
3. Cozinhar o grão-de-bico na panela de pressão, com o triplo de água, até que esteja cozido, mas ainda firme. Esperar a pressão sair da panela e escorrer o grão.
4. Cortar a cenoura em cubos e cozinhar com 120ml de água, rapidamente, por 5 minutos.
5. Cortar a abobrinha em cubos e reservar.
6. Em uma panela, adicionar o óleo e refogar o alho até dourar. Acrescentar a cebola e refogar até murchar.
7. Juntar a abobrinha e refogar por 3 minutos. Adicionar a cenoura levemente cozida com a água do cozimento.
8. Adicionar o grão-de-bico cozido e o sal e misturar bem.
9. Juntar o extrato de tomate, abaixar o fogo, tampar e deixar apurar por 5 minutos.
10. Adicionar o creme de inhame, verificar se há necessidade de corrigir o sal, misturar bem.
11. Deixar apurar por alguns minutos tampado, em fogo baixo, até atingir a textura desejada.
12. Finalizar com salsinha e cebolinha.



**Tipo de preparação:** Jantar  
(Prato Único)

**Porção (6 a 15 anos):** 180g

**Tempo:** 30 minutos

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

## Feijão enriquecido com batata, cenoura e moranga

### 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 as batatas, as cenouras e a abóbora. Reservar.
4. Cortar 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 um pouco de água, o suficiente para cozinhar, e deixar por 3 minutos.
8. Juntar a abóbora e a batata e cozinhar por 3 minutos.
9. Temperar com o sal, adicionar o refogado na panela do feijão e deixar cozinhar até incorporar e o caldo engrossar.
10. Finalizar com salsinha e cebolinha.

Ingrediente	Per capita				
	7 a 11 meses	1 a 2 anos e 11 meses	3 a 5 anos e 11 meses	6 a 15 anos e 11 meses	Funcionários PMAE
Feijão preto (g)	10	15	20	25	25
Batata (g)	10	12	15	30	30
Cenoura (g)	10	10	12	15	15
Moranga (g)	10	10	12	15	15
Cebola (g)	2	2,5	3,5	4	4
Óleo de soja (ml)	1	1,5	1,8	2	2
Alho (g)	0,15	0,2	0,25	0,3	0,3
Salsinha (g)	0,2	0,2	0,3	0,4	0,4
Cebolinha (g)	0,2	0,2	0,3	0,4	0,4
Sal (g)	0,15	0,25	0,4	0,5	0,5



**Tipo de preparação:** Almoço

**Porção (6 a 15 anos):** 80g

**Tempo:** 40 minutos

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

## Farofa de feijão com abobrinha e couve

### Modo de preparo

Ingrediente	Per capitas				
	7 a 11 meses	1 a 2 anos e 11 meses	3 a 5 anos e 11 meses	6 a 15 anos e 11 meses	Funcionários PMAE
Feijão carioca (g)	0	20	25	30	30
Farinha de mandioca (g)	0	8	11	13	13
Abobrinha (g)	0	10	12	15	15
Couve (g)	0	12	15	20	20
Pimentão (g)	0	3	4	5	5
Cebola (g)	0	2	2,5	3	3
Óleo de soja (ml)	0	1,5	1,8	2	2
Alho (g)	0	0,2	0,3	0,4	0,4
Salsinha (g)	0	0,2	0,3	0,4	0,4
Cebolinha (g)	0	0,2	0,3	0,4	0,4
Sal (g)	0	0,3	0,5	0,6	1

1. Escolher, lavar o feijão e escorrer.

2. Cozinhar o feijão na panela de pressão por 15 minutos ou até ficar cozido, mas ainda firme. Escorrer e reservar o caldo;

3. Picar a cebola, o alho, o pimentão e a abobrinha em cubos pequenos;

4. Enquanto o feijão cozinha, em outra panela, adicionar o óleo e refogar o alho picado até dourar. Juntar a cebola e refogar até murchar.

5. Acrescentar o pimentão e refogar até murchar. Colocar a abobrinha e refogar até dourar.

6. Adicionar o feijão sem o caldo e temperar com sal. Esperar secar, mexendo sempre para não queimar.

7. Acrescentar a farinha de mandioca e deixar dourar, mexendo sempre.

8. Colocar o caldo aos poucos, até atingir a textura desejada.

9. Ajustar o tempero, se necessário, e finalizar com salsinha e cebolinha.



**Tipo de preparação:** Almoço

**Porção (6 a 15 anos):** 105g

**Tempo:** 40 minutos

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

## Molho Lentilhesa

## Modo de preparo

Ingrediente	Per capita				
	7 a 11 meses	1 a 2 anos e 11 meses	3 a 5 anos e 11 meses	6 a 15 anos e 11 meses	Funcionários PMAE
Lentilha (g)	0	6	8	10	10
Tomate (g)	0	10	10	15	15
Cenoura (g)	0	6	8	10	10
Cebola (g)	0	2	2,5	3	3
Extrato de tomate (g)	0	3	4	5	5
Óleo de soja (ml)	0	1	1,2	1,5	1,5
Alho (g)	0	0,2	0,3	0,4	0,4
Salsinha (g)	0	0,2	0,3	0,4	0,4
Cebolinha (g)	0	0,2	0,3	0,4	0,4
Sal (g)	0	0,3	0,5	0,6	0,6
Manjeriçao fresco (g)	0	0,5	0,6	0,8	0,8

1. Deixar a lentilha de molho, no mínimo por 20 minutos, em água quente. Escorrer e reservar.

2. Em uma panela, adicionar o óleo e refogar o alho picado até dourar. Adicionar a cebola e o tomate e refogar até murchar.

3. Adicionar a lentilha e refogar por 3 minutos.

4. Adicionar a cenoura picada em cubos, o extrato de tomate, o sal e a água e misturar bem.

5. Abaixar o fogo, tampar e deixar cozinhar de 10 a 15 minutos até que a lentilha esteja cozida e o molho engrossado. Quando desligar o fogo, finalizar com manjeriçao.



**Tipo de preparação:** Jantar  
(Prato Único)

**Porção (6 a 15 anos):** 215g

**Tempo:** 50 minutos

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

## Sopa de fubá com grão-de-bico, tomate e couve

### Modo de preparo

1. Cozinhar o grão-de-bico na panela de pressão com as folhas de louro por 30 minutos, ou até ficar cozido, mas ainda firme.

2. Enquanto o grão-de-bico cozinha, em outra panela, adicionar o óleo e refogar o alho picado até dourar. Adicionar a cebola e refogar até murchar.

3. Acrescentar a água, o fubá e o sal. Mexer até engrossar.

4. Adicionar o grão-de-bico cozido e escorrido e a couve picada. Abaixar o fogo e deixar abafado por 5 minutos, mexendo para não grudar no fundo da panela.

5. Ajustar o tempero e finalizar com a salsinha e a cebolinha.

Ingrediente	Per capita				
	7 a 11 meses	1 a 2 anos e 11 meses	3 a 5 anos e 11 meses	6 a 15 anos e 11 meses	Funcionários PMAE
Grão-de-bico (g)	7	10	12	15	15
Couve (g)	10	12	15	20	20
Tomate (g)	10	10	12	15	15
Fubá (g)	7	9	12	15	15
Cebola (g)	2	2,5	3,5	4	4
Salsinha (g)	0,2	0,2	0,3	0,4	0,4
Cebolinha (g)	0,2	0,2	0,3	0,4	0,4
Óleo de soja (ml)	2	2,5	3	4	4
Alho (g)	0,3	0,4	0,5	0,6	0,6
Sal (g)	0,3	0,5	0,8	1	1
Louro (g)	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01



**Tipo de preparação:** Jantar  
(Prato Único)

**Porção (6 a 15 anos):** 200g  
Tempo: 45 minutos

**Equipamentos necessários:**  
Tábua de corte, faca, panela simples, panela de pressão, caçarola e fogão.

## Minestrone com cenoura, beterraba e almeirão

Ingrediente	Per capita				
	7 a 11 meses	1 a 2 anos e 11 meses	3 a 5 anos e 11 meses	6 a 15 anos e 11 meses	Funcionários PMAE
Feijão preto (g)	10	10	20	25	25
Almeirão (g)	10	10	12	15	15
Beterraba (g)	10	10	12	15	15
Cenoura (g)	10	10	12	15	15
Macarrão parafuso (g)	7	9	12	15	15
Cebola (g)	2	2,5	3,5	4	4
Óleo de soja (ml)	2	2,5	3	4	4
Alho (g)	0,3	0,4	0,5	0,6	1
Salsinha (g)	0,2	0,2	0,3	0,4	0,4
Cebolinha (g)	0,2	0,2	0,3	0,4	0,4
Sal (g)	0,3	0,5	0,8	1,0	1,0
Louro (g)	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01

## Modo de preparo

1. Lavar, descascar e cortar as hortaliças, retirando as partes inaproveitáveis quando houver. Reservar.
2. Cortar a beterraba em cubos.
3. Escolher o feijão, lavar e colocar com o louro e a beterraba na panela de pressão com o dobro de água. Cozinhar por aproximadamente 15 minutos.
4. Em outra panela, adicionar o óleo e refogar o alho picado até dourar. Adicionar a cebola e refogar até murchar.
5. Acrescentar a cenoura cortada em cubos e refogar até dourar.
6. Acrescentar o almeirão picado e água suficiente para cozinhar.
7. Cozinhar por aproximadamente 7 minutos ou até a cenoura ficar macia.
8. Juntar ao feijão cozido, temperar com sal e cozinhar por aproximadamente 5 minutos, para apurar.
9. Em uma caçarola grande, cozinhar o macarrão de acordo com as instruções da embalagem.
10. Quando estiver cozido, escorrer o excesso de água;
11. Misturar o macarrão ao feijão apenas na hora de servir, para evitar que desmanche.
12. Finalizar com salsinha e cebolinha.



**Porção (6 a 15 anos):** Fatias de 70g (7x7 cm)

**Tempo:** 55 minutos

**Equipamentos necessários:**  
Tábua de corte, faca, espremedor de laranja, colher ou batedor, assadeira e forno.

## Bolo de laranja sem leite e sem ovos

Ingrediente	Per capita				
	7 a 11 meses	1 a 2 anos e 11 meses	3 a 5 anos e 11 meses	6 a 15 anos e 11 meses	Funcionários PMAE
Farinha de trigo (g)	0	0	10	19	19
Açúcar (g)	0	0	4	8	8
Laranja pera (g)	0	0	25	50	50
Óleo de soja (ml)	0	0	4	8	8
Raspas de Laranja (opcional)	0	0	0,12	0,25	0,25
Fermento em pó (g)	0	0	0,8	1	1

### Modo de preparo

1. Pré-aquecer o forno e untar uma assadeira com óleo e farinha de trigo.
2. Em um recipiente adicionar a farinha de trigo e o açúcar e misturar.
3. Espremer o suco da laranja e adicionar à mistura seca junto com o óleo.
4. Misturar bem até a massa ficar homogênea.
5. Adicionar o fermento e bater bem a massa, com o auxílio de uma colher ou na batedeira, mexendo sempre para o mesmo lado.
6. Despejar a massa na assadeira e levar ao forno na temperatura entre 160 e 180 graus por aproximadamente, 35 minutos, ou até crescer e a massa estiver firme.
7. Esperar esfriar para desenformar.



**Porção (6 a 15 anos):**  
Fatias de 70g

**Tempo:** 55 minutos

**Equipamentos necessários:**  
Tábua de corte, faca, colher ou batedor, tigela, liquidificador, assadeira e forno.

## Bolo de cenoura sem leite e sem ovos

Ingrediente	Per capita				
	7 a 11 meses	1 a 2 anos e 11 meses	3 a 5 anos e 11 meses	6 a 15 anos e 11 meses	Funcionários PMAE
Farinha de trigo (g)	0	0	14	27	27
Açúcar (g)	0	0	6	10	10
Óleo de soja (ml)	0	0	4	8	8
Água (ml)	0	0	15	30	30
Cenoura (g)	0	0	10	20	20
Fermento em pó (g)	0	0	0,8	1	1

## Modo de preparo

1. Pré-aquecer o forno e untar uma assadeira com óleo e farinha de trigo.
2. No liquidificador, bater bem a cenoura com a água e reservar.
3. Em um recipiente para batedeira ou liquidificador, adicionar a farinha de trigo e o açúcar e misturar bem.
4. Adicionar o óleo, a cenoura batida, bater bem até a massa ficar homogênea.
5. Adicionar o fermento e bater bem a massa. Se for bater à mão, mexer sempre para o mesmo lado para oxigenar a massa. Quando começar a subir bolhas, é o ponto desejado.
6. Despejar a massa na assadeira e levar ao forno na temperatura de 160 graus por aproximadamente, 35 minutos até crescer ou até que, ao espetar um palito ou faca na massa, este(a) saia limpo(a).
7. Esperar esfriar para desenformar.



**Porção (6 a 15 anos):** 30g

**Tempo:** 30 minutos

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

## Requeijão vegetal de inhame

Ingrediente	Per capita				
	7 a 11 meses	1 a 2 anos e 11 meses	3 a 5 anos e 11 meses	6 a 15 anos e 11 meses	Funcionários PMAE
Inhame (g)	0	15	20	30	30
Óleo de soja ou Azeite (ml)	0	1	1,3	1,6	1,6
Limão (g)	0	2,5	3,5	4,25	4,25
Alho (g)	0	0,1	0,1	0,1	0,1
Sal (g)	0	0,1	0,1	0,1	0,1
Água do cozimento (ml)	0	3	4	5	5

## Modo de preparo

1. Lavar, descascar e cortar o inhame.
2. Cozinhar o inhame em uma panela por 20 minutos, até ficar macio. Reservar.
3. Em outra panela, dourar o alho no óleo.
4. Colocar em um liquidificador o inhame cozido, o suco de limão, o alho dourado e o sal.
5. Bater todos os ingredientes e adicionar a água aos poucos, até obter um creme liso.
6. Colocar em um pote e deixar esfriar por 1 hora.
7. Servir frio como requeijão ou utilizar em outros preparos.



**Porção (6 a 15 anos):** 370ml

**Tempo:** 30 minutos

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

## Vitamina de banana, mamão e inhame

### Modo de preparo

1. Deixar a aveia de molho com o dobro de água por 20 minutos.
2. Lavar o inhame, cortar e descascar. Cozinhar em uma panela por 20 minutos, até ficar macio. Reservar.
3. Higienizar as frutas e descascar e picar em seguida o mamão e a banana.
4. No liquidificador, bater a aveia hidratada, a água, o inhame cozido e as frutas, até ficar homogêneo.

Ingrediente	Per capita				
	7 a 11 meses	1 a 2 anos e 11 meses	3 a 5 anos e 11 meses	6 a 15 anos e 11 meses	Funcionários PMAE
Água (ml)	0	110	150	180	180
Banana (g)	0	35	50	60	60
Mamão (g)	0	30	40	50	50
Inhame (g)	0	12	15	20	20
Aveia (g)	0	3	4	5	5



 **horta**  
no prato



**ALIMENTAÇÃO  
CONSCIENTE  
BRASIL**

PROMOVENDO UM MUNDO  
SAUDÁVEL E SUSTENTÁVEL



**HUMANE SOCIETY  
INTERNATIONAL**