

Restaurantes Populares

Belo Horizonte

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 (ACB) e a organização Humane Society International (HSI) 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 Organização das Nações Unidas 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

Adrielle Carvalho

Chef Consultora, HSI

Barbara Carvalho

Chef parceira do ACB

Thayana Oliveira

Nutricionista, Gerente de
Políticas Alimentares, HSI

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

Índice

Desmistificando os Alimentos de Origem Vegetal

Proteínas	3
Ferro	4
Cálcio	5
Sobre as bebidas vegetais	6
Bebida vegetal de aveia	7
Bebida vegetal de inhame	7
Bebida vegetal de arroz	7

Receitas para o almoço ou jantar

Hambúrguer de lentilha	8
Almôndega de grão-de-bico	9
Almôndega de lentilha	10
Grão-de-bico com quiabo	11
Grão-de-bico atolado	12
Escondidinho de lentilha	13
Macarrão com molho à bolonhesa de lentilha	14
Quibe de abóbora com rúcula	15
Quibe de abóbora com feijão ou lentilha	16
Hambúrguer de grão-de-bico	17
Hambúrguer de feijão-fradinho	18
Cuscuz recheado com legumes	19

Receitas de café da manhã e lanches

Requeijão vegetal de inhame	20
Bolo de banana	21



Ferro

O ferro é o mineral fundamental do corpo para reações químicas, construção das hemácias e células vermelhas do sangue.

O ferro presente nos vegetais é o ferro não-heme e tem uma melhor absorção ao ser associado a alimentos fonte de vitamina C, como o limão, laranja, goiaba, mamão, acerola, entre outros. Os fitatos, que são componentes presentes nas leguminosas, diminuem a absorção de alguns micronutrientes, como o ferro e o zinco. Por isso é recomendado demolhar os grãos por pelo menos 8h em água em temperatura ambiente e depois descartar a água. Outros fatores também dificultam a absorção de ferro, como cafés, chás, laticínios e o uso de antiácidos. Desse modo, é recomendado não consumir esses alimentos junto ou logo após as refeições principais.

Alguns exemplos de fonte desse mineral são:

Leguminosas: feijões, grão-de-bico, lentilha, ervilha, amendoim, soja etc.

Vegetais verde-escuros: couve, espinafre, brócolis, folha de beterraba, alface-roxa, agrião.



Feijão-branco
10,4mg



Feijão-carioca
8,0mg



Lentilha
7,0mg



Grão-de-bico
5,4mg



Agrião
3,1mg



Alface-roxa
2,5mg



Aveia
4,7mg



Proteína texturizada de soja
14,5mg

Cálcio

O cálcio é um mineral essencial para a constituição óssea, coagulação do sangue, contração muscular, assim como diversos processos no nosso corpo. A recomendação diária de consumo para pessoas adultas é de 1000 mg por dia. Embora as fontes mais conhecidas de cálcio sejam os leites e derivados de animais, ele está presente em abundância no reino vegetal. A biodisponibilidade de cálcio (quantidade de nutriente absorvido e utilizado pelo organismo) varia de acordo com os diversos alimentos e pode ser elevada, mesmo quando obtido por fontes vegetais.

Alguns exemplos de fonte desse mineral são:

Vegetais: couve, brócolis, repolho e espinafre cozido.

Leguminosas: soja, feijões, grão-de-bico, ervilha e lentilha.

Cereais e sementes: aveia, sementes de chia e linhaça.



Feijão-branco
240mg



Feijão-carioca
123mg



Chia
631mg



Grão-de-bico
114mg



Soja
277mg



Manjeriço seco
2240mg



Aveia
54mg



Agrião
133mg



Quiabo
112mg



Tahine
960mg

Bebidas Vegetais

Sobre as bebidas vegetais

A bebida vegetal mais popular é a de soja, porém, existem diversos tipos: amendoim, aveia, coco, arroz, inhame, gergelim, semente de girassol, amêndoas, castanha-de-caju, castanha-do-pará, nozes, avelãs, macadâmia, entre outros. É possível 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 consumidas 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, bater com água filtrada em um liquidificador, 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 ou para substituir o creme de leite em preparações, por exemplo, é só colocar menos água!





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.



Hambúrguer de lentilha

INGREDIENTES	QUANTIDADE PER CAPITA	PORÇÃO PARA 50 PESSOAS	PORÇÃO PARA 50 PESSOAS (medida caseira)
Lentilha	45g	2,3kg	2 pcts de 1kg
Cebola	15g	750g	6 unidades médias
Farinha de Mandioca	10g	500g	½ pct de 1kg
Óleo	5ml	250ml	1 ¼ xícara
Cheiro-verde	1,5g	75g	1 ¼ xícara
Alho	1g	50g	10 dentes
Sal	0,3g	15g	1 colher de sopa

Rendimento: 120g

Tempo: 45 minutos

Dificuldade: fácil

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

Modo de preparo

1. Cozinhar a lentilha até ficar macia (10 minutos na pressão ou 20 minutos em panela comum);
2. Escorrer a água da lentilha e transferir para um recipiente onde seja possível manipular toda a massa.
3. Refogar o alho e a cebola no óleo até dourar.
4. Adicionar junto à lentilha o refogado com todo o óleo, o cheiro-verde e o sal, e, aos poucos, adicionar a farinha de mandioca, misturando bem.
5. 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.
6. A massa estará pronta quando conseguir modelar os hambúrgueres sem quebrar e sem que estejam ressecados. Se for necessário, acrescentar um pouco de água.
7. Untar uma assadeira ou GN com óleo e distribuir os hambúrgueres, levar ao forno para assar a 180 graus por 20 a 30 minutos apenas em calor.



Almôndega de grão-de-bico

INGREDIENTES	QUANTIDADE PER CAPITA	PORÇÃO PARA 50 PESSOAS	PORÇÃO PARA 50 PESSOAS (medida caseira)
Grão-de-bico	45g	2,3kg	2 pacote de 1kg + 1 ½ xícara
Cebola	15g	750g	6 unidades médias
Farinha de mandioca	10g	500g	½ pacote de 1kg
Extrato de tomate	10ml	500ml	1 pacote de 500g
Óleo	5ml	250ml	1 ¼ xícara de chá
Cheiro-verde	1,5g	75g	1 xícara
Alho	1g	50g	10 dentes
Sal	0,3g	15g	1 colher de sopa

Rendimento: 200 porções (4 unidades de 30g por pessoa)

Tempo: 45 minutos

Dificuldade: fácil

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

Modo de preparo

1. Colocar o grão-de-bico na panela de pressão e cozinhar por 30 minutos após pegar pressão, ou até o grão ficar bem macio.
2. Escorrer parte da água do grão-de-bico e reservar a outra parte.
3. Transferir todo o grão-de-bico para um recipiente grande em que consiga manipular toda a massa.
4. Picar o alho e a cebola e refogá-los no óleo até dourar.
5. Adicionar no recipiente junto ao grão-de-bico o refogado com todo o óleo, o sal, o cheiro-verde e o extrato de tomate e misturar.
6. Adicionar a farinha de mandioca aos poucos e misturar bem.
7. 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.
8. A massa estará pronta quando conseguir modelar as bolinhas de almôndega sem quebrá-las e sem que estejam ressecadas. Se for necessário, acrescentar um pouco mais de extrato.
9. Distribuir as almôndegas na assadeira ou GN untada com um fio de óleo e levar para assar a 180 graus por 15 a 20 minutos apenas em calor.
10. Finalizar na cuba de servir com molho de tomate e cheiro-verde.

Dicas:

Você também pode finalizar em chapa com um fio de óleo ou fritar por imersão em óleo bem quente até dourar.



Almôndega de lentilha

INGREDIENTES	QUANTIDADE PER CAPITA	PORÇÃO PARA 50 PESSOAS	PORÇÃO PARA 50 PESSOAS (medida caseira)
Lentilha	45g	2,3kg	2 pacote de 1kg + 1 ½ xícara
Cebola	15g	750g	6 unidades médias
Farinha de Mandioca	10g	500g	½ pct de 1kg
Óleo	5ml	250ml	1 ¼ xícara
Cheiro-verde	1,5g	75g	1 ¼ xícara
Alho	1g	50g	10 dentes
Sal	0,3g	15g	1 colher de sopa

Rendimento: 200 porções (4 unidades de 30g por pessoa)

Tempo: 45 minutos

Dificuldade: fácil

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

Modo de preparo

1. Cozinhar a lentilha até ficar macia (10 minutos na pressão ou 20 minutos em panela comum);
2. Escorrer a água da lentilha e transferir a lentilha batida para um recipiente em que consiga manipular toda a massa.
3. Refogar o alho e a cebola no óleo até dourar.
4. Adicionar junto à lentilha o refogado com todo o óleo, o cheiro-verde e o sal, e, aos poucos, adicionar a farinha de mandioca, misturando bem.
5. 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.
6. A massa estará pronta quando conseguir modelar as bolinhas de almôndega sem quebrá-las e sem que estejam ressecadas. Se for necessário, acrescentar um pouco mais de água.
7. Distribuir as almôndegas na assadeira ou GN untada com um fio de óleo e leve para assar a 180 graus por 15 a 20 minutos apenas em calor.
8. Finalizar na cuba de servir com molho de tomate e cheiro-verde.

Dicas:

Você também pode finalizar em chapa com um fio de óleo ou fritar por imersão em óleo bem quente até dourar.



Grão-de-bico com quiabo

INGREDIENTES	QUANTIDADE PER CAPITA	PORÇÃO PARA 50 PESSOAS	PORÇÃO PARA 50 PESSOAS (medida caseira)
Grão-de-bico	40g	2kg	4 pacotes de 500g
Quiabo	30g	1,5kg	20 xícaras
Extrato de tomate	15ml	750ml	3 xícaras de chá
Cebola	12g	600g	5 unidades médias
Água	10ml	500ml	2 xícaras
Óleo	4ml	200ml	$\frac{3}{4}$ de xícara
Suco de limão	2,5ml	125ml	3 unidades médias
Cheiro-verde	1,5g	75g	1 xícara
Alho	1g	50g	10 dentes
Sal	0,3	15g	1 colher de sopa

Porção: 140 g

Tempo: 30 minutos

Dificuldade: fácil

Equipamentos necessários: panela, fogão.

Modo de preparo

1. Em uma panela de pressão, colocar o grão-de-bico com o dobro de água, tampar e, quando pegar pressão, contar 25 minutos;
2. Enquanto o grão-de-bico cozinha, em outra panela, dourar o alho, adicionar a cebola e deixar murchar;
3. Adicionar o quiabo picado em rodela e o suco do limão, refogar por 3 minutos para o quiabo selar e não soltar muita baba;
4. Adicionar o grão-de-bico cozido, o extrato de tomate, a água e o sal e deixar apurar, por aproximadamente 5 minutos, ou até o grão-de-bico e o quiabo ficarem macios;
5. Finalizar com cheiro-verde.



Grão-de-bico atolado

INGREDIENTES	QUANTIDADE PER CAPITA	PORÇÃO PARA 50 PESSOAS	PORÇÃO PARA 50 PESSOAS (medida caseira)
Água	80ml	4 litros	3 1/3 jarras de 3L
Grão-de-bico	30g	1,5kg	3 pacotes de 500g
Abóbora (pode ser com casca)	20g	1kg	½ unidade média
Mandioca	20g	1kg	2 unidades médias
Tomate	20g	1kg	8 unidades médias
Cebola	10g	500g	4 unidades médias
Cheiro-verde	4g	200g	2 xícaras de chá
Óleo	2,5ml	125ml	¾ de xícara de chá
Alho	1g	50g	10 dentes
Sal	0,3g	15g	1 colher de sopa
Açafrão-da-terra (cúrcuma)	0,3g	15g	1 colher de sopa rasa
Folha de louro	A gosto	-	A gosto
Pimenta-do-reino	A gosto	-	A gosto

Modo de preparo

1. Em uma panela, aquecer o óleo vegetal e refogar o alho e a cebola picados até dourar. Adicionar o tomate e refogar até murchar.
2. Adicionar o grão-de-bico, a mandioca e a abóbora picadas e 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 cheiro-verde.

Porção: 240g
 Tempo: 35 minutos
 Dificuldade: fácil
 Equipamentos necessários: fogão, panela de pressão



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: 160g

Tempo: 50 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 ou GN, 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 apenas em calor.



Macarrão com molho a bolonhesa de lentilha

INGREDIENTES	QUANTIDADE PER CAPITA	PORÇÃO PARA 50 PESSOAS	PORÇÃO PARA 50 PESSOAS (medida caseira)
Lentilha	40g	2kg	11 xícaras
Macarrão (farinha de trigo branca ou integral)	80g	4kg	8 pcts de 500g
Cebola	24g	1,2kg	10 unidades médias
Extrato de tomate	24ml	1,2L	5 xícaras
Água	20ml	1L	4 xícaras
Tomate	12g	600g	¾ de xícara
Óleo	4m	200ml	7 unidades médias
Alho	1g	50g	¾ de xícara
Cheiro-verde	4g	200g	10 dentes

Porção: 240g

Tempo: 40 minutos

Dificuldade: fácil

Equipamentos necessários: Panela, panela de pressão e fogão.

Modo de preparo

1. Deixar a lentilha de molho em água quente por, no mínimo, 20 minutos. Escorrer e reservar.
2. Colocar uma panela de água com sal no fogo alto.
3. Assim que a água ferver, adicionar o macarrão e cozinhar pelo tempo descrito na embalagem, ou até ficar cozido, mas ainda firme. Escorrer, regar com um fio de óleo para não ressecar e reservar.
4. Em uma panela, refogar o alho até dourar. Adicionar a cebola e refogar até murchar.
5. Adicionar o tomate e a lentilha e misturar bem.
6. Adicionar metade do extrato de tomate e a água, abaixar o fogo e tampar para que a lentilha cozinhe, por aproximadamente 15 minutos.
7. Adicionar o restante do extrato de tomate e verificar se será necessário adicionar o sal (pode variar conforme a acidez do molho escolhido) e deixar apurar por mais 10 minutos, ou até a lentilha ficar macia.
8. Misturar o molho com o macarrão na cuba de servir e finalizar com cheiro-verde.

Dicas:

- Observe que, dependendo do tempo que ficar na cuba, o macarrão pode amolecer e o molho ressecar. O ideal é montar aos poucos para não perder a textura.



Quibe de abóbora com rúcula

INGREDIENTES	QUANTIDADE PER CAPITA	PORÇÃO PARA 50 PESSOAS	PORÇÃO PARA 50 PESSOAS (medida caseira)
Abóbora com casca	48g	2,4kg	1 unidade média
Trigo para quibe	18g	900g	8 xícaras de chá
Rúcula	15g	750g	10 xícaras de chá
Cebola	10g	500g	4 unidades médias
Hortelã	5g	250g	3 xícaras de chá
Suco de limão	4ml	200ml	5 unidades médias
Cheiro-verde	4g	200g	2 xícaras de chá
Óleo	3,5ml	175ml	¾ de xícara
Alho	1g	50g	10 dentes
Sal	0,3g	15g	1 colher de sopa
Pimenta-do-reino	A gosto	A gosto	A gosto

Porção: 140 g

Tempo: 1 ½ hora

Dificuldade: média

Equipamentos necessários: fogão, forno e panelas

Modo de preparo

1. Deixar o trigo para quibe de molho em água morna por 30 minutos. Escorrer e reservar.
2. Cozinhar a abóbora em água fervente até ficar macia. Escorrer, amassar bem e reservar.
3. Refogar o alho e a cebola no óleo, até dourar.
4. Em um recipiente grande o suficiente para conseguir manipular a massa, adicionar o trigo para quibe, o tempero refogado, a abóbora amassada, a rúcula e hortelã picadas, o sal, o suco do limão, o cheiro verde e a pimenta-do-reino.
5. Misturar bem até se tornar uma massa moldável.
6. Untar uma assadeira ou GN com óleo, dispor o quibe com no máximo 3 centímetros de altura e assar por 20 minutos a 180°C apenas em calor, ou até dourar.



Quibe de abóbora com feijão ou lentilha

INGREDIENTES	QUANTIDADE PER CAPITA	PORÇÃO PARA 50 PESSOAS	PORÇÃO PARA 50 PESSOAS (medida caseira)
Feijão ou lentilha	35g	1,7kg	1 ¾ pacotes de 1kg
Abóbora com casca	24g	1,2kg	1 unidade pequena
Trigo para quibe	18g	900g	8 xícaras de chá
Cebola	10g	500g	4 unidades médias
Farinha de Mandioca	10g	500g	½ pct de 1kg
Hortelã	5g	250g	3 xícaras de chá
Suco de limão	4ml	200ml	5 unidades médias
Cheiro-verde	4g	200g	2 xícaras de chá
Óleo	3,5ml	180ml	¾ de xícara
Alho	1g	50g	10 dentes
Sal	0,3g	15g	1 colher de sopa
Pimenta-do-reino	A gosto	A gosto	A gosto

Porção: 150g

Tempo: 1 ½ hora

Dificuldade: fácil

Equipamentos necessários: liquidificador, fogão, forno e panelas

Modo de preparo

1. Deixar o trigo para quibe de molho em água morna por 30 minutos. Escorrer e reservar.
2. Cozinhar a abóbora em água fervente até ficar macia. Escorrer, amassar bem e reservar.
3. Cozinhar o feijão ou lentilha até ficar bem macio. Escorrer a maior parte da água do cozimento.
4. No liquidificador, bater parte do grão cozido até obter uma pasta. Deixe outra parte dos grãos inteiros.
5. Refogar o alho e a cebola picados no óleo até dourar.
6. Em um recipiente grande o suficiente para conseguir manipular a massa, adicionar a abóbora amassada, o trigo para quibe, a farinha de mandioca, o tempero refogado, o grão cozido e batido, a hortelã picada, o sal, o suco do limão, o cheiro-verde e a pimenta-do-reino.
7. Misturar bem até se tornar uma massa moldável.
8. Untar uma assadeira ou GN com óleo, dispor o quibe com no máximo 3 centímetros de altura e assar por 20 minutos a 180°C apenas em calor, ou até dourar.



Hambúrguer de grão-de-bico

INGREDIENTES	QUANTIDADE PER CAPITA	PORÇÃO PARA 50 PESSOAS	PORÇÃO PARA 50 PESSOAS (medida caseira)
Grão-de-bico	45g	2,3kg	2 pct de 1kg + 1 ½ xícara
Cebola	15g	750g	6 unidades médias
Farinha de Mandioca	10g	500g	½ pct de 1kg
Óleo	5ml	250ml	1 ¼ xícara
Cheiro-verde	1,5g	75g	1 ¼ xícara
Alho	1g	50g	10 dentes
Sal	0,3g	15g	1 colher de sopa

Rendimento: 120g

Tempo: 45 minutos

Dificuldade: fácil

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

Modo de preparo

1. Colocar o grão-de-bico na panela de pressão e cozinhar por 30 minutos após pegar pressão, ou até o grão ficar bem macio.
2. Escorrer parte da água do grão-de-bico e reservar a outra parte.
3. Transfira todo o grão-de-bico para um recipiente grande em que consiga manipular toda a massa.
4. Picar o alho e a cebola e refogá-los no óleo até dourar.
5. Adicionar no recipiente junto ao grão-de-bico batido o refogado com todo o óleo, o sal, o cheiro-verde e misturar.
6. Aos poucos, adicionar a farinha de mandioca e misturar bem.
7. 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.
8. A massa estará pronta quando conseguir modelar os hambúrgueres sem quebrar e sem que estejam ressecados. Se for necessário, acrescentar um pouco de água.
9. Untar uma assadeira ou GN com óleo e distribuir os hambúrgueres, levar ao forno para assar a 180 graus por 20 a 30 minutos apenas em calor.



Hambúrguer de feijão-fradinho

INGREDIENTES	QUANTIDADE PER CAPITA	PORÇÃO PARA 50 PESSOAS	PORÇÃO PARA 50 PESSOAS (medida caseira)
Feijão-fradinho	45g	2,3kg	2 pct de 1kg + 1 ½ xícara
Cebola	15g	750g	4 unidades médias
Farinha de Mandioca	10g	500g	½ pct de 1kg
Óleo	5ml	180ml	¾ de xícara
Cheiro-verde	1,5g	75g	1 ¼ xícara
Alho	1g	50g	10 dentes
Sal	0,3g	15g	1 colher de sopa

Rendimento: 120g

Tempo: 30 minutos

Dificuldade: fácil

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

Dica:

Você também pode finalizar em chapa com um fio de óleo ou fritar por imersão em óleo bem quente até dourar.

Modo de preparo

1. Cozinhar o feijão com o dobro de água na panela de pressão por 15 minutos ou até ficar macio.
2. Escorrer parte da água do cozimento e reservar a outra parte.
3. Transferir todo o feijão para um recipiente grande em que consiga manipular toda a massa.
4. Picar o alho e a cebola e refogá-los no óleo até dourar.
5. Adicionar no recipiente com o feijão o refogado com todo o óleo, o sal e o cheiro-verde e misturar bem.
6. Aos poucos, adicionar a farinha de mandioca e misturar.
7. 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.
8. A massa estará pronta quando conseguir modelar os hambúrgueres sem quebrar e sem que estejam ressecados. Se for necessário, acrescentar um pouco de água.
9. Untar uma assadeira ou GN com óleo e distribuir os hambúrgueres, levar ao forno para assar a 180 graus por 20 a 30 minutos apenas em calor.



Cuscuz recheado com legumes

INGREDIENTES	QUANTIDADE PER CAPITA	PORÇÃO PARA 50 PESSOAS	PORÇÃO PARA 50 PESSOAS (medida caseira)
Fubá (flocão)	30g	1,5kg	10 xícaras
Água	15ml	750ml	3 xícaras
Cenoura	30g	1,5kg	18 unidades médias
Milho em conserva	17g	850g	5 latas de 170g
Cebola	24g	1,2kg	10 unidades médias
Óleo	4ml	200ml	$\frac{3}{4}$ de xícara
Alho	1g	50g	10 dentes
Sal	0,3g	15g	1 colher de sopa
Cheiro-verde	A gosto	A gosto	A gosto

Porção: 120g

Tempo: 20 minutos

Dificuldade: fácil

Equipamentos necessários: fogão, panela, cuscuzeira.

Modo de preparo recheio

1. Lavar as cenouras e ralar.
2. Escorrer a conserva do milho e, com a ajuda de uma peneira, lavar bem.
3. Em uma panela, refogar o alho até que doure. Adicionar a cebola e refogar até murchar;
4. Adicionar a cenoura ralada e o milho e misturar;
5. Abaixar o fogo e tampar para a cenoura cozinhar e amolecer, por aproximadamente 5 minutos, mexendo de vez em quando para não grudar no fundo da panela;
6. Finalizar com cheiro-verde.

Modo do cuscuz

1. Em um recipiente, adicionar o fubá (flocão) e o sal. Em seguida, adicionar a água aos poucos, e misturar bem até que todo o fubá esteja úmido. Deixar hidratar por 10 minutos.
2. Depois de hidratado, com a cuscuzeira com água já fervendo, fazer uma camada com a metade do fubá, uma camada de recheio e uma camada com o restante do fubá.
3. Deixar cozinhar no vapor em fogo médio entre 5 a 7 minutos.



Patê de inhame

INGREDIENTES	QUANTIDADE PER CAPITA	PORÇÃO PARA 50 PESSOAS	PORÇÃO PARA 50 PESSOAS (medida caseira)
Inhame	10g	500g	1 unidade grande
Óleo 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	0,3g	15g	1 colher de sopa
Cheiro-verde	1g	50g	1 xícara de chá
Água do cozimento	O suficiente para bate	O suficiente para bate	O suficiente para bate

Porção: 15g

Tempo: 30 minutos

Dificuldade: fácil

Equipamentos necessários: Panela, fogão e liquidificador.

Modo de preparo

1. Lavar bem os inhames com a casca e cortar em rodelas largas para facilitar o cozimento.
2. Em uma panela, cozinhar os inhames por 20 minutos em água até ficarem bem macios.
3. Com a ajuda de um escorredor, esfriar em água corrente na torneira para conseguir descascar com mais facilidade.
4. Colocar em um liquidificador os inhames cozidos e descascados, acrescentar o suco de limão, o óleo vegetal ou azeite de oliva, o alho e o sal.
5. Bater 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 pastinha ou utilizar em outros preparos.

Observações

Cozinhar o inhame com a casca é bem simples e evita alergias na pele, muito comum com esse tubérculo.



Bolo de banana

INGREDIENTES	QUANTIDADE PER CAPITA	PORÇÃO PARA 50 PESSOAS	PORÇÃO PARA 50 PESSOAS (medida caseira)
Farinha de trigo	19 g	950 g	7 xícaras
Água	13 ml	650 ml	1 ¾ xícaras
Banana madura	17 g	850 g	3 ½ xícaras
Açúcar	15 g	750 g	3 ½ xícaras
Óleo	8 ml	400 ml	1 ¾ xícaras
Laranja espremida (suco)	1,5 ml	75 ml	3 ½ colheres de sopa
Fermento em pó	1,5 g	75 g	3 ½ colheres de sopa

Porção: 100g

Tempo: 50 minutos

Dificuldade: fácil

Equipamentos necessários: liquidificador, forno.

Modo de preparo

1. Preaquecer o forno a 160°C e untar uma assadeira.
2. Amassar as bananas com ajuda de uma colher ou com as mãos.
3. Em uma vasilha, juntar a banana amassada, o açúcar, o óleo e a água até o açúcar dissolver.
4. Na mesma vasilha, peneirar a farinha de trigo e misturar delicadamente.
5. Adicionar o suco de laranja e o fermento e mexer delicadamente até incorporar os ingredientes.
6. Transferir a massa para uma assadeira untada com óleo e farinha, e levar ao forno a 160 graus por cerca de 30 a 40 minutos ou até conseguir espetar um palito de dente e ele sair seco.
7. Espere esfriar para desenformar.

Dicas:

- Você pode usar uma batedeira para misturar, ela oxigena bem a massa por ter a rotação mais lenta e para o mesmo lado.
- No fundo da assadeira, você pode colocar fatias de banana para decoração.



**ALIMENTAÇÃO
CONSCIENTE
BRASIL**

PROMOVENDO UM MUNDO
SAUĐAVEL E SUSTENTÁVEL



**HUMANE SOCIETY
INTERNATIONAL**

