



Broca  
Saudável

PROGRAMA

# Broca Saudável

Caderno de receita e dicas  
para elaboração de receitas vegetais



ALIMENTAÇÃO  
CONSCIENTE  
BRASIL  
UM PROGRAMA DA MFA



HUMANE SOCIETY  
INTERNATIONAL

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

## **Petra Marron**

Chef de cozinha e padeira  
Especialista em alimentação  
à base de plantas

## **Renata Victoratti**

Nutricionista, Especialista  
em Políticas Alimentares, HSI

## **Thais Carvalho**

Nutricionista, Especialista  
em Políticas Alimentares, ACB



# su má rio

Por que deixar os feijões de molho?	04
Como montar um prato saudável e equilibrado à base de vegetais?	05

## **RECEITAS PRINCIPAIS**

Baião de dois com jambu	06
Feijão-tropeiro	07
Risoto de jambu	08
Macarrão com legumes	09
Feijão com legumes	10

## **ACOMPANHAMENTOS**

Farofa de couve e cenoura	11
---------------------------	----

## **SOPAS**

Sopa de feijão com legumes e macarrão	12
Sopa de macaxeira com legumes e feijão	13
Canja com arroz, abóbora, batata e cenoura	14

## **LANCHES**

Bolo de tapioca	15
Patê colorido de feijão	16
Mingau de milho branco	17

# 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!



# Modelo de prato saudável à base de vegetais

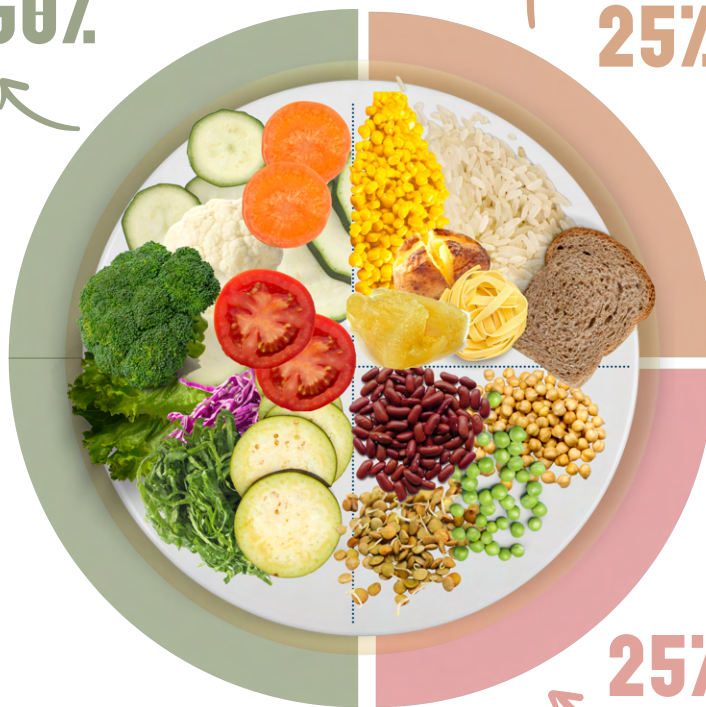
## HORTALIÇAS

Verduras e legumes

**Fontes de:** vitaminas, minerais, fibras e antioxidantes.

**Importantes para:** manter o corpo saudável, proteger contra doenças, manter o intestino saudável e regular os níveis de açúcar no sangue.

50%



25%

## CEREAIS

Arroz, milho e trigo

**Fontes de:** carboidratos, vitaminas, minerais e fibras.

**Importantes para:** ter energia e concentração, manter o intestino saudável, regular os níveis de açúcar no sangue e para manter a saúde no geral.

25%

## LEGUMINOSAS

Grupo dos feijões

**Fontes de:** proteínas, minerais (como o ferro), vitaminas do complexo B e fibras.

**Importantes para:** construção e manutenção de tecidos, como os músculos e a pele, ter disposição, manter o intestino saudável, regular os níveis de açúcar no sangue e para manter a saúde no geral.

# BAIÃO DE DOIS COM JAMBU

Porção: 127g

Tempo: 60min

**Equipamentos necessários:** faca, tábua de corte, panela comum com tampa, panela de pressão, fogão.



INGREDIENTES	PER CAPITA	P/ 50 PESSOAS	MEDIDA CASEIRA
Feijão-carioca	20g	1000g	1 pacote de 1 kg
Óleo de soja	1ml	50ml	1 colher e ½ de servir
Cebola	2g	100g	1 unidade pequena
Chicória	1g	50g	½ xícara de chá
Alho	1g	50g	10 dentes
Colorífico em pó	0,5g	25g	1 colher rasa de servir
Sal	1g	50g	2 colheres rasas de servir
Vinagre de álcool	1ml	50ml	5 colheres de sopa
Arroz parboilizado	25g	1250g	1 pacote de 1 kg e 1 xíc. chá
Cenoura	10g	500g	3 unidades médias
Abóbora	10g	500g	½ unidade média
Jambu	5g	250g	8 xícaras de chá

## MODO DE PREPARO

- Escolher o feijão, higienizar e cozinhar com água e sal até que fique macio, mas sem desmanchar. Separar os grãos do caldo e reservar;
- Higienizar a chicória, a cebola, a cenoura, a abóbora e o jambu, e descartar as partes inaproveitáveis, se houver;
- Em uma panela, refogar a cebola picada em cubos pequenos até dourar, acrescentar o alho picado e a chicória picada em filetes. Refogar por mais alguns minutos até que a chicória murche;
- Acrescentar o colorífico e o sal e misturar;
- Juntar a abóbora e a cenoura cortadas em cubos pequenos, o arroz e água até cobrir 3 dedos acima do nível do arroz. Deixar a tampa entreaberta até que evapore toda a água;
- Catar o jambu, removendo os talos mais grossos. Ferver em uma panela com água, até que as folhas fiquem macias (Esta etapa é opcional. Caso prefira, pode juntar o jambu sem cozimento, na etapa seguinte);
- Acrescentar o feijão cozido, o jambu, e mais parte do caldo reservado, o suficiente para deixar o prato caldoso e encorpado. Cozinhar mais um pouco até que o jambu murche e o caldo evapore;
- Ajustar o tempero e servir em seguida.

## DICAS

Separar todos os ingredientes já picados antes de começar o preparo;

**Sugestão de acompanhamento:** Servir com banana fatiada e ou farinha d'água e com outros legumes disponíveis.

**Sugestão de substituições:** é possível substituir o jambu por cariru, couve ou outra verdura verde escura. A abóbora e a cenoura podem ser substituídas por macaxeira, batata-doce e batata-inglesa.

# FEIJÃO-TROPEIRO

Porção: 75g

Tempo: 60min

**Equipamentos necessários:** panela comum com tampa, panela de pressão, faca, colher, tábua, liquidificador.



INGREDIENTES	PER CAPITA	P/ 50 PESSOAS	MEDIDA CASEIRA
Feijão-carioca	20g	1000g	1 pacote de 1kg
Óleo de soja	1ml	50ml	1 colher e ½ de servir
Cebola	2g	100g	1 unidade pequena
Alho	1g	50g	10 dentes
Chicória	1g	50g	½ xícara de chá
Açafrão	0,5g	25g	1 colher rasa de servir
Colorífico em pó	0,5g	25g	1 colher rasa de servir
Vinagre	1ml	50ml	1 colher e ½ de servir
Cenoura	10g	500g	3 unidades médias
Abóbora	10g	500g	½ unidade média
Sal	1g	50g	2 colheres rasas de servir
Couve	5g	250g	8 xícaras de chá
Coentro	1g	50g	½ xícara de chá
Farinha de mandioca	20g	1000g	1 pacote de 1kg

## MODO DE PREPARO

1. Escolher, higienizar e cozinhar o feijão em uma panela com água até que os bagos fiquem macios, mas sem desmanchar. Reservar;
2. Higienizar a cebola, a chicória, a cebola, a abóbora, a couve e o coentro e descartar as partes inaproveitáveis, se houver;
3. Em uma panela, refogar a cebola picada em pequenos cubos no óleo de soja, até ficar transparente. Acrescentar o alho picado e a chicória cortada em filete, e refogar até murchar;
4. Acrescentar o açafrão e o colorífico e tostar brevemente para liberar os aromas;
5. Acrescentar a cenoura e a abóbora cortadas em pequenos cubos, juntar o sal e uma pequena quantidade de água, suficiente para cobrir e cozinhar os vegetais. Tampar a panela e deixar até a água secar. Se necessário, acrescentar mais água e cozinhar até que a abóbora e a cenoura fiquem macias;
6. Acrescentar a couve cortada em filetes finos, o coentro bem picado e mexer brevemente até a couve murchar. Reservar;
7. No liquidificador, bater a farinha d'água até que fique fina e os grãos maiores se desfaçam;
8. Juntar a farinha batida na panela, e mexer.
9. Ajustar o tempero e servir em seguida.

## DICAS

Em vez de bater a farinha no liquidificador, você pode peneirar numa peneira grossa, para separar os grãos maiores. Usar farinha fina.

**Sugestão de acompanhamento:** arroz, salada, outros vegetais disponíveis, suco de frutas, macaxeira cozida.

**Sugestão de substituições:** a farinha de mandioca pode ser substituída por fubá (cozido), e a couve pode ser substituída por jambu.

# RISOTO DE JAMBU

Porção: 105g

Tempo: 45min

**Equipamentos necessários:** panelas, colher, faca, tábua de corte.



INGREDIENTES	PER CAPITA	P/ 50 PESSOAS	MEDIDA CASEIRA
Jambu	5g	250g	8 xícaras de chá
Macaxeira	20g	1000g	2 raízes grandes
Óleo de soja	1ml	50ml	1 ½ colher de servir
Alho	1g	50g	10 dentes
Cebola branca	2g	100g	1 unidade pequena
Chicória	1g	50g	½ xícara de chá
Vinagre	1ml	50ml	5 colheres de sopa
Arroz parboilizado	25g	1250g	1 e ¼ de pacote de 1 kg
Coentro	1g	50g	½ xícara de chá
Sal	1g	50g	2 colheres rasas de servir

## MODO DE PREPARO

1. Higienizar o jambu, a macaxeira, a cebola, a chicória e o coentro, separando as partes inaproveitáveis, quando houver;
2. Catar o jambu, removendo os talos mais grossos e as flores e levar as folhas e os talos finos para uma panela com água fervente. Cozinhar até murchar. Descartar a água e reservar o jambu;
3. Descascar a macaxeira e cortar em pequenos cubos, removendo as hastes fibrosas do miolo. Levar para uma panela com água fervente, e cozinhar até que fiquem macios. Reservar;
4. Numa panela grande, refogar a cebola picada em pequenos cubos, no óleo de soja, até ficar transparente. Acrescentar o alho picado e a chicória cortada em filetes. Refogar brevemente até que a chicória murche;
5. Acrescentar o vinagre;
6. Despejar o arroz e o sal, e mexer brevemente. Colocar água, suficiente para cobrir o arroz. Quando começar a secar, mexer o arroz e acrescentar mais água. Repetir o processo até que complete o cozimento, e o arroz fique macio;
7. Acrescentar a macaxeira e mexer novamente;
8. Acrescentar o jambu e o coentro e mexer para incorporá-los na mistura. Servir em seguida.

## DICAS

Aproveitar as cascas de vegetais de outras preparações (cascas de cebola, cenoura, talos de coentro e chicória, por exemplo) para fazer um caldo saboroso e aromático para este risoto. Guardar as cascas num freezer ou geladeira, num saco ou pote hermético até a hora de usar.

**Sugestão de acompanhamento:** feijão, vegetais cozidos, salada, laranja fatiada.

**Sugestão de substituições:** o arroz parboilizado pode ser substituído por arroz agulhinha, a macaxeira por batata-inglesa, a abóbora ou batata-doce e o jambu podem ser substituídos ou combinados com cariru e couve.

# MACARRÃO COM LEGUMES

Porção: 90g

Tempo: 40min

**Equipamentos necessários:** caçarolas, faca, tábua de corte, panela comum, escorredor.



INGREDIENTES	PER CAPITA	P/ 50 PESSOAS	MEDIDA CASEIRA
Macarrão espaguete	20g	1000g	2 pacotes de 500g
Cenoura	10g	500g	3 unidades médias
Jambu	5g	250g	8 xícaras de chá
Cebola	2g	100g	1 unidade média
Alho	1g	50g	10 dentes
Óleo de soja	1ml	50ml	1 ½ colher de servir
Sal	1g	50g	2 colheres rasas de servir
Colorífico	0,5g	25g	1 colher rasa de servir
Coentro	1g	50g	½ xícara de chá

## MODO DE PREPARO

1. Em uma caçarola grande, colocar água para ferver e cozinhar o macarrão conforme as instruções da embalagem. Reservar;
2. Higienizar os legumes, o jambu e o coentro, retirando as partes inaproveitáveis, quando houver;
3. Cortar as cenouras no sentido longitudinal e novamente em meia lua; a cebola e o alho em cubos pequenos, e retirar os talos mais grossos do jambu;
4. Em uma panela grande, ferver as folhas de jambu até que murchem, e descartar a água. Reservar;
5. Em outra panela, refogar a cenoura até dourar, e depois acrescentar a cebola e o alho;
6. Acrescentar o sal e o colorífico, mexer e refogar a mistura, adicionando água conforme necessário, até que a cenoura esteja macia;
7. Juntar o macarrão cozido com os legumes, adicionar o jambu e ajustar o tempero;
8. Finalizar com coentro picado e servir em seguida.

## DICAS

**Sugestão de acompanhamento:** feijão cozido e salada.

**Sugestão de substituições:** substituir o jambu por cariru; adicionar mais legumes conforme a disponibilidade.

# FEIJÃO COM LEGUMES

Porção: 90g

Tempo: 45min

**Equipamentos necessários:** tábua, faca, colher e panela.



INGREDIENTES	PER CAPITA	P/ 50 PESSOAS	MEDIDA CASEIRA
Feijão-carioca	20g	1kg	1 pacote de 1kg
Batata	10g	500g	2 e ½ unidades médias
Beterraba	10g	500g	3 unidades pequenas
Cenoura	10g	500g	3 unidades médias
Abóbora	10g	500g	½ unidade média
Cebola	2g	500g	2 unidades grandes
Óleo	1ml	50ml	1 ½ colher de servir
Alho	1g	50g	10 dentes
Sal	1g	50g	2 colheres rasas de servir
Colorífico	0,5g	25g	1 colher rasa de servir
Coentro	1g	50g	½ xícara de chá
Chicória	1g	50g	½ xícara de chá

## MODO DE PREPARO

1. Higienizar os legumes, o coentro e a chicória, retirando as parte inaproveitáveis, quando houver;
2. Picar o alho e a cebola;
3. Cortar a cenoura, a abóbora, a batata e a beterraba em cubos médios e reservar;
4. Cozinhar o feijão em uma panela de pressão com o dobro de água. Assim que pegar pressão, cozinhar por 10 minutos, ou até os grãos ficarem cozidos, porém firmes;
5. Em uma panela, adicionar o óleo e refogar o alho picado até dourar. Adicionar a cebola e refogar até murchar;
6. Acrescentar a cenoura e a beterraba e cozinhar por 3 minutos;
7. Juntar a abóbora e a batata e cozinhar por 3 minutos;
8. Temperar com o sal, adicionar o feijão na panela do refogado, e deixar cozinhar até os legumes terminarem de cozinhar e o caldo do feijão encorpar (amassar alguns grãos de feijão, se for necessário);
9. Finalizar com coentro picado e chicória.

## DICAS

1. Se possível, deixar o feijão de molho em água limpa por no mínimo 8 horas ou da noite para o dia;
2. Cozinhar o feijão na panela de pressão, caso seja possível.

**Sugestão de acompanhamento:** Arroz cozido, farofa e couve refogada.

# FAROFA DE COUVE E CENOURA

Porção: *30g*

Tempo: *15min*

**Equipamentos necessários:** Faca, tábua de corte, panela comum, ralador, colher.



## INGREDIENTES

## PER CAPITA

## P/ 50 PESSOAS

## MEDIDA CASEIRA

Farinha de mandioca	30g	1,5 kg	1 pacote e ½ de 1kg
Óleo de soja	1ml	50ml	1 ½ colher de servir
Cebola	2g	100g	½ unidade média
Alho	1g	50g	10 dentes
Couve	5g	250g	7 folhas médias
Cenoura	5g	250g	2 unidades pequenas
Sal	1g	50g	2 colheres rasas de servir

## MODO DE PREPARO

1. Higienizar a couve e a cenoura, retirando as parte inaproveitáveis, quando houver;
2. Picar o alho e a cebola;
3. Cortar a couve em tiras finas e ralar a cenoura;
4. Em uma panela, aquecer o óleo vegetal e refogar o alho e a cebola até dourarem;
5. Adicionar a cenoura e a farinha, e refogar até dourar;
6. Em seguida, adicionar a couve picada e o sal.

## DICAS

Torrar bastante a farinha para conferir crocância ao preparo.

**Sugestão de acompanhamento:** Arroz, feijão e vatapá.

# SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES E MACARRÃO

Porção: 200g

Tempo: 45min



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

INGREDIENTES	PER CAPITA	P/ 50 PESSOAS	MEDIDA CASEIRA
Macarrão	20g	1kg	2 pacotes de 500g
Feijão-carioca	20g	1kg	1 pacote de 1kg
Batata	10g	500g	1 unidade grande
Cenoura	10g	500g	2 unidades grandes
Cebola	4g	200g	1 ½ unidade média
Óleo	3ml	150ml	¾ de xíc. de chá + 1 colher (sopa)
Alho	1g	50g	10 dentes
Sal	0,6g	30g	2 colheres de sopa
Cheiro-verde	1,4g	70g	1 maço pequeno
Colorífico	0,5g	25g	1 colher rasa de servir

## MODO DE PREPARO

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

## DICAS

1. Deixar o feijão de molho para reduzir o tempo de cozimento;
2. Você pode lavar bem a batata e utilizá-la com casca nessa preparação.

**Sugestão de acompanhamento:** Salada de folhas.

**Sugestão de substituições:** É possível substituir os legumes da preparação por outros disponíveis.

# SOPA DE MACAXEIRA COM LEGUMES E FEIJÃO



Porção: 100g

Tempo: 60min

**Equipamentos necessários:** panela de pressão, panela comum, tábua de corte, liquidificador, faca.

INGREDIENTES	PER CAPITA	P/ 50 PESSOAS	MEDIDA CASEIRA
Macaxeira	10g	500g	2 xícaras de chá
Cenoura	10g	500g	3 unidades médias
Feijão-carioca	20g	1000g	1 pacote de 1kg
Jambu	5g	250g	8 xícaras de chá
Sal	1g	50g	2 colheres rasas de servir
Colorífico	0,5g	25g	1 colher rasa de servir
Alho	1g	50g	10 dentes
Cebola	2g	100g	1 unidade média
Coentro	1g	50g	½ xícara de chá
Óleo de soja	1ml	50ml	1 ½ colher de servir

## MODO DE PREPARO

1. Escolher o feijão e cozinhá-lo em panela de pressão até que fique bem macio;
2. Higienizar os legumes, o jambu e o coentro, retirando as partes inaproveitáveis, quando houver;
3. Cortar as cenouras no sentido longitudinal e novamente em meia lua; a macaxeira em cubos médios, a cebola e o alho em cubos pequenos, e retirar os talos mais grossos do jambu;
4. Em uma panela, preferencialmente de pressão, cozinhar a macaxeira até que fique macia. Reservar;
5. Em outra panela, refogar a cenoura até dourar, e depois acrescentar a cebola e o alho;
6. Acrescentar o sal e o colorífico, mexer e refogar a mistura, adicionando água conforme necessário, até que a cenoura esteja macia;
7. Bater o feijão no liquidificador adicionando o caldo do cozimento conforme for necessário, até formar um creme consistente e homogêneo. Reservar;
8. Quando a cenoura estiver macia, adicionar a mandioca e o creme de feijão no refogado e deixar ferver até encorpar;
9. Ajustar o tempero, finalizar com coentro picado e servir.

## DICAS

**Sugestão de acompanhamento:** pão

**Sugestão de substituições:** variar os legumes conforme a disponibilidade.

# CANJA COM ARROZ, ABÓBORA, BATATA E CENOURA



Porção: 100g

Tempo: 35min

**Equipamentos necessários:** panela comum, tábua de corte, colher, faca.

INGREDIENTES	PER CAPITA	P/ 50 PESSOAS	MEDIDA CASEIRA
Arroz parboilizado	50g	500g	2 xícaras de chá
Abóbora	20g	1000g	½ unidade pequena
Cenoura	10g	500g	3 unidades médias
Batata	20g	1000g	8 unidades médias
Sal	1g	50g	2 colheres rasas de servir
Colorífico	0,5g	25g	1 colher rasa de servir
Cúrcuma	0,5g	25g	1 colher rasa de servir
Alho	1g	50g	10 dentes
Cebola	2g	100g	1 unidade média
Coentro	1g	50g	½ xícara de chá
Óleo de soja	1ml	50ml	1 e ½ colher de servir

## MODO DE PREPARO

1. Higienizar os legumes e o coentro, retirando as parte inaproveitáveis, quando houver;
2. Cortar a cenoura em cubos médios, descascar a batata e cortar em cubos médios;
3. Descascar a abóbora, retirar as sementes e cortar em cubos pequenos. Cortar a cebola e o alho em cubos pequenos;
4. Em uma panela, refogar o alho e a cebola até dourar. Acrescentar a cenoura e a batata e refogar até dourar;
5. Em seguida, acrescentar a abóbora e continuar a refogar;
6. Acrescentar o sal, o colorífico e a cúrcuma;
7. Adicionar o arroz, mexer e refogar a mistura, adicionando água conforme necessário;
8. Quando os legumes estiverem macios e o arroz cozido, desligar;
9. Ajustar o tempero, finalizar com coentro picado e servir.

## DICAS

A refoga dos legumes é importante para conferir sabor. Deixe-os dourar bem antes de acrescentar a água.

**Sugestão de acompanhamento:** variar os legumes conforme disponibilidade.

# BOLO DE TAPIOCA

Porção: *55g*

Tempo: *25min*

**Equipamentos necessários:** liquidificador, vasilha grande, espátula, tabuleiro para assar, faca e geladeira.



INGREDIENTES	PER CAPITA	P/ 50 PESSOAS	MEDIDA CASEIRA
Aveia em flocos finos	7g	350g	4 xícaras
Água	30ml	1500ml	1 jarra e meia de 1 L
Farinha de tapioca regional	10g	500g	2 e ½ pacotes de 200g
Açúcar cristal	5g	250g	1 e ½ xícara de chá
Leite de coco	5g	250g	1 e ¼ frasco de 200g
Sal	0,3g	15g	3 colheres de chá rasas

## MODO DE PREPARO

1. Em um liquidificador, bater a aveia com a água indicada, até obter uma mistura homogênea;
2. Despejar a bebida de aveia em uma vasilha, junto com o leite de coco, o açúcar e o sal. Misturar bem até o açúcar dissolver completamente;
3. Juntar a farinha de tapioca na mistura e mexer até que os flocos fiquem embebidos pela mistura líquida;
4. Despejar a mistura em tabuleiros que possam ser levados à geladeira ou porcionar em copos. Levar para resfriar até que esteja firme;
5. Cortar em fatias e servir.

## DICAS

Dissolver o açúcar no liquidificador ao preparar a bebida de aveia.

**Sugestão de acompanhamento:** café, suco de frutas ou frutas frescas picadas.

**Sugestão de substituições:** a bebida de aveia pode ser substituída por leite de coco (se for do tipo concentrado, diluir em água, na proporção 1:1).

# PATÊ COLORIDO DE FEIJÃO

Porção: 30g

Tempo: 30min

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



## INGREDIENTES

## PER CAPITA

## P/ 50 PESSOAS

## MEDIDA CASEIRA

Feijão-carioca	20g	1kg	1 pacote de 1kg
Beterraba	10g	500g	2 unidades médias
Cebola	4g	200g	1 ½ unidades médias
Óleo	3ml	150ml	¾ de xíc. chá + 1 colher de sopa
Alho	1g	50g	10 dentes
Sal	0,6g	30g	2 colheres de sopa
Cheiro-verde	1,4g	70g	¾ de xícara de chá

## MODO DE PREPARO

1. Escolher e lavar o feijão. Cozinhar na panela de pressão com água até que fique bem macio;
2. Lavar a beterraba e cozinhar com casca na panela de pressão;
3. Após cozida, retirar a casca, cortar em cubos pequenos e reservar;
4. Refogar o alho e a cebola no óleo;
5. Adicionar a beterraba e refogar mais um pouco;
6. Bater os grãos do feijão com o refogado da beterraba no liquidificador, adicionar o sal e o cheiro-verde;
7. Se necessário, 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).

## DICAS

1. Deixar o feijão de molho para reduzir o tempo de cozimento;
2. Cozinhar a beterraba com casca, tirando-a apenas após o cozimento. Isso mantém a coloração viva e facilita a remoção da casca;
3. Um toque de limão pode dar um sabor especial.

**Sugestão de acompanhamento:** Usar como substituto da manteiga, margarina e requeijão para consumir com pães e torradas.

**Sugestão de acompanhamento:** É possível substituir a beterraba por cenoura e o feijão-preto por feijão-branco, lentilha ou grão-de-bico.

# MINGAU DE MILHO BRANCO

Porção: 135g

Tempo: 60min

**Equipamentos necessários:** panela, liquidificador, vasilha grande.



INGREDIENTES	PER CAPITA	P/ 50 PESSOAS	MEDIDA CASEIRA
Milho Branco	10g	500g	1 pacote de 500g
Arroz polido	10g	500g	½ pacote de 1kg
Aveia em flocos finos	10g	500g	5 xícaras de chá
Água (para o leite de aveia)	25g	1250g	1 jarra de 1 litro e 1 xíc. de chá
Leite de coco	5g	250g	1 e ¼ de frasco de 200g
Açúcar cristal	5g	250g	1 e ½ xícaras de chá
Sal	0,5g	25g	1 colher de sopa rasa

## MODO DE PREPARO

1. Colocar o milho branco de molho por pelo menos oito horas. Após o demolho, lavar em água corrente, levar para uma panela e cobrir com o triplo de água. O milho deve cozinhar até ficar macio. Se for preciso, acrescentar mais água para o cozimento;
2. Enquanto o milho cozinha, em outra panela, cozinhar o arroz com o dobro de água. Os grãos devem ficar macios, mas sem desmanchar. Se for preciso, acrescentar mais água até atingir o cozimento adequado. Reservar;
3. Em um liquidificador, bater a aveia com a água, até que os flocos se desfaçam, para ficar uma mistura homogênea;
4. Na panela com o milho cozido, adicionar o arroz cozido, a bebida de aveia, o leite de coco, o açúcar e o sal. Misturar e ferver brevemente, até o mingau ficar cremoso.

## DICAS

Em caso de não conseguir deixar o milho branco de molho durante a noite, colocar os grãos de molho em água fervente, deixando que descansam por uma hora. Lavar em água corrente e depois seguir com os demais passos da receita.

Se o mingau reduzir demais, acrescentar um pouco de água para recuperar a cremosidade.

**Sugestão de acompanhamento:** café, frutas frescas picadas.

**Sugestão de acompanhamento:** o milho e o arroz podem ser substituídos por farinha de tapioca.

**TEM DÚVIDAS  
E/OU SUGESTÕES?  
ENTRE EM CONTATO  
CONOSCO!**

**E-mail:** [info@alimentacaoconsciente.org](mailto:info@alimentacaoconsciente.org)  
**Site:** [alimentacaoconsciente.org](http://alimentacaoconsciente.org)  
[carnesdaterra.org](http://carnesdaterra.org)

# Broca saudável



ALIMENTAÇÃO  
CONSCIENTE  
BRASIL  
UM PROGRAMA DA MFA



HUMANE SOCIETY  
INTERNATIONAL

