

*Receitas*

**ALIMENTAÇÃO  
CONSCIENTE BRASIL**

PARA  
SINOP - MT



ALIMENTAÇÃO  
CONSCIENTE  
BRASIL  
PROMOVENDO UM MUNDO  
SAUDÁVEL E SUSTENTÁVEL

[ALIMENTAcaoCONSCIENTE.ORG](http://ALIMENTAcaoCONSCIENTE.ORG)



## INTRODUÇÃO

**Obrigada por se juntar ao Alimentação Consciente Brasil!** Neste Caderno você irá encontrar opções de lanches especialmente elaboradas para promover uma alimentação ainda mais saudável e sustentável em Sinop.

Seja pela saúde ou pelo planeta, refeições compostas exclusivamente de ingredientes de origem vegetal estão ganhando popularidade rapidamente pelo mundo todo, e seus benefícios vêm sendo amplamente destacados por diversas organizações internacionais como a ONU e a American Heart Association, assim como por publicações como o Guia Alimentar para a População Brasileira.

*"[...] arroz, feijão, milho, mandioca, batata e vários tipos de legumes, verduras e frutas tem como consequência natural o estímulo da agricultura familiar e da economia local, favorecendo assim formas solidárias de viver e produzir e contribuindo para promover a biodiversidade e para reduzir o impacto ambiental da produção e distribuição dos alimentos."*

*(Guia Alimentar para a População Brasileira, 2014).*

Nossa equipe de Políticas Alimentares está ao seu lado e à disposição para ajudá-la(o) com o que for necessário.

*Thayana Oliveira*

Thayana Oliveira  
Nutricionista Alimentação Consciente Brasil  
thayanao@alimentacaoconsciente.org  
Tel: + 55 11 994135.8295

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

**E-mail:** info@alimentacaoconsciente.org

**Elaboração do cardápio:** Vanessa Menck (CRN: 39.647)

**Supervisão de cardápio:** Thayana Oliveira (CRN 9: 16.335)

## ÍNDICE

Bolo de chocolate .....	3
Bolo de laranja .....	4
Bolo de fubá .....	5
Torta com proteína texturizada de soja .....	6
Torta de legumes .....	7
Torta de ervilha com legumes .....	8
Pão com bolonhesa de soja .....	9
Cachorro-quente saudável .....	10



# BOLO DE CHOCOLATE

Ingredientes	Medidas caseiras	Quantidades
Farinha de trigo	2 xícaras	250 g
Açúcar	1 xícara	200 g
Farinha de aveia ou flocos finos	1 xícara	125 g
Achocolatado	½ xícara	45 g
Fermento em pó	2 colheres de chá	2,5 g
Água	2 xícaras	475 ml
Óleo	½ xícara	120 ml
Vinagre de maçã	¼ xícara	60 ml

## Modo de preparo

1. Pré-aqueça o forno a 180°C e unte uma forma de 33 cm.
2. Misture os ingredientes secos em uma tigela.
3. Adicione os demais ingredientes e misture até ficar homogêneo.
4. Despeje a massa na forma untada.
5. Leve ao forno por cerca de 30 minutos até passar no teste do palito (quando estiver limpo, está pronto).



# BOLO DE LARANJA

Ingredientes	Medidas caseiras	Quantidades
Farinha de trigo branca	1 xícara	125 g
Farinha de aveia ou flocos finos	½ xícara	62,5 g
Açúcar cristal ou mascavo	¾ de xícara	80 g
Suco de laranja	1 xícara	240 ml
Óleo de soja	¼ de xícara	60 ml
Raspas de laranja	2 colheres de chá	2,5 g
Fermento em pó	1 e ½ colher de chá	1,87 g

## Modo de preparo

1. Pré-aqueça o forno a 230°C, unte a assadeira e polvilhe farinha integral sobre ela. Reserve.
2. Em um liquidificador, coloque o óleo, o suco e as raspas de laranja, o açúcar, a farinha de trigo branca e a integral e bata tudo até obter uma mistura uniforme. Se estiver difícil de bater, desligue, mexa com uma colher e volte a bater.
3. Adicione o fermento em pó e misture com a colher, ou bata rapidamente para o fermento se espalhar pela massa.
4. Coloque esta mistura na assadeira e asse por cerca de 40 minutos ou até o bolo ficar douradinho.



# BOLO DE FUBÁ

Ingredientes	Medidas caseiras	Quantidades
Farinha de trigo	1 xícara e ½	187,5 g
Fubá	1 xícara	125 g
Óleo de soja	1 xícara	120 ml
Açúcar	1 xícara	200 g
Fermento em pó	1 colher de chá cheia	2,5 g
Água	2 xícaras	475 ml
Erva-doce em grão	1 pacotinho	40 g

## Modo de preparo

1. Unte e enfarinhe uma forma média redonda com aro, usando o óleo de soja e o fubá.
2. Pré-aqueça o forno na temperatura máxima por 10 minutos.
3. Enquanto o forno está pré-aquecido, bata todos os ingredientes em uma batedeira na segunda velocidade, exceto fermento.
4. Diminua a velocidade e acrescente o fermento em pó.
5. Coloque a massa na fôrma já untada e enfarinhada, sacuda com cuidado a forma para não formar bolhas de ar, diminua ao mínimo a temperatura do forno e leve a massa para assar por cerca de 45 a 50 minutos (não abra o forno antes de 45 minutos).
6. O bolo vai estar assado, mas ainda clarinho, então aumente a temperatura para média/alta e deixe mais 10 minutos.
7. Desligue o forno e retire o bolo, deixe esfriar e sirva.

**Sugestão:** substitua uma das xícaras de água por uma xícara de leite de coco e a erva-doce por 1 pacote de coco ralado sem açúcar, se preferir.



## TORTA COM PROTEÍNA TEXTURIZADA DE SOJA

Ingredientes	Medidas caseiras	Quantidades
Farinha de Trigo	4 xícaras	500 g
Água	2 copos	500 ml
Proteína texturizada de soja	2 xícaras	200 g
Óleo	½ xícara	120 ml
Cenoura ralada	1 xícara	100 g
Tomates picados	1 xícara	100 g
Cebola picada	1 xícara	100 g
Amido de milho	1 colher de sopa	15 g
Alho picado	1 colher de sopa rasa	10 g
Fermento em pó	1 colher de sopa	15 g
Cheiro verde	a gosto	-
Sal	a gosto	-
Pimenta do reino	a gosto	-

### Modo de preparo

1. Hidrate a proteína de soja texturizada em uma vasilha separada com 3 copos da água quente (sem ferver) por 2 a 3 minutos. Em seguida, esprema e reserve.
2. Em uma panela, aqueça um fio de óleo, frite o alho e a cebola até dourar, acrescente então a cenoura e o tomate e mexa até amolecer. Coloque a proteína de soja já hidratada, o sal, a pimenta do reino e misture por cerca de 2 minutos. Coloque os temperos de sua preferência (orégano, coentro, cebolinha), misture bem e reserve.
3. Coloque em uma tigela a farinha de trigo, o amido de milho, o óleo, a água, o sal e mexa até formar uma massa lisa. Acrescente então o fermento em pó e misture.
4. Coloque a massa em uma forma untada e espalhe o recheio por cima da massa leve ao forno, médio, pré-aquecido 180°C, para assar. Deixe até dourar. Faça o teste do palito para verificar se está totalmente assado.



# BOLINHO DE LENTILHA

Ingredientes	Medidas caseiras	Quantidades
lentilha cozida	1 copo	200 g
batata doce cozida	1/2 copo	4 unidades pequenas
cebola	1/2 unidade	50 g
cheiro verde	1/3 xícara	20 g
fermento em pó	1/2 colher de chá	2,5 g
sal	a gosto	-
pimenta do reino	a gosto	-

## Modo de preparo

1. Pré-aquecer o forno a 180° C. Levar os ingredientes ao processador até virar uma mistura homogênea.
2. Fazer bolinhas achatadas. Distribuir as bolinhas em uma forma untada e levar ao forno por 40 minutos.



# TORTA DE ERVILHA COM LEGUMES

Ingredientes	Medidas caseiras	Quantidades
ervilha	10 conchas médias cheias	1,5 kg
fubá	2 xícaras	250 g
farinha de mandioca	2 xícaras e $\frac{3}{4}$	350 g
tomate picado	5 xícaras	500 g
cebola	4 xícaras	400 g
cenoura ralada	2 xícaras	250 g
alho picado	4 unidades	50 g
fermento em pó	4 colheres de sopa	60 g
orégano	2 colheres de sopa rasas	25 g
óleo	1 xícara	250 ml
água	4 copos	1 l
sal	a gosto	-

## Modo de preparo

1. Bata a ervilha com um pouco de água e misture até formar um creme, coloque em um recipiente grande onde consiga misturar todos os outros ingredientes.
2. Misture todos os outros ingredientes e, se for necessário, acrescente um pouco mais de água.
3. Unte uma forma com óleo e distribua a massa para que fique com 2 cm de altura.
4. Leve ao forno médio a 180°C e asse até dourar.



# PÃO COM BOLONHESA DE SOJA

Ingredientes	Medidas caseiras	Quantidades
proteína texturizada de soja (PTS) hidratada	5 xícaras	500g
molho de tomate	3 pacotes	1l
água	4 copos	500 ml
alho picado	2 dentes	20 g
cebola picada	2 xícaras e ½	250 g
tomates maduros picados	6 xícaras	600 g
óleo vegetal	¾ de xícara	100ml
cheiro verde picado	¾ de xícara	45g
sal	a gosto	-
pimenta do reino	a gosto	-

## Modo de preparo

1. Em uma panela refogue o alho e a cebola até murchar; coloque o tomate e mexa até amolecer.
2. Em seguida coloque a PTS já hidratada e mexa por cerca de 5 minutos.
3. Acrescente a água e deixe ferver
4. Coloque o molho de tomate, o sal ea pimenta e mexa até ferver; abaixe o fogo e deixe cozinhar por alguns minutos, desligue o fogo e acrescente o cheiro verde, misture e sirva com o recheio no pão.



## CACHORRO-QUENTE SAUDÁVEL

Ingredientes	Medidas caseiras	Quantidades
cenouras médias cortadas em rodela	2 unidades	140 g
cebola picadinha	1 xícara de chá	100g
alho picado	1 colher de sopa cheia	25 g
pimentão picadinho	½ xícara de chá	50 g
extrato de tomate	1 xícara de chá	100 g
cheiro verde picadinho	½ xícara de chá	50 g
sal	a gosto	-
pimenta do reino	a gosto	-
pimenta do reino	a gosto	-

### Modo de preparo

1. Corte as cenouras em rodelinhas refogue com alho e cebola.
2. Refogue no azeite a cebola, o alho e os cubinhos de pimentões.
3. Acrescente o extrato de tomate, sal e pimenta.
4. Acrescente um pouquinho de água ao molho.
5. Acrescente as cenouras e deixe o molho reduzir a água adicionada.
6. Desligue o fogo e acrescente o cheiro verde picadinho. Sirva em seguida.



## ALIMENTAÇÃO CONSCIENTE BRASIL

PROMOVENDO UM MUNDO  
SAUDÁVEL E SUSTENTÁVEL

“O treinamento foi ótimo e as receitas apresentadas, vou fazer também para minha família. Já participei de outros treinamentos e não foram tão convidativos como esse. Deu gosto preparar as receitas.”

MARILDA U.F.AMORIM - MERENDEIRA

“A parte que mais gostei foi aprender a fazer cardápios diferentes para colocar em prática no meu trabalho e em casa também.”

DALVA QUEIROZ - MERENDEIRA