

*Receitas*

**ALIMENTAÇÃO  
CONSCIENTE BRASIL**

PARA  
SÃO GONÇALO-RJ



ALIMENTAÇÃO  
CONSCIENTE  
BRASIL

PROMOVENDO UM MUNDO  
SAUDÁVEL E SUSTENTÁVEL

## *Sugestões De Cardápio*

Nos treinamentos serão abordados 4 cardápios. Porém as nutricionistas tem total possibilidade de incluir mais do que 4 opções e nós damos todo o suporte neste sentido para implementação.

---

1. SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO
2. FEIJOADA CONSCIENTE
3. YAKISSOBA DE LEGUMES
4. TUTU DE FEIJÃO SIMPLES, ARROZ
5. FAROFA DE FEIJÃO CARIOCA COM COUVE, ARROZ
6. SALADA DE FEIJÃO COM BATATA DOCE E ABÓBORA CABOTIÃ
7. FEIJOADA NUTRITIVA
8. ARROZ COM ACELGA, FEIJÃO, SALADA DE TOMATE
9. CREME DE AVEIA COM LEGUMES, FEIJÃO
10. LENTILHA À BOLONHESA COM MACARRÃO
11. ESCONDIDINHO DE PTS E ARROZ
12. ARROZ, POLENTA À BOLONHESA COM PTS



*Aline Ruffi*

Qualquer dúvida entrar em contato em:

[alineruffi@gmail.com](mailto:alineruffi@gmail.com)

(19) 99422-1113

.....

# Sopa de Feijão com macarrão

.....

Ingredientes	Per capita (Bruto) - gramas
Macarrão	20
Feijão	30
Salsa	0,02
Cebola	2
Chuchu	5
Sal	1
Alho	0,8
Óleo vegetal	5

## Modo de preparo

1. Colocar o feijão para cozinhar.
2. Cozinhar por meia hora em panela normal ou em 15 minutos na panela de pressão.
3. Picar o chuchu com mais ou menos 0,5 cm.
4. Cozinhar o macarrão por 15 minutos ou de acordo com o tempo do fogão. Escorrer.
5. Refogar o alho e a cebola por 3 min.
6. Adicionar os legumes picados, o sal, a salsa desidratada no feijão.
7. Deixar cozinhar por mais 10 - 15 minutos para pegar o sabor e engrossar o caldo.
8. Por último, misturar o macarrão cozido e escorrido no feijão.

## Tabela Nutricional

Kcal	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Fibra alimentar (g)
144,36	21,5	4,19	4,6	4,24

# Feijoada Consciente

Ingredientes	Per capita (Bruto) - gramas
Laranja	13
Arroz	30
Feijão	30
Beterraba ou berinjela	5
Batata ou batata doce	5
Cenoura	5
Óleo	4
Sal	1
Cebola	0,3
Alho	0,8
Couve Manteiga	10

## Preparo

Deixar o feijão de molho por 12 horas ou 15 minutos na água fervente  
Colocar o feijão para cozinhar.  
Cozinhar por meia hora em panela normal ou em 15 minutos na panela de pressão.  
Picar os legumes (cenoura, beterraba e batata) com mais ou menos 1 cm.  
Refogar o alho e a cebola por 3 min. Adicionar o feijão e o caldo aos poucos.  
Adicionar os legumes picados, o sal, a salsa desidratada e o louro no feijão.  
Deixar cozinhar por mais 10 - 15 minutos para pegar o sabor e engrossar o caldo.

## Arroz

Refogar alho e cebola. Adicionar o arroz.  
Cozinhar o arroz por 20 minutos ou até amolecer.

## Couve

Refogar alho e cebola.  
Refogar a couve cortada em tiras até amolecer

## Laranja

Cortar a laranja de rodela

## Tabela Nutricional

Kcal	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Fibra alimentar (g)
141	21	5	4,4	5,12



# Yakissoba de Legumes

Ingredientes	Per capita (Bruto) - gramas
Macarrão	40
Repolho	5
Cenoura	20
Óleo vegetal	6
Sal	1,2
Amido de milho	3
Extrato de tomate	2

## Modo de preparo

### Pré-preparo

Picar o repolho em tiras finas. Reservar.  
Picar a cenoura em rodela. Reservar.  
Diluir o amido de milho em água. Reservar.

### Preparo

Refogar o alho e a cebola no óleo.  
Acrescentar os temperos e o shoyu.  
Adicionar o amido de milho diluído e o molho de tomate.

Adicionar os legumes, deixar ao dente.  
Cozinhar o macarrão por 15 minutos.  
Escorrer a água e misturar o molho no macarrão.  
Cozinhar por mais 5 minutos.

## Tabela Nutricional

Kcal	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Fibra alimentar (g)
160	30	5,97	4,2	4

.....

# Tutu de feijão

## Simple, Arroz

.....

Ingredientes	Per capita (Bruto) - gramas
Feijão	30
Banana da terra	5
Arroz	20
Farinha de Aveia	6
Sal	1,2
Alho	1
Óleo vegetal	4

### Modo de preparo

#### Tutu

1. Colocar o feijão para cozinhar.
2. Cozinhar por meia hora em panela normal ou em 15 minutos na panela de pressão.
3. Diluir a farinha de aveia no dobro de água. Misturar no feijão.
4. Deixar o caldo engrossar bastante e quando estiver quase pronto, adicionar a banana da terra picada com mais ou menos 0,5 cm.

#### Arroz

5. Refogar alho e cebola. Adicionar o arroz.
6. Cozinhar o arroz por 20 minutos ou até amolecer.

### Tabela Nutricional

Kcal	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Fibra alimentar (g)
152	23	3,9	4,8	5

.....

# Farofa de Feijão Carioca com Couve, Arroz

.....

Ingredientes	Per capita (Bruto) - gramas
Arroz branco	30
Cenoura	5
Farinha de mandioca	15
Cebola	3
Alho	0,8
Salsa desidratada	0,05
Sal	1
Feijão	30
Couve Manteiga	8
Óleo	4

## Modo de preparo

1. Colocar de molho o feijão em água fervente por 20 minutos.
2. Cozinhar na pressão ou panela comum até o grão amolecer.
3. Em uma panela refogue a cebola e o alho no óleo vegetal.
4. Adicione a cenoura ralada e a couve ralada. Mexer.
5. Adicionar o feijão aos poucos, com pequena quantidade de caldo.
6. Refogar o feijão, mexendo bem.
7. Adicionar a farinha aos poucos

## Arroz

1. Refogar alho e cebola. Adicionar o arroz.
2. Cozinhar o arroz por 20 minutos ou até amolecer.

## Tabela Nutricional

Kcal	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Fibra alimentar (g)
163	26,5	4,1	4,41	5,18

.....

# Salada de feijão

## com batata doce e abóbora cabotiã

.....

Ingredientes	Per capita (Bruto) - gramas
Feijão	30
Abóbora Cabotiã	5
Batata doce	5
Molho de tomate	5
Sal	1
Colorau	0,3
Óleo vegetal	5
Alho	0,4
Arroz	30

### Modo de preparo

1. Picar a abóbora Cabotiã em pedaços de aproximadamente 1 cm.
2. Picar a batata doce em pedaços de aproximadamente 1 cm.
3. Cozinhar a abóbora com a batata por 30 min.
4. Adicionar colorau. Reservar.
5. Colocar de molho o feijão em água fervente por 20 minutos.
6. Cozinhar na pressão ou panela comum até o grão amolecer.
7. Em uma panela refogue a cebola e o alho no óleo vegetal.
8. Adicionar todos os outros ingredientes
9. Servir com pouco ou nenhum caldo
10. Pode ser servido quente ou frio.

### Arroz

4. Refogar alho e cebola. Adicionar o arroz.
5. Cozinhar o arroz por 20 minutos ou até amolecer.

### Tabela Nutricional

Kcal	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Fibra alimentar (g)
138	21	4	4,38	4,8



# Feijoada Nutritiva

Ingredientes	Per capita (Bruto) - gramas
Feijão	30
Beterraba	5
Arroz	20
Sal	1,2
Alho	1
Óleo vegetal	4
Abóbora	5
Batata Doce	5

## Modo de preparo

### Feijoada

1. Colocar o feijão para cozinhar.
2. Cozinhar por meia hora em panela normal ou em 15 minutos na panela de pressão.
3. Adicionar os legumes picados em pequenos pedaços na seguinte ordem: batata doce e beterraba, 5 minutos depois, abóbora.
4. Deixar o caldo engrossar.

### Arroz

5. Refogar alho e cebola. Adicionar o arroz.
6. Cozinhar o arroz por 20 minutos ou até amolecer.

## Tabela Nutricional

Kcal	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Fibra alimentar (g)
212	38	6,13	5	9

.....

# Arroz com Acelga, Feijão, Salada de tomate

.....

Ingredientes	Per capita (Bruto) - gramas
Feijão	30
Beterraba	5
Arroz	20
Sal	1,2
Alho	1
Óleo vegetal	4
Acelga	5
Tomate	6

## Modo de preparo

### Feijoada

1. Colocar o feijão para cozinhar.
2. Cozinhar por meia hora em panela normal ou em 15 minutos na panela de pressão.
3. Refogar o alho e a cebola, adicionar o feijão e a beterraba (em pedaços bem pequenos).
4. Deixar o caldo engrossar.

### Arroz

5. Refogar alho e cebola. Adicionar o arroz.
6. Cozinhar o arroz por 20 minutos ou até amolecer.
7. Quando estiver quase pronto, adicionar a acelga em tiras

## Tabela Nutricional

Kcal	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Fibra alimentar (g)
132,3	20	4	4,4	5

.....

# *Creme de Aveia* com Legumes, Feijão

.....

Ingredientes	Per capita (Bruto) - gramas
Óleo	4
Cebola	2
Abobrinha	6
Tomate	5
Chuchu	5
Farinha de Aveia	10
Água	10
Sal	1
Arroz	20
Feijão	15

## Creme de Aveia

1. Deixar de molho por 20 minutos. Desprezar a água. Cozinhar na pressão por 20 minutos.
2. Temperar com alho, louro, sal e cebola após cozido.

## Arroz

1. Refogar o alho e a cebola, acrescentar o arroz.
2. Cozinhar até os grãos ficarem macios e a água secar por completo.

## Feijão

1. Deixar de molho por 20 minutos. Desprezar a água. Cozinhar na pressão por 20 minutos.
2. Temperar com alho, louro, sal e cebola após cozido.

## Tabela Nutricional

Kcal	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Fibra alimentar (g)
153,7	22,9	3,7	5,11	4,35

.....

# Arroz, Polenta à bolonhesa com PTS

.....

Ingredientes	Per capita (Bruto) - gramas
Fubá	15
Água	20
Alho	1
Óleo	4
Sal	1
Salsa	0,5
PTS	15
Cebola	2
Molho de tomate	5
Arroz	20

## Polenta

1. Em um refratário coloque o fubá e a água, misture bem e deixe descansar por aproximadamente 10 minutos.
2. Caso o fubá puxe toda água coloque mais para ficar "cremoso", reserve.
3. Em uma panela refogue o alho no azeite. Acrescente água, acerte o sal.
4. Assim que levantar fervura, vá colocando aos poucos o fubá hidratado, até engrossar.
5. Deixe cozinhar por 10 minutos, sempre mexendo (tome bastante cuidado pois espirra). Coloque a salsa e reserve.

## PTS

1. Ferva água (o dobro da quantidade de soja).
2. Adicione o limão ou o vinagre. Colocar a pts e deixar de molho por 30 minutos. Escorra e reserve.

## Molho

1. Refogue a cebola picada.
2. Assim que começar a dourar coloque a polpa de tomate e água. Depois que levantar fervura, acrescente a pts e deixe cozinhar por 10 minutos em fogo baixo.

## Tabela Nutricional

Kcal	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Fibra alimentar (g)
195	28,64	10,19	4,43	3,72

.....

# Lentilha à bolonhesa

## com macarrão

.....

Ingredientes	Per capita (Bruto) - gramas	A servir
Lentilha	20	4 colheres de sopa (60g)
Óleo	4	
Alho	0,8	
Cebola	3	
Molho de tomate	10	
Manjeriçã	0,5	
Cheiro Verde	0,05	
Macarrão	30	60
Sal	1	

### Preparo: Lentilha

Deixar lentilha de molho por 8- 12 horas no dobro de água.  
Escorrer antes de usar.  
Refogar alho e cebola no óleo.  
Adicionar a lentilha escorrida. Refogar por 5 minutos.  
Abaixar o fogo, adicionar água, a ervilha e o molho de tomate.  
Cozinhar por 10 minutos.  
Colocar os temperos (cheiro verde, manjeriçã, ou os disponíveis, secos ou frescos).

### Preparo: Macarrão

Cozinhar o macarrão em fogo baixo com o sal e o óleo.  
Desligar, escorrer.

### Montagem do prato

Misturar o molho na hora de servir.

### Tabela Nutricional

Kcal	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Fibra alimentar (g)
145	23	3,5	4,4	4,24

# Escondidinho de PTS e Arroz

Ingredientes	Per capita (Bruto) - gramas
Mandioca*	30
Aveia	10
Sal	1
Alho	0,8
Cebola	3
Arroz	30
Proteína de soja	20
Limão	0,5
Orégano (opcional)	0,5
Cheiro Verde (opcional)	0,5
Molho de tomate	10
Arroz	30
Óleo	4

## Preparação

1. Cozinhar a mandioca.
2. Colocar e proteína de soja de molho em água fervente com o suco de limão por 15 minutos.
3. Colocar os pedaços descascados em uma panela de pressão, em fogo médio.
4. Cubra com 3 dedos de água e leve para cozinhar.
5. Assim que pegar pressão, cozinhe por mais cerca de 10 minutos.

## Recheio

6. Em uma panela em fogo médio com um fio de óleo, refogar o alho e a cebola.
7. Acrescentar a proteína de soja hidratada e escorrida, e refogar por cerca de 5 minutos.
8. Tempere com os temperos disponíveis, como colorau, salsa desidratada ou in natura, orégano.
9. Adicionar o molho de tomate e mexer. Desligue.

## Massa

10. Em um liquidificador, coloque a aveia e a água e deixe descansando por 30 minutos.
11. Bater até ficar uniforme (15 segundos) e adicione o sal, a mandioca cozida e amassada.
12. Bater até obter um creme o mais uniforme possível.
13. Caso estiver difícil de bater, auxilie com uma colher.
14. Colocar um fio de óleo em uma panela em fogo médio, e refogar o alho e a cebola.
15. Adicionar o creme do liquidificador e cozinhe por cerca de 10 minutos.
16. Esquente o recheio, coloque-o em uma vasilha e cubra com o creme de mandioca.

## Tabela Nutricional

Kcal	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Fibra alimentar (g)
156	22	6,7	4,8	3,8

.....

# Arroz, com quiabo e cenoura cozida, Feijão

.....

Ingredientes	Per capita (Bruto) - gramas
Arroz	20
Cebola	2
Alho	1,5
Cenoura	5
Quiabo	8
Sal	1
Feijão	30

## Arroz com quiabo

1. Refogar o alho e a cebola, acrescentar o arroz, o quiabo e a cenoura picados.
2. Cozinhar até os grãos ficarem macios e a água secar por completo.

## Feijão

1. Deixar de remolho por 20 minutos. Desprezar a água. Cozinhar na pressão por 20 minutos.
2. Temperar com alho, louro, sal e cebola após cozido.

## Tabela Nutricional

Kcal	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Fibra alimentar (g)
149	22	4	5	5,32



# ALIMENTAÇÃO CONSCIENTE BRASIL

PROMOVENDO UM MUNDO  
SAUDÁVEL E SUSTENTÁVEL

.....

"A redução do consumo de carne traz diversos benefícios para a saúde, além de diminuir o risco de doenças como diabetes e alguns tipos de câncer. Refeições sem proteína animal podem ser deliciosas e ainda fornecer todos os nutrientes de que precisamos para uma vida saudável e sustentável."

NUTRICIONISTA VANESSA FRACARO MENCK

.....

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