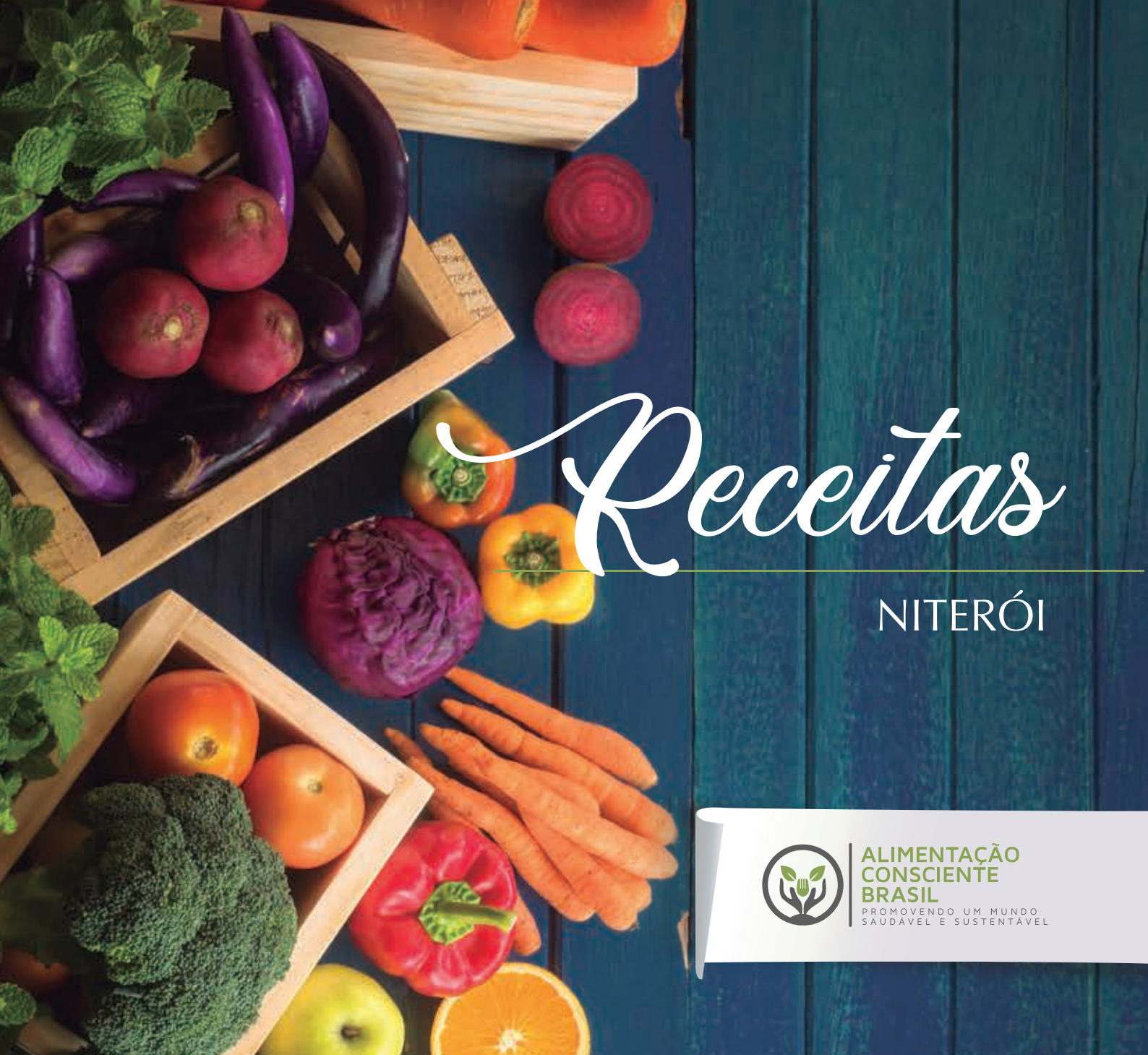


Receitas

NITERÓI

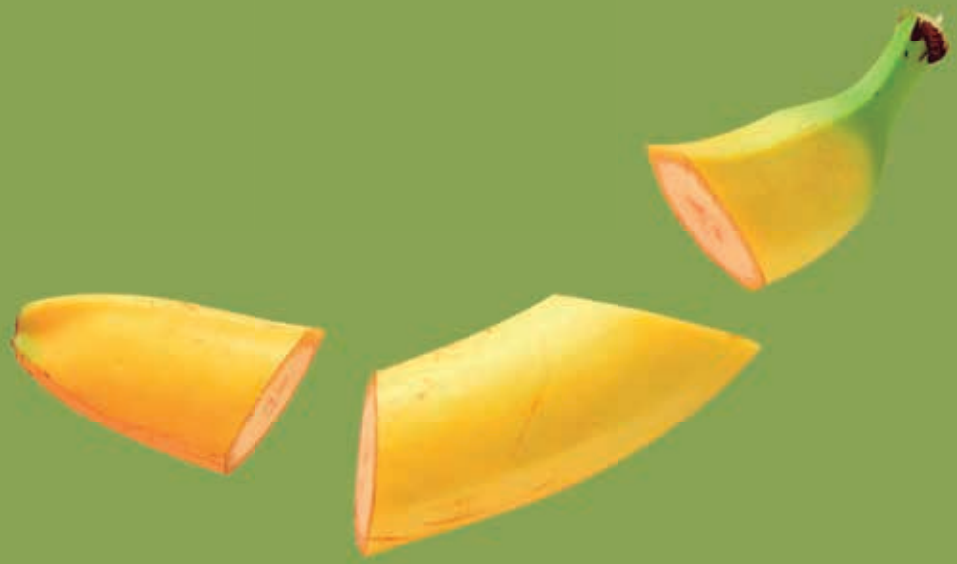
ALIMENTAÇÃO CONSCIENTE BRASIL

PROMOVENDO UM MUNDO SAUDÁVEL E SUSTENTÁVEL

Introdução

Obrigada por se juntar ao Alimentação Consciente Brasil! Neste Caderno você encontrará opções de lanches especialmente elaboradas para promover uma alimentação ainda mais saudável e sustentável em Niterói.
Seja pela saúde, seja 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, e por publicações como o Guia Alimentar para a População Brasileira, do Ministério da Saúde:
"[...] 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 ajudar você, com o que for necessário.

Tem dúvidas e/ou sugestões? Entre em contato conosco!
E-mail: info@alimentacaoconsciente.org
Site: alimentacaoconsciente.org
Elaboração e supervisão de cardápio: Thayana Oliveira (CRN 9: 16.335) e Bruna Nascimento (CRN 8: 10604)



Alice Martins
Especialista em Políticas Alimentares
alicem@alimentacaoconsciente.org
Tel: +55 11 98631.6952

Bruna Nascimento
Nutricionista Alimentação Consciente Brasil
brunan@alimentacaoconsciente.org
Tel: + 55 11 94135.8295

Thayana Oliveira
Nutricionista Alimentação Consciente Brasil
thayanao@alimentacaoconsciente.org
Tel: + 55 11 94135.8295

Índice

Almoços

Tutu de feijão com couve e vinagrete..... 5
Feijoada consciente..... 6
Chilli de feijões..... 7
Estrogonofe com creme de inhame e legumes..... 8

Leites vegetais

Leite de inhame..... 9
Creme de inhame..... 9
Leite de arroz..... 10
Creme de arroz..... 10
Leite de aveia..... 11
Creme de aveia..... 11

Lanches

Patê colorido de feijão..... 12
Creme de abacate com leite de inhame..... 13
Vitamina de banana e maçã com leite de inhame..... 14
Vitamina de banana e mamão com leite de arroz..... 15

Tutu de feijão com couve e vinagrete

INGREDIENTES	Para 1 porção		Para 100 porções	
	MEDIDA EM GRAMAS	MEDIDAS CASEIRAS	MEDIDA EM GRAMAS	MEDIDAS CASEIRAS
FEIJÃO	30	3 colheres de sopa	3000	6 pacotes de 500g
FARINHA DE MANDIOCA	10	1 colher de sopa nivelada	1.000	1 pacote de 1kg
BANANA	10	4 rodelas	1.000	5 ½ unidades grandes
CEBOLA	5	1 colher de chá	500	2 ½ unidades médias
ALHO	1	1 lasca fina	100	50 dentes de alho
SAL	0,3	1 pitada	30	2 colheres de sopa rasas
CHEIRO VERDE	a gosto	--	a gosto	--
ÓLEO	3	1 colher de chá	400	1 ½ xícaras

Modo de preparo

1- Lave o feijão e coloque-o em uma panela de pressão com água. Assim que pegar pressão, deixe cozinhar por 20 minutos, ou até que os grãos estejam cozidos. Retire do fogo.

2- Em uma panela, refogue a cebola e o alho no óleo vegetal. Acrescente o refogado no feijão com a farinha de mandioca e o cheiro verde e cozinhe até ficar espesso. Acrescente a banana, ajuste o tempero e está pronto!

Sugestão: sirva o tutu com couve e vinagrete ou legumes refogados.

Feijoada consciente

INGREDIENTES	Para 1 porção		Para 100 porções	
	MEDIDA EM GRAMAS	MEDIDAS CASEIRAS	MEDIDA EM GRAMAS	MEDIDAS CASEIRAS
BERINJELA	35	1 colher de sopa cheia	3.500	8 unidades médias
BATATA	35	1 colher de sopa cheia	3.500	12 unidades médias
FEIJÃO PRETO	30	2 ½ colheres de sopa	3.000	3 pacotes de 1kg
CENOURA	35	1 colher de sopa	3.500	23 unidades médias
ABÓBORA	35	1 colher de sopa	3.500	½ unidade grande
ÓLEO VEGETAL	4	1 colher de chá	400	1 ½ xícara
ALHO	0,2	1 lasca fina	20	10 dentes
CEBOLA	5	1 colher de chá	500	2 ½ unidades médias
SAL	0,3	pitada	30	2 colheres de sopa rasas

Modo de preparo

1- Lave em água corrente a berinjela, batata, cenoura, abóbora e feijão preto. Reserve.

2- Tire as pontas da berinjela e corte-a em cubos médios.

3- Corte a abóbora em cubos médios, retirando as sementes.

4- Descasque a cenoura e a batata inglesa e corte em cubos médios.

5- Coloque o feijão em uma panela de pressão com água. Assim que pegar pressão, deixe cozinhar por 20 minutos, ou até que os grãos estejam cozidos. Retire do fogo.

6- Em uma panela, refogue a cebola e o alho no óleo vegetal.

7- Adicione os legumes na panela pela ordem de cozimento: abóbora (10 minutos), cenoura e batata (10 minutos), berinjela (5 minutos).

8- Tempere com o sal.

9- Adicione o feijão com caldo e deixe cozinhar por 15 minutos, até engrossar o caldo.

Chilli de feijões

INGREDIENTES	Para 1 porção		Para 100 porções	
	MEDIDA EM GRAMAS	MEDIDAS CASEIRAS	MEDIDA EM GRAMAS	MEDIDAS CASEIRAS
ÓLEO	4	1 colher de chá	400	1 ½ xícara
SAL	0,3	Pitada	30	6 colheres de chá
CEBOLA	5	2 fatias finas	500	4 unidades médias
ALHO	0,2	1 lasca fina	20	10 dentes
FEIJÃO PRETO	12,5	1 colher de sopa cheia	1.250	1 pacote de 1kg + 1 xícara
FEIJÃO CARIOCA	12,5	1 colher de sopa cheia	1.250	1 pacote de 1kg + 1 xícara
INHAME	20	1 colher e ½ de sopa	2.000	5 e ½ unidades grandes
TOMATE	4	1 colher de café	400	2 unidades grandes
MOLHO DE TOMATE	5	1 colher de chá	500	2 xícaras
FOLHA DE LOURO	A gosto	--	A gosto	--

Modo de preparo

1- Lave, descasque e corte as hortaliças, retirando as partes inaproveitáveis quando houver. Reserve.

2- Escolha o feijão, lave e coloque com o louro para cozinhar em quantidade de água suficiente.

3- Refogue o alho, a cebola em óleo até dourar, acrescente o feijão cozido, o tomate e o inhame (previamente descascado e cozido em uma panela por 25 minutos ou até ficar macio).

4- Coloque o molho de tomate e o sal. Ajuste com o caldo do feijão, se necessário.

Estrogonofe com creme de inhame e legumes

INGREDIENTES	Para 1 porção		Para 100 porções	
	MEDIDA EM GRAMAS	MEDIDAS CASEIRAS	MEDIDA EM GRAMAS	MEDIDAS CASEIRAS
INHAME	20	1 ½ colher de sopa cheia	2.000	5 ½ unidades grandes
MOLHO DE TOMATE	25	2 colheres de sopa cheias	2.500	7 latas
BATATA DOCE	30	1 colher de sopa cheia	3.000	7 unidades
BERINJELA	30	1 colher de sopa cheia	3.000	6 ½ unidades
CENOURA	30	1 colher de sopa cheia	3000	20 unidades
ALHO	0,3	lasca fina	30	15 dentes
SAL	0,3	pitada	30	1 colher de sopa de cheia
CHEIRO VERDE	a gosto	--	a gosto	--
ÓLEO VEGETAL	6	3 colher de chá	600	2 ½ xícaras

Modo de preparo

1- Faça o creme de inhame de acordo com o modo de preparo da página 9.

2- A berinjela, batata doce e cenoura em água corrente. Corte em cubos médios.

3- Em uma panela, refogue a cebola e o alho no óleo vegetal.

4- Adicione os legumes na panela pela ordem de cozimento: cenoura e batata inglesa (10 minutos) e beringela (5 minutos).

5- Coloque o molho de tomate e o leite de inhame.

6- Cozinhe em fogo baixo até engrossar, finalize com o cheiro verde e ajuste o sal.

LEITES VEGETAIS

Leite de inhame

Para 1 litro

INGREDIENTES	MEDIDA EM GRAMAS	MEDIDAS CASEIRAS
INHAME	70	1 xícara
ÁGUA	1000	4½ xícaras

Modo de preparo

1- Lave, descasque e corte o inhame em cubos.

2- Bata no liquidificador até ficar homogêneo.

Creme de inhame

Para 500ml

INGREDIENTES	MEDIDA EM GRAMAS	MEDIDAS CASEIRAS
INHAME	70	1 xícara
ÁGUA	500	2½ xícaras

Modo de preparo

1- Lave, descasque e corte o inhame em cubos.

2- Cozinhe até ficar macio.

3- Bata no liquidificador com 500ml de água até ficar um creme homogêneo.

Leite de arroz

Para 1 litro

INGREDIENTES	MEDIDA EM GRAMAS	MEDIDAS CASEIRAS
ARROZ	185	1 xícara
ÁGUA	1250	5¼ xícaras

Modo de preparo

1- Lave, escorra e cozinhe o arroz por 10 minutos em fogo médio (ele não ficará completamente cozido).

2- Bata no liquidificador com a água do cozimento, dando de 3 a 5 pulsadas.

3- Coe com uma peneira.

Creme de arroz

Para 500ml

INGREDIENTES	MEDIDA EM GRAMAS	MEDIDAS CASEIRAS
ARROZ	185	1 xícara
ÁGUA	500	2¼ xícaras

Modo de preparo

1- Lave, escorra e cozinhe o arroz por 10 minutos em fogo médio.

2- Bata no liquidificador com a água do cozimento até ficar um creme homogêneo.

3- Não é necessário coar.

LEITES VEGETAIS

Leite de aveia

Para 1 litro

INGREDIENTES	MEDIDA EM GRAMAS	MEDIDAS CASEIRAS
ARROZ	80	1 xícara
ÁGUA	1000	4¼ xícaras

Modo de preparo

1- Bata a aveia no liquidificador com água morna até ficar homogêneo.

2- Coe a mistura em uma peneira.

Creme de aveia

Para 500ml

INGREDIENTES	MEDIDA EM GRAMAS	MEDIDAS CASEIRAS
ARROZ	80	1 xícara
ÁGUA	500	2¼ xícaras

Modo de preparo

1- Bata a aveia no liquidificador com água morna até ficar homogêneo.

2- Coe a mistura em uma peneira.

Patê colorido de feijão

INGREDIENTES	Para 1 porção		Para 100 porções	
	MEDIDA EM GRAMAS	MEDIDAS CASEIRAS	MEDIDA EM GRAMAS	MEDIDAS CASEIRAS
FEIJÃO CARIOCA	10	1 colher de sopa	1000	2 pacotes
BETERRABA	5	1 colher de sobremesa	500	1½ unidade
SAL	0,3	pitada	30	1 colher de sopa cheia
ÓLEO	2	½ colher de chá	200	¾ de xícara
CEBOLA	5	2 fatias finas	500	4 unidades médias
ALHO	0,2	1 lasca fina	20	10 dentes
CHEIRO VERDE	a gosto	--	a gosto	--

Sugestão: você pode mudar a cor do patê substituindo a beterraba por cenoura! Fica ótimo para colocar no pão como opção de lanche.

Modo de preparo

1- Lave o feijão e cozinhe-o só com água até que fique bem macio.

2- Lave e retire a casca da beterraba. Corte-a em cubos pequenos e reserve.

3- Refogue o alho e a cebola no óleo. Adicione as beterrabas e acrescente água o suficiente para cozinhá-las, mas de forma que a água toda seque no final do cozimento.

4- Bata os grãos do feijão com o refogado no liquidificador, adicione sal e o cheiro verde.

5- Se precisar, utilize a água do cozimento do feijão para ajudar a bater. A mistura deve ficar em consistência de patê.

Creme de abacate com leite de inhame

INGREDIENTES	Para 1 porção		Para 100 porções	
	MEDIDA EM GRAMAS	MEDIDAS CASEIRAS	MEDIDA EM GRAMAS	MEDIDAS CASEIRAS
ABACATE	50	1 colher de sopa cheia	5000	6 unidades
INHAME	16	1 colher de sopa rasa	1600	1½ unidades grandes
ÁGUA	125	½ xícara	6250	52 xícaras
AÇÚCAR	5	1 colher de chá	25	3½ xícaras

Modo de preparo

1- Descasque os abacates e retire a polpa, retirando as partes inaproveitáveis, quando houver.

2- Bata todos os ingredientes no liquidificador até ficar cremoso. Utilize um pouco de água caso necessário para obter a consistência desejada.

Vitamina de banana e maçã com leite de inhame

	Para 10 porção		Para 100 porções	
INGREDIENTES	MEDIDA EM GRAMAS	MEDIDAS CASEIRAS	MEDIDA EM GRAMAS	MEDIDAS CASEIRAS
BANANA	60	unidade pequena	1000	2 pacotes
MAÇÃ	30	⅛ de fruta média	3000	13 unidades
INHAME	16	2 colheres de sopa	1600	4½ unidades
ÁGUA	180	1 copo americano	18000	18 jarras de 1 litro

Modo de preparo

1- Descasque as frutas e retire as partes inaproveitáveis, quando houver.

2- Bata todos os ingredientes no liquidificador até ficar homogêneo.

Vitamina de banana e mamão com leite de arroz

	Para 1 porção		Para 100 porções	
INGREDIENTES	MEDIDA EM GRAMAS	MEDIDAS CASEIRAS	MEDIDA EM GRAMAS	MEDIDAS CASEIRAS
BANANA	60	unidade pequena	5000	6 unidades
MAMÃO	30	⅓ de fatia média	3000	3 unidades grandes
LEITE DE ARROZ*	180	1 copo americano	18000	100 copos americanos
AVEIA	10	1 colher de sopa	1000	1 pacote de 1kg

*A receita do Leite de arroz você encontra na página 10.

Modo de preparo

1- Descasque as frutas e retire as partes inaproveitáveis, quando houver.

2- Bata todas as frutas e a aveia com o leite de arroz até ficar homogêneo.

ALIMENTAÇÃO
CONSCIENTE
BRASIL
PROMOVENDO UM MUNDO
SAUDÁVEL E SUSTENTÁVEL