



Caderno de receitas

Miterói



**ALIMENTAÇÃO
CONSCIENTE
BRASIL**

PROMOVENDO UM MUNDO
SAUDÁVEL E SUSTENTÁVEL

O programa Alimentação Consciente Brasil oferece 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."

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

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

E-mail: info@alimentacaoconsciente.org

Site: alimentacaoconsciente.org

Sumário

Requeijão vegetal de inhame	3
Pasta de cenoura e grão-de-bico	4
Leite vegetal com chocolate	5
Cassoulet de feijão-branco	6
Grão-de-bico atolado	7
Estrogonofe de legumes com creme de inhame	8
Arroz com lentilha e cebola dourada	9
Minestrone de feijão e macarrão	10
Polenta com molho bolonhesa de lentilha	11
Como substituir o leite	12
Leite de Inhame	13
Leite de Aveia	14





Requeijão vegetal de inhame

INGREDIENTES	QUANTIDADE PER CAPITA	PORÇÃO PARA 50 PESSOAS	PORÇÃO PARA 50 PESSOAS (MEDIDA CASEIRA)
INHAME CRU	10g	500g	1 raiz grande
ÓLEO VEGETAL 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	0,05g	2,5g	½ colher de chá
CHEIRO-VERDE	1g	50g	1 xícara de chá
ÁGUA DO COZIMENTO	O suficiente para bater	--	O suficiente para bater

Rendimento (por porção): aproximadamente 15g

Tempo: 30 minutos

Dificuldade: fácil

Equipamentos necessários: panela, fogão, liquidificador.

Modo de preparo

1. Em uma panela, cozinhar os inhames por 20 minutos até ficarem macios;
2. Colocar em um liquidificador os inhames cozidos e descascados, o suco de limão, o óleo vegetal, o alho e o sal;
3. Bater os ingredientes e adicionar a água aos poucos até obter um creme liso;
4. Colocar em um pote e deixar esfriar por 1 hora;
5. Servir frio como requeijão ou utilizar em outros preparos.

Dicas:

- Cozinhar os inhames com casca ajuda a economizar tempo na hora de descascar e também ajuda a evitar possíveis reações alérgicas que algumas pessoas têm ao manipular o inhame cru. Se for na panela de pressão, melhor ainda! Caso não tenha panela de pressão, corte os inhames ao meio para cozinhar mais rápido.

- Essa receita fica ótima como recheio de quibe de forno!



Pasta de cenoura e grão-de-bico

INGREDIENTES	QUANTIDADE PER CAPITA	PORÇÃO PARA 50 PESSOAS	PORÇÃO PARA 50 PESSOAS (MEDIDA CASEIRA)
GRÃO-DE-BICO CRU	7g	350g	2 xícaras
CENOURA	4g	200g	2 cenouras médias
ALHO	0,08g	4g	1 dente grande
ÁGUA DO COZIMENTO DO GRÃO-DE-BICO	O suficiente para ajudar a bater	--	O suficiente para ajudar a bater
ÓLEO OU AZEITE DE OLIVA	0,4ml	20ml	1 colher de sopa
SALSINHA	0,4g	20g	1/3 de xícara
SAL	0,05g	2,5g	1/2 colher de chá

Rendimento (por porção): aproximadamente 15g

Tempo: 30 minutos

Dificuldade: fácil

Equipamentos necessários: panela, fogão, liquidificador.

Modo de preparo

1. Se possível, deixar o grão-de-bico de molho por 12 horas;
2. Despejar a água do remolho, lavar os grãos e cozinhar o grão-de-bico por 25 minutos logo após pegar pressão. Escorrer e reservar parte da água do cozimento;
3. Cozinhar a cenoura cortada em cubos por 10 minutos em água fervendo e resfriar rapidamente em água corrente;
4. Em um liquidificador ou processador, juntar todos os ingredientes e bater até formar um creme liso, adicionando a água do cozimento do grão-de-bico conforme for necessário. Finalizar com a salsinha;
5. Colocar em um pote e deixar esfriar por 1 hora;
6. Servir com pão, torrada, bolacha salgada ou vegetais crus, como pepino e cenoura.



Leite vegetal com chocolate

INGREDIENTES	QUANTIDADE PER CAPITA	PORÇÃO PARA 50 PESSOAS	PORÇÃO PARA 50 PESSOAS (MEDIDA CASEIRA)
CACAU EM PÓ	6g	300g	3 ½ xícaras de chá
AVEIA	30g	1,5kg	3 pacotes de 500g
ÁGUA	150ml	7 ½ L	7 jarras de 1L
AÇÚCAR (OPCIONAL)	1g	50g	2 colheres de sopa cheias
CANELA EM PÓ (OPCIONAL)	A gosto	--	A gosto

Rendimento (por porção): 150 ml

Tempo: 10 minutos

Dificuldade: fácil

Equipamentos necessários: liquidificador, fogão.

Modo de preparo

1. Deixar a aveia de molho em água morna por pelo menos 10 minutos para hidratar;
2. Tirar o excesso de água da aveia e bater todos os ingredientes no liquidificador com água até ficar homogêneo;
3. Coar a mistura em uma peneira e servir frio ou quente

Dica:

- Adicionar banana nessa preparação deixa ela ainda mais gostosa e cremosa!



Cassoulet de feijão-branco

INGREDIENTES	QUANTIDADE PER CAPITA	PORÇÃO PARA 50 PESSOAS	PORÇÃO PARA 50 PESSOAS (MEDIDA CASEIRA)
FEIJÃO-BRANCO	15g	750g	3 ³ / ₄ xícaras de chá
CENOURA	10g	500g	3 ¹ / ₅ unidades médias
BRÓCOLIS	10g	500g	¹ / ₂ unidade média
CEBOLA	10g	500g	4 unidades médias
ALHO	0,8g	40g	5 dentes
TOMATE	10g	500g	4 unidades médias
CHEIRO-VERDE	1g	50g	1 xícara de chá
SAL	0,3g	15g	1 colher de sopa
ÁGUA	83ml	4L	1 ¹ / ₃ jarra de 3L

Rendimento (por porção): 50 porções - 120g cada

Tempo: 30 minutos

Dificuldade: fácil

Equipamentos necessários: panela, panela de pressão e fogão.

Modo de preparo

1. Lavar o feijão, colocar em uma panela de pressão e cobrir com o dobro de água. Deixar cozinhar por cerca de 15 minutos e desligar;
2. Enquanto o feijão cozinha, picar todos os legumes e reservar;
3. Refogar o alho, a cebola, o pimentão, o tomate e a cenoura;
4. Adicionar o feijão ao refogado com a água do cozimento e deixar cozinhar por 15 minutos;
5. Adicionar o brócolis, cozinhar por 3 minutos, finalizar com cheiro-verde e desligar.

Dicas:

- Se possível, deixar os grãos de molho antes de cozinhar. Quanto mais tempo de molho, menos tempo de cozimento. Descartar a água do remolho e lavar os grãos antes de cozinhá-los.
- No primeiro cozimento do feijão, deixar o grão cozido, porém firme, pois o feijão terminará de cozinhar junto aos legumes.

• Essa preparação pode ser feita com diversos legumes: repolho, chuchu, abobrinha, berinjela, vagem e outros.

• Cada legume tem um tempo de cocção. É importante adicionar os legumes na ordem de cozimento, a fim de que todos fiquem cozidos ao mesmo tempo. No caso do brócolis, como cozinha muito rápido, é adicionado apenas ao final da preparação, enquanto a cenoura, que é mais dura, é adicionada no começo.



Grão-de-bico atolado

INGREDIENTES	QUANTIDADE PER CAPITA	PORÇÃO PARA 50 PESSOAS	PORÇÃO PARA 50 PESSOAS (MEDIDA CASEIRA)
ABÓBORA JAPONESA COM CASCA	20g	1kg	½ unidade média
MANDIOCA	20g	1kg	2 unidades médias
CEBOLA	10g	500g	4 unidades médias
ALHO	0,8g	40g	5 dentes
TOMATE	20g	1kg	8 unidades médias
SALSINHA PICADA	4g	200g	3 xícaras de chá
GRÃO-DE-BICO	30g	1,5kg	3 pacotes de 500g
SAL	0,3g	15g	1 colher de sopa
FOLHA DE LOURO	A gosto	--	A gosto
AÇAFRÃO-DA-TERRA	0,3g	15g	1 colher de sopa rasa
PIMENTA-DO-REINO	A gosto	--	A gosto
ÁGUA	80 ml	4L	3 ½ jarras de 3L

Rendimento (por porção): 200g

Tempo: 30 minutos

Dificuldade: fácil

Equipamentos necessários: fogão, panela de pressão.

Modo de preparo

1. Em uma panela, aquecer o óleo vegetal e refogar a cebola, o alho e o tomate picados até ficarem dourados;
2. Adicionar o grão-de-bico, a mandioca e a abóbora. 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 a salsinha picada.

Dicas:

- Deixar o grão-de-bico de molho em água fria por, no mínimo, 8 horas, trocando de água sempre que necessário. Dessa forma, o cozimento será mais rápido.
- Caso prefira fazer sem a abóbora, dobre a quantidade de mandioca da receita.



Estrogonofe de legumes com creme de inhame

INGREDIENTES	QUANTIDADE PER CAPITA	PORÇÃO PARA 50 PESSOAS	PORÇÃO PARA 50 PESSOAS (MEDIDA CASEIRA)
INHAME	30g	1,5kg	3 ½ unidades médias
ÁGUA	250ml	12L	4 jarras de 3L
MOLHO DE TOMATE	15g	750g	3 xícaras de chá
BATATA-DOCE	20g	1kg	3 ½ unidades médias
BERINJELA	20g	1kg	2 ½ unidades médias
CENOURA	20g	1kg	6 ½ unidades médias
ALHO	1g	50g	10 dentes
SAL	0,3g	15g	1 colher de sopa
CHEIRO-VERDE	A gosto	A gosto	A gosto
ÓLEO VEGETAL	3ml	150ml	¾ xícara de chá
CEBOLA	2,5g	125g	1 unidade média

Rendimento (por porção): aproximadamente 200g

Tempo: 30 minutos

Dificuldade: fácil

Equipamentos necessários: panela, panela de pressão, fogão e liquidificador.

Modo de preparo

1. Bater o inhame cozido no liquidificador com água morna, formando um creme. Reservar;
2. Lavar a berinjela, a batata-doce e a cenoura em água corrente. Cortar em cubos médios;
3. Em uma panela, refogar a cebola e o alho no óleo vegetal;
4. Adicionar os legumes na panela pela ordem de cozimento: cenoura, batata-doce e berinjela;
5. Colocar o creme de inhame e o molho de tomate. Temperar;
6. Cozinhar em fogo baixo até engrossar e finalizar com o cheiro-verde.

Dica:

- Nesta receita, podem ser usados os cremes de aveia, inhame e arroz!



Arroz com lentilha e cebola dourada

Ingredientes para o arroz com lentilha

INGREDIENTES	QUANTIDADE PER CAPITA	PORÇÃO PARA 50 PESSOAS	PORÇÃO PARA 50 PESSOAS (MEDIDA CASEIRA)
CEBOLA PICADA	10g	500g	4 unidades médias
ALHO	0,8g	40g	5 dentes
ÓLEO	3ml	150ml	¾ xícara de chá
LENTILHA	25g	1,25kg	2 ½ pacotes de 500g
ARROZ CRU	45g	2,3kg	2 ½ xícaras de chá ou 2 pcts de 1 kg e 1 ½ xícara
ÁGUA	150ml	7,5L	2 ½ jarras de 3L
SAL	0,3g	15g	1 colher de sopa
FOLHA DE LOURO	A gosto	--	A gosto
COMINHO EM PÓ	A gosto	--	A gosto
PIMENTA-DO-REINO	A gosto	--	A gosto

Ingredientes para a cebola dourada

INGREDIENTES	QUANTIDADE PER CAPITA	PORÇÃO PARA 50 PESSOAS	PORÇÃO PARA 50 PESSOAS (MEDIDA CASEIRA)
CEBOLA FATIADA OU PICADA	40g	2kg	16 unidades médias
ÓLEO	5ml	250ml	1 ½ xícara de chá

Modo de preparo

Arroz com lentilha

1. Refogar a cebola e o alho picados no óleo até dourar;
2. Acrescentar a lentilha, o arroz, o cominho, a pimenta e o louro. Refogar por 3 minutos;
3. Adicionar a água, o sal e deixar cozinhar até secar. Desligar o fogo e tampar.

Cebola dourada

1. Descascar e fatiar as cebolas em meia-lua fina;
2. Em uma frigideira ou panela grande, aquecer o óleo vegetal e refogar as cebolas fatiadas em fogo médio até dourar. Desligar o fogo e reservar.

Montagem:

- Dispor o arroz com lentilha em uma travessa ou cuba e adicionar a cebola dourada em cima.

Rendimento (por porção): aproximadamente 140g

Tempo: 30 minutos

Dificuldade: fácil

Equipamentos necessários: fogão, panelas.



Minestrone de feijão e macarrão

INGREDIENTES	QUANTIDADE PER CAPITA	PORÇÃO PARA 50 PESSOAS	PORÇÃO PARA 50 PESSOAS (MEDIDA CASEIRA)
FEIJÃO-CARIOCA	20g	1kg	1 pacote de 1kg
MACARRÃO PARAFUSO	5g	250g	½ pacote de 500g
CEBOLA	6g	300g	2 ½ unidades médias
TOMATE	8g	400g	3 ½ unidades médias
PIMENTÃO VERDE	6g	300g	2 unidades médias
BATATA	6g	300g	1 ½ unidade média
CHUCHU	6g	300g	1 ½ unidade média
CENOURA	6g	300g	2 unidades médias
ABOBRINHA	3g	150g	1 unidade pequena
REPOLHO	3g	150g	1 ½ xícara de chá
VAGEM	3g	150g	1 ½ xícara de chá
ALHO	1g	50g	10 dentes
ÓLEO	1g	50g	¼ xícara de chá
CHEIRO-VERDE	1g	50g	1 xícara de chá
SAL	0,3g	15g	1 colher de sopa

Modo de preparo

1. Cozinhar o feijão e deixar o grão firme (aproximadamente 10 minutos). Escorrer a água e reservar o feijão;
2. Enquanto o feijão cozinha, picar todos os ingredientes;
3. Refogar o alho e a cebola até dourar. Adicionar o pimentão, o tomate, a cenoura, a batata, o chuchu, a vagem, a abobrinha e o sal;
4. Adicionar os vegetais refogados ao feijão cozido, adicionar o macarrão e, se necessário, mais água;
5. Cozinhar até que o macarrão esteja no ponto e finalizar com cheiro-verde.

Dica:

- Cozinhar pouco o feijão, pois ele terminará de cozinhar com os vegetais e o macarrão.

Rendimento (50 porções): 120g cada

Tempo: 45 minutos

Dificuldade: fácil

Equipamentos necessários: panela, panela de pressão e fogão.



Polenta com molho bolonhesa de lentilha

INGREDIENTES	QUANTIDADE PER CAPITA	PORÇÃO PARA 50 PESSOAS	PORÇÃO PARA 50 PESSOAS (MEDIDA CASEIRA)
FARINHA DE MILHO (FUBÁ)	20g	1kg	2 pacotes de 500gt
LENTILHA	30g	1,5kg	3 pacotes de 500g
EXTRATO DE TOMATE	30g	1,5kg	3 pacotes de 500g
CENOURA	10g	500g	3 ½ unidades médias
CEBOLA	10g	500g	4 unidades médias
ALHO	1g	50g	10 dentes
ÁGUA FERVENTE	100ml	5L	1 ½ jarra de 3L
CHEIRO-VERDE	0,5g	20g	5 colheres de sopa
SAL	0,3g	15g	1 colher de sopa
ÓLEO	1,5ml	250 ml	1 xícara de chá
ÁGUA	60ml	4L	2 copos de liquidificador caseiro

Modo de preparo

1. Em uma panela, refogar a cebola e o alho no óleo vegetal. Adicionar a cenoura picada e refogar por mais 5 minutos;
2. Adicionar a lentilha, o sal, o extrato de tomate e a água;
3. Cozinhar em fogo médio até a lentilha ficar macia, adicionando água, se necessário;
4. Em outra panela, adicionar a farinha de milho aos poucos e com cuidado na água fervente, mexendo sempre. Adicionar uma colher de óleo vegetal ou azeite de oliva;
5. Cozinhar a polenta em fogo baixo-médio por aproximadamente 25-30 minutos, mexendo bem para não empelotar;
6. Ajustar o sal e servir a polenta com o molho bolonhesa de lentilha por cima. Decorar com o cheiro-verde picado.

Dicas:

- Se possível, deixar a lentilha de molho em água fria por no mínimo 12 horas, trocando de água sempre que necessário. Dessa forma ela cozinhará mais rápido.

Cuidado!

- A polenta, enquanto cozinha, pode borbulhar e causar queimaduras. Manter o fogo baixo, tampar a panela e usar os EPIs adequados ajuda a evitar acidentes.

COMO SUBSTITUIR O LEITE

O leite vegetal mais popular é o de soja, porém existem diversos outros tipos: amendoim, aveia, coco, arroz, inhame, gergelim, semente de girassol, amêndoas, castanha de caju, castanha-do-pará, nozes, avelãs, macadâmia etc. Dá para fazer leite de muita coisa, até de semente de melão e de abóbora! Incrível, não é? Cada um tem características próprias de sabor, cremosidade, valor nutricional e preço. Eles podem ser bebidos puros, com achocolatado, e também servem como base para diversas receitas, como vitaminas, bolos e pratos salgados, como um molho branco.

Em geral, para fazê-los é necessário hidratar o grão (deixar de molho em torno de 8 horas) e depois bater com água filtrada, 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, oleaginoso ou semente para 3 xícaras de água, mas se você preferir um creme mais espesso para um molho branco, por exemplo, é só colocar menos água!





Leite de inhame

Para 1 litro

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

Creme de inhame

Para 500ml

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

Modo de preparo do leite

1. Lave, descasque e corte o inhame em cubos;
2. Bata no liquidificador até ficar homogêneo.

Modo de preparo do creme

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 aveia

Para 1 litro

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

Creme de aveia

Para 500ml

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

Modo de preparo do leite

1. Bata a aveia no liquidificador com água morna até ficar homogêneo;
2. Coe a mistura em uma peneira.

Modo de preparo do creme

1. Bata a aveia no liquidificador com água morna até ficar homogêneo;
2. Coe a mistura em uma peneira.



ALIMENTAÇÃO CONSCIENTE BRASIL

PROMOVENDO UM MUNDO
SAUDÁVEL E SUSTENTÁVEL

