



educação socioambiental através da culinária

LIVRO DE RECEITAS

Comida saudável é acessível?

Este livreto contém as receitas que foram preparadas na oficina realizada com as turmas de 8º ano da Escola Parque Barra em Maio de 2019.

Alimentamente 2019

contato@alimentamente.org

www.alimentamente.org

— PANCs COM MOLHO DE MARACUJÁ



SALADA



8 pessoas



20 min

ingredientes

- pancs variadas
- 250 g de tofu mole
- 1 maracujá
- 1 cs de açúcar demerara
- 1 cc de sal
- 1/2 cs de óleo de gergelim
- 1/4 xíc de azeite
- 1 limão

preparo

Lave bem as plantas alimentícias não convencionais e as desfolhe, em um bowl, para montar uma salada. Certifique-se de escolher pancs que possam ser comidas cruas!

Para o molho, esprema a água do tofu com auxílio de um voal ou perfex sem cheiro e então despeje-o em um liquidificador com a polpa do maracujá, o suco do limão, o óleo de gergelim, azeite, açúcar e sal. Bata tudo até obter um creme. Prove e acerte o sabor ao seu gosto.

Sirva o molho por cima da salada, com o cocobacon.



— SALADA DE GRÃO DE BICO



SALADA



8 pessoas



1 h e 20 min

ingredientes

- 1 abacaxi
- 250 g de grão de bico
- 2 couves flor
- 2 molhos de espinafre
- 100 g de castanha caju
- 100 g de cranberry
- 1 cs de semente de mostarda
- 1/2 cs de semente de coentro
- 1/4 xíc de azeite
- 2 limões

preparo

Cozinhe o grão de bico até ele ficar bem cozido, porém firme. Escorra e reserve.

Descasque o abacaxi e corte em cubos. Pique as castanhas. Reserve. Desfolhe o espinafre e corte as couves flor e reserve.

Em uma frigideira, aqueça as sementes de mostarda e coentro, até começarem a pular. Adicione um fio de azeite e então junte as folhas do espinafre e couve flor e refogue brevemente. Tempere com cominho, limão e sal.

Junte o refogado com o grão de bico, abacaxi, castanhas e cranberry. Acerte o tempero e sirva frio.



— SALPICÃO COM CREME DE CASTANHA



SALADA



8 pessoas



35 min

ingredientes

- 1 repolho branco pequeno
- 1 repolho roxo pequeno
- 5 cenouras
- 1 molho de salsinha
- 100 g de uva passa branca
- 3 maçãs
- 200 g de castanha caju
- 2 limões
- 1/3 xíc de azeite
- 1 cs de levedo nutricional

preparo

Hidrate as castanhas em água filtrada. Descarte essa água e as despeje num liquidificador com azeite, suco de limão, levedo e uma pitada de sal.

Triture bem até obter uma mistura homogênea. Será necessário adicionar água filtrada aos poucos, para facilitar a mistura de ocorrer. Reserve,

Pique os repolhos em tiras finas, rale as cenouras, corte as maçãs em meias luas, pique as salsinhas. Junte tudo em um bowl, acrescente uma pitada de sal e misture com a mão. Na sequência, acrescente o creme de castanhas, até obter uma salada cremosa. Finalize com salsinha picada e gergelim.



— COCOBACON



LANCHE



8 pessoas



30 min

ingredientes

- 400 g de coco seco fresco
- 1 cs de páprica picante
- 1 cc de cominho em pó
- 1 cs de fumaça líquida
- 2 cs de shoyu
- 1 cs de melado de cana
- 1 molho de salsinha
- suco de 1 limão

preparo

Corte os cocos em cubos ou tiras finas. Pique os alhos e salsinha e em seguida prepare uma mistura com os demais ingredientes. Despeje sobre os cocos em uma travessa e leve para assar até caramelizarem. Prove e acerte o sal, caso necessário.



— ARROZ BASMATI



PRINCIPAL



8 pessoas



20 min

ingredientes

- 2 xíc de arroz basmati
- 2 xíc de de leite de coco
- 2 xíc de de água filtrada

preparo

Em uma panela, acrescente 1 medida de arroz para 1 de leite de coco e 1 de água filtrada, além de uma pitada de sal. Cozinhe em fogo médio, tampado, até secar.



— MOQUECA DE PUPUNHA E BANANA



PRINCIPAL



8 pessoas



50 min

ingredientes

- 500 g de palmito pupunha
- 6 bananas da terra
- 6 tomates
- 2 pimentões
- 1/2 molho de coentro
- 4 cebolas
- 500 ml de passata de tomate
- 1 lde leite de coco
- 3 cs de azeite de dendê

preparo

Corte os palmitos em rodela e as bananas em postas. Tempere com sal, limão e pimenta de reino. Reserve.

Refogue uma das cebolas, um pimentão, dois tomates e o talo do coentro, todos picados em pequenos pedaços. Os demais ingredientes, corte em rodela.

Em seguida, monte a moqueca, com rodela de tomates, de cebola, de palmito, bananas, do resto dos pimentões, criando camadas.

Regue com o molho de tomate, leite de coco e coentro fresco. Acrescente sal e deixe cozinhar tampado por 20 minutos ou até os ingredientes amolecerem, sem mexer. Sirva com uma regada de dendê e coentro fresco.



— FAROFA DE CASTANHA DO PARÁ



PRINCIPAL



8 pessoas



20 min

ingredientes

- 400 g de farinha de rosca panko
- 100 g de castanha do pará
- 1/2 xíc de óleo de coco
- Fio de azeite
- 2 cebolas roxas
- 50 g de cúrcuma em pó
- pimenta do reino moída na hora

preparo

Pique as cebolas em cubinhos. Corte as castanhas do pará em lascas.

Em uma frigideira, refogue as cebolas com parte do óleo de coco e o azeite, até dourarem. Em seguida, acrescente a cúrcuma e as castanhas, misturando sempre.

Por fim, junte a farinha panko, o resto do óleo de coco, tempere com sal e pimenta do reino moída na hora.



— BRÓCOLIS AO MOLHO VERDE CREMOSO



PRINCIPAL



8 pessoas



15 min

ingredientes

- 3 brócolis
- 2 alhos
- 1 molho de espinafre
- 1 molho de salsinha
- 2 limões
- 50 g de gergelim preto
- 3 cs de tahine
- 100 ml de shoyu
- 1/2 cs de óleo de gergelim
- 2 cs de açúcar demerara

preparo

Separe as flores e talos finos do brócolis para grelhar. Em um liquidificador, bata os talos, ramos e folhas de brócolis, junto com a salsinha e folhas do espinafre com um pouco de água filtrada, para obter um suco concentrado. Coe com voal.

Volte para o liquidificador este suco verde e bata com o tahine, óleo de gergelim, sal, limões, açúcar, alhos, até obter uma mistura homogênea. Prove o sabor e acerte os temperos.

Branqueie os brócolis em uma panela de água fervendo e na seguida, finalize-os em uma chapa com azeite ou asse-os no forno, para dourarem. Misture os brócolis no molho e sirva com gergelim por cima.



— BAIÃO DE DOIS DE COGUMELOS



PRINCIPAL



8 pessoas



1 h e 20 min

ingredientes

- 200 g de arroz cateto integral
- 200 g de feijão fradinho
- 100 g de tofu defumado
- 500 g de cogumelo paris
- 2 cs de páprica doce
- 2 cs de cúrcuma
- 1/2 cs de cominho
- Fumaça líquida
- 1 molho de salsinha
- 3 cebolas roxas
- 6 dentes de alho

preparo

Em panelas separadas, cozinhe o arroz integral e o feijão. Escorra a água, misture-os e reserve.

Corte as cebolas e alhos em lascas, o tofu defumado em cubos e refogue-os em uma frigideira grande. Na sequência, acrescente os cogumelos, cortados em 4 partes e cozinhe-os, tampando a frigideira.

Tempere com páprica, cominho, cúrcuma, fumaça líquida, sal e limão. Por fim, junte este refogado ao arroz e feijão e acrescente salsinha fresca picada, misturando bem. Prove o sabor e acerte os temperos!



— BATATAS COM ALECRIM, LIMÃO E ALHO



PRINCIPAL



8 pessoas



50 min

ingredientes

- 600g de batatas inglesa
- 1 molho de alecrim
- 2 limões sicilianos
- 1 cabeça de alho

preparo

Corte as batatas em forma de canoas e as cozinhe em uma panela com água, sal e um fio de vinagre até ficarem al dente. Reserve.

Descasque e corte os alhos em rodela. Corte lascas da casca do limão siciliano. Desfolhe o alecrim. Reserve.

Em uma frigideira antiaderente, doure parte dos alhos, alecrim e casca de limão com fio de azeite. Em seguida, acrescente parte das batatas pré cozidas, para ficarem douradas.

Repita o processo algumas vezes, pois não é recomendável acrescentar todas as batatas de uma vez na frigideira.



— BROWNIE DE FEIJÃO PRETO



SOBREMESA



8 pessoas



50 min

ingredientes

- 3 xíc de feijão preto cozido e drenado
- 2 xíc de açúcar mascavo
- 1 xíc de aveia em flocos finos
- 8 cs de óleo de coco ou azeite
- uma pitada de sal
- 4 cs de cacau em pó
- 1 cc de bicarbonato de sódio
- 1 cs de vinagre de maçã
- 200 g de barra de chocolate amargo vegano

preparo

Cozinhe o feijão preto com água até que fique bem macio. Escorra a água com escorredor e lave bem os grãos, depois deixe esfriar.

No processador, bata o feijão com açúcar, aveia, óleo de coco, sal e cacau em pó, até formar uma mistura homogênea.

Em seguida, acrescente o bicarbonato e o vinagre de maçã e bata novamente, até incorporar. Retire do processador e junte o chocolate vegano picado na massa, misturando com uma espátula.

Despeje a massa em uma assadeira untada e polvilhada com cacau em pó. Asse em forno pré aquecido a 200 graus por 15 a 20 minutos.



— SORBET DE BANANA COM BISCOITO



SOBREMESA



8 pessoas



50 min +

ingredientes

- 1 dúzia de bananas prata maduras
- 1 molho de alecrim
- 4 limões
- 1/2 xíc de óleo de coco
- 3/4 xíc de farinha de trigo
- 1/2 xíc de aveia em flocos
- 1/2 xíc de açúcar demerara ou mascavo
- 1/4 xíc de água filtrada

preparo

Congele as bananas descascadas e cortadas em pedaços médios de um dia para o outro. Experimento congelar junto com elas outras frutas e temperos.

Em seguida, bata as bananas em um liquidificador junto com o alecrim, até obter um creme pastoso. Sirva na sequência, com raspas de limão siciliano e biscoito.

Para o biscoito, misture a aveia, a farinha de trigo, o açúcar em um bowl, junto com a raspa das cascas de 4 limões. Acrescente o óleo de coco e a água filtrada gelada aos poucos, misturando com os dedos, até obter uma massa homogênea.

Asse em uma forma anti aderente por 15 minutos ou até dourar. Ao resfriar, quebre o biscoito em pedaços.



— ÁGUAS AROMATIZADAS



BEBIDA



750 ml



15 min

ingredientes

- água filtrada
- 2 laranjas e 1/2 molho de coentro
- 1 cs de hibisco seco e 2 paus de canela
- 1/2 molho de alecrim e 2 limões sicilianos

preparo

Realizamos diversas águas aromatizadas ao longo das oficinas. Para isso, lave bem os ingredientes e os deixe imersos em água filtrada por pelo menos 1 hora antes de servir, para apurar o sabor.

Experimente outras combinações, ao seu gosto!

