



educação socioambiental através da culinária

## LIVRO DE RECEITAS

### Quais são as raízes da nossa comida?

Este livreto contém as receitas que foram preparadas na oficina realizada com as turmas de 5º ano da Escola Parque Gávea em Maio de 2019.

---

**Alimentamente 2019**

[contato@alimentamente.org](mailto:contato@alimentamente.org)

[www.alimentamente.org](http://www.alimentamente.org)

## — SALADA DE FEIJÃO GUANDÚ



SALADA



8 pessoas



60 min

### ingredientes

- 400 g de feijão de corda ou guandu
- 6 tomates verdes
- 1 molho de salsa
- 100 ml de melado
- 2 limões
- 3 cs de azeite
- 1 cs de óleo de gergelim
- 1 cs de gergelim
- Tomilho fresco
- 1 couve flor

### preparo

Cozinhe o feijão guandú por cerca de 10 minutos, prove com um garfo. Ele deve ficar al dente. Escorra a água e lave com água gelada, para resfriá-lo.

Enquanto cozinha o feijão, pique os tomates, a salsa e a couve flor e os misture em uma tigela.

Acrescente o feijão aos ingredientes, e tempere-os com óleo de gergelim, gergelim, azeite, suco de limão, melado, tomilho fresco e sal.

Misture tudo e prove o sabor.



## — FAROFA DE BANANA



PRINCIPAL



8 pessoas



30 min

### ingredientes

- 300 g de farinha de mandioca torrada
- 4 bananas da terra
- 1/3 xíc de óleo de coco
- 2 cebolas roxas
- 2 cs de cúrcuma

### preparo

Corte as cebolas em pedaços pequenos. Descasque e corte as bananas.

Em seguida, aqueça o óleo de coco e azeite em uma frigideira, doure as cebolas até ficarem levemente marrons.

Acrescente a banana e tempere com sal e cúrcuma, misturando sempre, em fogo médio alto.

Por fim, acrescente a farinha, misturando sempre. Tempere com pimenta do reino, acerte o sal e está pronta.



## — ZUNGÚ COM PUPUNHA



PRINCIPAL



8 pessoas



50 min

### ingredientes

- 300 g de fubá orgânico
- 4 xíc de água filtrada
- 2 cs de cúrcuma em pó
- 300 g de palmito pupunha fresco
- 1 alho poró
- 5 dentes de alho
- 1 molho de coentro
- 200 g de molho de tomate
- 1 cs de páprica doce
- 1 cs de Fumaça líquida
- azeite, pimenta do reino e sal a gosto

### preparo

O zungú consiste em uma polenta servida com um refogado por cima. Para a polenta, dilua o fubá com o mínimo de água filtrada fria em um bowl.

Em seguida, acrescente a cúrcuma, uma pitada de sal e leve para uma panela. Acrescente água quente e não pare de mexer por cerca de 10 minutos, acrescentando mais água se necessário. Reserve.

Para o refogado, pique e refogue o alho poró, alho, coentro, em seguida junte o palmito cortado em cubos.

Acrescente a páprica, fumaça líquida, molho de tomate, sal e pimenta do reino. Cozinhe tampado em fogo baixo por cerca de 10 minutos, ou até o palmito cozinhar. Acerte o tempero e sirva em cima da polenta.



## — SUCO DE CALDO DE CANA COM FRUTAS



BEBIDA



700 ml



15 min

### ingredientes

- 500 ml de caldo de cana
- 200 ml de água filtrada
- 2 mangas
- 2 maracujás
- 2 limões

### preparo

Realizamos 2 versões de suco de caldo de cana com frutas: um utilizando suco de limão e mangas e o outro com maracujás e suco de limão.

Bata as frutas com água filtrada no liquidificador, depois coe e junte com o caldo de cana, suco de limão e gelo.

Experimente outras combinações!!



## — MOQUECA ASSADA



PRINCIPAL



8 pessoas



40 min

### ingredientes

- 2 abobrinhas
- 2 cenouras
- 2 cebolas
- 1 cebolinha
- 1 repolho branco pequeno
- 1 repolho roxo pequeno
- Orégano fresco
- Azeite e sal
- 250g de farinha de mandioca

### preparo

Separe cada folha dos repolhos e corte trechos alongados, retirando a nervura central da cada folha.

Pique a cebola, a cenoura, a abobrinha e a cebolinha. Refogue-as em uma frigideira. Em seguida, adicione aos poucos a farinha de mandioca, junto com um pouco de água, até que a mistura tenha "liga". Tempere com orégano fresco, sal e pimenta do reino.

Uma vez pronto, adicione uma colher de sobremesa dentro de cada folha de repolho, e enrole. Para fechar os charutininhos, use palitos de dentes.

Leve os charutininhos ao vapor, em um escorredor de macarrão sobre panela com água fervendo e deixe cozinhar por 10 minutos.



## — PAÇOCA DE CASCA DE BANANA



PRINCIPAL



8 pessoas



30 min

### ingredientes

- Cascas de 12 bananas orgânicas
- 200 g de farinha d'água
- 100g de farinha de mandioca amarela
- 1 cebola
- 1 pimentão
- 1/2 molho de coentro
- 1/2 molho de cebolinha
- 2 fios de azeite
- 1 cs de urucum

### preparo

Corte as cascas de banana em quadrados do tamanho de meio polegar. Corte as cebolas e pimentões no mesmo tamanho. Pique o coentro e cebolinha.

Em uma frigideira, refogue as cebolas e pimentões, até dourarem. Na sequência, acrescente as bananas e os temperos secos.

Por fim, junte a farinha de mandioca e continue mexendo, até formar uma mistura com consistência de paçoca, levemente úmida. Finalize com os temperos frescos e prove o sabor.



## — BURÉ



PRINCIPAL



8 pessoas



40 min

### ingredientes

- 12 espigas de milho verde
- 1 molho de bortalha
- 3 cebolas
- 3 dentes de aho
- 3 limões
- 1 molho de tomilho
- 1 cs de cúrcuma

### preparo

Cozinhe os milhos até ficarem bem macios. Em seguida, debulhe os grãos das 12 espigas de milho e bata no liquidificador com água filtrada suficiente para bater. Coe e reserve.

Refogue no azeite os alhos porós e alhos picados e em seguida acrescente as folhas da bortalha. Tempere com sal, pimenta do reino e suco de um limão. Reserve.

Leve o creme de milho ao fogo em uma panela grande para engrossar e junte a água fervente até formar um mingau. Tempere com sal e cúrcuma.

Cozinhe por cerca de 10 minutos, mexendo sempre. Por último coloque o refogado de bortalhas. Esprema o suco de limão e sirva,

