



## LIVRO DE RECEITAS

### Qual é a hora de comer?

Essas receitas foram preparadas na oficina "Qual é a hora de comer?" com as estagiárias do Ensino Fundamental 1 da Escola Parque G;avea.

---

**Alimentamente 2019**

[contato@alimentamente.org](mailto:contato@alimentamente.org)  
[www.alimentamente.org](http://www.alimentamente.org)

# — HUMMUS DE FEIJÃO FRADINHO



PASTINHA



8 pessoas



60 min

## ingredientes

- 150 g de feijão fradinho
- 2 dentes de alho
- 2 cs de suco de limão
- 1.2 xíc de azeite
- 1/2 molho de hortelã
- Sal e pimenta à gosto
- 50g cúrcuma
- 1 cs páprica doce
- 1/2 cs cominho em pó

## preparo

Hidrate os feijões de um dia para o outro, para facilitar a digestão. No dia seguinte, descarte a água e cozinhe os feijões até amolecerem. Descarte a água.

Leve o feijão cozido ao liquidificador com azeite, alho descascado, suco dos limões e hortelã.

Bata tudo até obter textura cremosa. Se necessário acrescente água filtrada aos poucos, até obter a cremosidade desejada.

Tempere com sal e pimenta do reino a gosto. Experimente fazer esta receita com outras leguminosas (feijão azuki, vermelho, grão de bico, etc.). Caso desejar, acrescente uma pitada de cominho, cúrcuma e páprica no tempero. Ao servir, acrescente mais azeite.



## — HAMBÚRGUER DE FEIJÃO FRADINHO



PRINCIPAL



8 porções



30 min

### ingredientes

- 200 g de feijão fradinho
- 200 g de batata doce
- fumaça líquida
- 4 dentes de alho
- 1 cebola
- 150 g de farinha de trigo
- 100 ml de azeite
- 1/2 molho de cheiro verde

### preparo

Cozinhe o feijão e a batata doce previamente, até que amoleçam completamente. Doure o alho e a cebola numa frigideira com azeite e reserve.

Em um processador, acrescente o feijão sem água, a batata doce amassada, o alho e a cebola já dourados e demais ingredientes, bata até a massa ficar homogênea, prove a certa o tempero. A massa deve atingir o ponto no qual é possível fazer os hambúrgueres. Caso a massa esteja muito úmida, adicione mais farinha. Caso esteja muito seca, adicione mais azeite.

Então, asse os hambúrgueres no forno a 180°C, ou frite-os em um fio de azeite na frigideira anti-aderente.



## — MEXIDÃO DE FEIJÃO FRADINHO



PRINCIPAL



8 pessoas



1 h e 20 min

### ingredientes

- 200g de feijão fradinho
- 500 g de macarrão
- 2 brócolis
- 2 cenouras
- 5 tomates
- 3 cebolas
- 1 cebolinha
- 2 limões

### preparo

Cozinhe o macarrão e o feijão previamente e reserve.

Pique brócolis, a cenoura, o tomate, a cebola e a cebolinha.

Em uma frigideira grande faça um refogado com todos os ingredientes e acrescente o suco do limão e demais temperos de sua preferência.

Experimente usar sempre o que já tem em casa e sobras de outras receitas!



## — COOKIE DE BANANA E AVEIA



LANCHE



8 pessoas



50 min

### ingredientes

- 8 bananas pratas maduras
- 3 cs de óleo de coco
- 50g de chia hidratada em 1 copo de água filtrada
- 4 cs de açúcar mascado ou demerara
- 2 xíc de aveia fina
- uva passas e castanhas picadas a gosto
- canela em pó a gosto

### preparo

Pré aqueça o forno a 200 graus. Hidrate as chias em 1 copo de água filtrada por pelo menos 5 minutos. Descasque e corte as bananas em rodela.

Bata as bananas, chia hidratada, óleo de coco, açúcar e algumas pitadas de canela em um liquidificador, até obter uma mistura homogênea.

Em uma tigela, despeje a aveia, as passas e castanhas. Misture bem os secos.

Em seguida, acrescente os ingredientes batidos na tigela, misture bem e modele em bolinhas sob uma forma untada com óleo de coco e aveia.

Asse a 200 graus por cerca de 40 minutos ou até dourar.



## — CHÁ MATE COM CANELA E GENGIBRE



BEBIDA



1 l



10 min

### ingredientes

- 100g de mate
- canela em pau
- 100g de gengibre
- 50g de açúcar demerara

### preparo

Aqueça 400 ml de água filtrada em uma panela, tampada, até ferver. Uma vez fervida a água, desligue o forno e acrescente a erva mate e a canela à panela.

Deixe tampado infusionando por 10 minutos. Dessa forma, o chá ficará bem concentrado. Então, coe o mate com uma peneira.

Rale o gengibre e exprima o suco em uma jarra com 600 ml de água gelada e bastante gelo. Adicione o mate concentrado nesta jarra, para gelar bem rápido e servir.

Adoce conforme sua preferência e procure variar as combinações!

