

Universidade Federal do Rio Grande do Sul  
Faculdade de Medicina  
Curso de Nutrição

Camilla Brum Maraschin

**E-book de receitas com alimentos da Cesta Básica de custo acessível e  
relevância cultural para as famílias do Rio Grande do Sul**

Porto Alegre

2024

Camilla Brum Maraschin

**E-book de receitas com alimentos da Cesta Básica de custo acessível e relevância cultural para as famílias do Rio Grande do Sul**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado como requisito parcial à obtenção do título de bacharel em Nutrição da Faculdade de Medicina da Universidade Federal do Rio Grande do Sul.

Orientadora: Vanuska Lima da Silva

Coorientadora: Ana Luiza Sander Scarparo

Porto Alegre

2024

#### CIP - Catalogação na Publicação

Maraschin, Camilla Brum

E-book de receitas com alimentos da Cesta Básica de custo acessível e relevância cultural para as famílias do Rio Grande do Sul / Camilla Brum Maraschin. -- 2024.

297 f.

Orientadora: Vanuska Lima da Silva.

Coorientadora: Ana Luiza Sander Scarparo.

Trabalho de conclusão de curso (Graduação) -- Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Faculdade de Medicina, Curso de Nutrição, Porto Alegre, BR-RS, 2024.

1. Alimentação saudável. 2. Cesta básica. 3. Habilidades culinárias. 4. Livro de receitas. I. Silva, Vanuska Lima da, orient. II. Scarparo, Ana Luiza Sander, coorient. III. Título.

Elaborada pelo Sistema de Geração Automática de Ficha Catalográfica da UFRGS com os dados fornecidos pelo(a) autor(a).

Camilla Brum Maraschin

**E-book de receitas com alimentos da Cesta Básica de custo acessível e relevância cultural para as famílias do Rio Grande do Sul**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado como requisito parcial à obtenção do título de bacharel em Nutrição da Faculdade de Medicina da Universidade Federal do Rio Grande do Sul.

Orientadora: Vanuska Lima da Silva

Coorientadora: Ana Luiza Sander Scarparo

A Comissão Examinadora, abaixo assinada, aprova o Trabalho de Conclusão de Curso “E-book de receitas com alimentos da Cesta Básica de custo acessível e relevância cultural para as famílias do Rio Grande do Sul”, elaborado por Camilla Brum Maraschin, como requisito parcial para obtenção do grau de Bacharel em Nutrição.

Comissão Examinadora:

---

Prof<sup>a</sup>. Luciana Dias de Oliveira

---

Nut. Lisete Griebeler Souza



## **AGRADECIMENTOS**

Em primeiro lugar, agradeço aos meus pais, Carolina e Marcelo, por terem acreditado nos meus sonhos e me apoiando incansavelmente - vocês tornaram tudo isso possível. Obrigada por terem me ensinado, desde pequena, a valorizar a educação para a construção do meu futuro. Eu amo vocês além das palavras.

Agradeço aos meus tios, Márcia e Diogo, por terem me acolhido neste ano em Porto Alegre, quando eu mais precisei. Saibam que o sucesso deste trabalho tem o cuidado e o carinho de vocês envolvidos.

Também agradeço ao meu namorado, Victor, por ter segurado a minha mão nestes últimos anos de graduação, e por ter me auxiliado com tanta dedicação e amor no desenvolvimento deste trabalho.

Deixo também o meu agradecimento ao amigo Gabriel Motter, designer gráfico, que contribuiu de maneira ímpar na construção da identidade visual do E-book. O meu trabalho não seria o mesmo sem o teu olhar e o teu suporte.

Por fim, agradeço às minhas orientadoras Ana Luiza Sander Scarparo e Vanuska Lima da Silva. Obrigada por acreditarem no meu propósito e no meu trabalho; pelas inúmeras oportunidades de aprendizado e crescimento; e pelo cuidado, maestria e paciência na orientação. Lembrarei com amor e carinho das nossas construções.

## RESUMO

**Introdução:** Atualmente, estima-se que 125,2 milhões de pessoas vivem em Insegurança Alimentar no Brasil, estatística que aponta uma violação sistemática do Direito Humano à Alimentação Adequada. Nesta perspectiva, o aumento expressivo do consumo de alimentos ultraprocessados torna-se um risco à saúde, especialmente quando estes substituem a ‘comida de verdade’. Tomando como base o Guia Alimentar para a População Brasileira, a Cesta Básica de Alimentos (Decreto N° 11.936/2024) constitui-se como um instrumento crucial para as políticas públicas de combate à fome. Com vistas à valorização dos alimentos *in natura* e minimamente processados habitualmente consumidos, evidencia-se o valor das habilidades e da prática culinária como recurso para a alimentação saudável.

**Objetivos:** Desenvolver um E-book de receitas com base nos alimentos constituintes da Cesta Básica, de relevância cultural para a população do estado do Rio Grande do Sul e de custo acessível, destinado ao uso cotidiano pelas famílias gaúchas.

**Metodologia:** Para o desenvolvimento do produto, selecionou-se os alimentos da Cesta Básica considerando o custo acessível e a relevância cultural para a população do Rio Grande do Sul. Para isso, foi realizada busca na literatura e uma pesquisa de mercado. Para a seleção das receitas, optou-se por preparações de simples reprodução, que apresentassem ideias inovadoras.

**Resultados:** O presente trabalho resultou no E-book “Cesta Básica: 100 receitas para sair do óbvio”, organizado em 10 capítulos (Guia Inicial; Leguminosas; Cereais; Raízes e Tubérculos; Legumes e Verduras; Frutas; Leite de Vaca; Ovos; Carnes; e Alimentos Regionais). O material explora noções como o aproveitamento integral dos alimentos, a sazonalidade e a sociobiodiversidade, trazendo um compilado de receitas que oferece uma diversidade de propostas culinárias.

**Conclusão:** O E-book elaborado configura-se como uma importante iniciativa no sentido da Promoção da Alimentação Adequada e Saudável, contribuindo para a valorização dos alimentos *in natura* e minimamente processados, e explorando o ato de cozinhar como um elemento estratégico na redução do consumo de ultraprocessados. Como ferramenta de Educação Alimentar e Nutricional, o material colabora para o desenvolvimento e partilha de habilidades culinárias, contribuindo para a autonomia na cozinha e para o exercício das dimensões afetivas, sensoriais, culturais e sociais da alimentação.

Palavras-chave: alimentação saudável; cesta básica; habilidades culinárias; livro de receitas.

## ABSTRACT

**Introduction:** Currently, it is estimated that 125.2 million people live in Food Insecurity in Brazil, a statistic that points to a systematic violation of the Human Right to Adequate Food. From this perspective, the significant increase in the consumption of ultra-processed foods becomes a health risk, especially when they replace 'real food'. Based on the Dietary Guidelines for the Brazilian Population, the Basic Food Basket (Decree No. 11.936/2024) constitutes a crucial instrument for public policies to fight against hunger. Aiming to value natural and minimally processed foods commonly consumed, the value of cooking skills and culinary practices as resources for healthy eating is highlighted. **Objective:** To develop an E-book based on foods that compose the Basic Food Basket, culturally relevant to the population of the state of Rio Grande do Sul and at affordable cost, intended for everyday use by these families. **Methodology:** For the product development, foods from the Basic Food Basket were selected based on their affordable cost and cultural relevance for the population of Rio Grande do Sul. A literature review and market research were conducted for this purpose. The recipes chosen were those that could be easily replicated and offered innovative ideas. **Results:** This work resulted in the E-book "Basic Food Basket: 100 Innovative Recipes," organized into 10 chapters (Initial Guide; Legumes; Cereals; Roots and Tubers; Vegetables and Greens; Fruits; Cow's Milk; Eggs; Meats; and Regional Foods). The material explores concepts such as the integral food utilization, seasonal foods and socio-biodiversity, providing a collection of recipes that offers a variety of culinary proposals. **Conclusion:** The developed E-book represents an important initiative for the Promotion of Adequate and Healthy Eating, contributing to the appreciation of natural and minimally processed foods, and exploring the culinary practice as a strategic element in reducing the consumption of ultra-processed foods. As a tool for Food and Nutrition Education, the material supports the development and sharing of culinary skills, contributing to cooking autonomy and to the exercise of the affective, sensory, cultural, and social dimensions of eating.

Keywords: healthy eating; basic food basket; cooking skills; cookbook.

## LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Figura 1 - Capa, sumário por capítulo e página de apresentação do E-book

Figura 2 - Capa do capítulo “Frutas” e dos subcapítulos “Laranja” e “Melancia”

Figura 3 - Páginas de apresentação dos capítulos “Frutas” e “Carnes”

Figura 4 - Receitas “Legumes refogados” e “Bolo com fibras de suco de fruta”

Figura 5 - Destaque “Dica de Ouro” nas receitas “Bebida de arroz”, “Macarrão ao molho de beterraba”, “Sorvete de banana” e “Hambúrguer caseiro”

Figura 6 - Receitas “Bolo de erva-mate”, “Petisco de pinhão” e “Carreteiro de costela com butiá”

Figura 7 - Selo de aproveitamento integral dos alimentos nas receitas “Caldo de Legumes”, “Refogado de folhas de beterraba” e “Chás com cascas de frutas”

Figura 8 - Receitas “Sopa de feijão”, “Massa de arroz para pizza” e “Farofa de pão amanhecido”

## **LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS**

Caisan - Câmara Intersectorial de Segurança Alimentar e Nutricional

Consea - Conselho Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional

DCNT - Doenças Crônicas Não Transmissíveis

DHAA - Direito Humano à Alimentação Adequada

DIEESE - Departamento Intersindical de Estudos Socioeconômicos

FAO - Organização das Nações Unidas para a Alimentação e Agricultura

GAPB - Guia Alimentar para a População Brasileira

IA - Insegurança Alimentar

LOSAN - Lei Orgânica de Segurança Alimentar e Nutricional

ODS - Objetivos do Desenvolvimento Sustentável

ONU - Organização das Nações Unidas

PAAS - Promoção da Alimentação Adequada e Saudável

PBF - Programa Bolsa Família

PNAAB - Política Nacional de Abastecimento Alimentar

PNAD - Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios

PNAN - Política Nacional de Alimentação e Nutrição

PNCBA - Pesquisa Nacional da Cesta Básica de Alimentos

PNPS - Política Nacional de Promoção da Saúde

POF - Pesquisa de Orçamento Familiar

SA - Segurança Alimentar

SAN - Segurança Alimentar e Nutricional

Sisan - Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional

SM - Salário Mínimo

SOFI - O Estado da Insegurança Alimentar e Nutricional

SUS - Sistema Único de Saúde

VIGISAN - Inquérito Nacional sobre Insegurança Alimentar no Contexto da Pandemia da COVID-19 no Brasil

## SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	10
2 REVISÃO BIBLIOGRÁFICA.....	16
2.1 Direito Humano à Alimentação Adequada e Segurança Alimentar e Nutricional.....	16
2.2 Panorama da Insegurança Alimentar no Brasil.....	19
2.3 Alimentação Adequada e Saudável e Habilidades Culinárias.....	24
2.4 Cesta Básica de Alimentos.....	28
3 JUSTIFICATIVA.....	33
4 OBJETIVOS.....	34
4.1 Objetivo Geral.....	34
4.2 Objetivos Específicos.....	34
5 MÉTODOS.....	35
6 RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	38
7 CONCLUSÃO E CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	54
REFERÊNCIAS.....	55
ANEXOS.....	68
APÊNDICE.....	72

## 1 INTRODUÇÃO

Direitos humanos são aqueles que todos os seres humanos possuem, única e exclusivamente, por terem nascido e serem parte da espécie humana. Eles são universais, indivisíveis, inalienáveis, interdependentes e inter-relacionados em sua realização. O Direito Humano à Alimentação Adequada (DHAA) dispõe sobre o acesso regular e permanente à alimentação adequada e de qualidade, sendo pressuposto para a materialização de outros direitos humanos. No Brasil, ele foi introduzido entre os direitos sociais da Constituição Federal, a partir da aprovação da Emenda Constitucional nº 64, no ano de 2010 (Aguiar; Padrão, 2022; Leão, 2013).

A realização progressiva do DHAA consolida-se como objetivo das políticas de Segurança Alimentar e Nutricional (SAN) no Brasil, instituídas a partir da Lei Orgânica de Segurança Alimentar e Nutricional (LOSAN), aprovada em 2006 (Kepple, 2014; Leão, 2013). Nesse contexto, o conceito de SAN se constrói como a realização do direito ao acesso regular e permanente a alimentos de qualidade, em quantidade suficiente, sem comprometer o acesso a outras necessidades essenciais, tendo como base práticas alimentares promotoras de saúde que respeitem a diversidade cultural e que sejam ambiental, cultural, econômica e socialmente sustentáveis (Brasil, 2006; 2010).

Ao destringir os componentes e as dimensões da SAN, evidenciam-se os determinantes e as consequências da Insegurança Alimentar (IA), a qual pode variar entre leve, moderada e grave - sendo esta última caracterizada pela privação do consumo de alimentos e pela fome (Kepple, 2014). Atualmente, estima-se que 125,2 milhões de pessoas experienciam algum grau de IA no Brasil, estatística que representa mais da metade da população. Em contraste a este cenário, vale lembrar que o Brasil já foi referência internacional no combate à fome. Os resultados de três edições da Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios (PNAD), revelam que entre 2004 e 2013, as políticas públicas de erradicação da pobreza e miséria reduziram a IA grave de 9,5% para 4,2% entre os lares brasileiros. No entanto, com base nos dados da Pesquisa de Orçamento Familiar (POF), esse progresso foi invertido entre 2013 e 2018, observando-se uma redução expressiva da SAN e um aumento da IA, quadro que foi agravado de forma intensa

e abrupta com a vigência da pandemia de COVID-19 (IBGE, 2006; 2009; 2015; 2020; Rede PENNSAN, 2021; 2022).

De acordo com dados do I e II Inquérito Nacional sobre Insegurança Alimentar no Contexto da Pandemia da COVID-19 no Brasil (VIGISAN e II VIGISAN), ao final de 2020, constatou-se que a fome no país havia retornado quase aos patamares de 2004, acometendo uma parcela equivalente a 9% da população, e acompanhada de uma crescente importância nos indicadores de IA leve. Além disso, a continuidade do desmonte de políticas públicas, a piora na crise econômica e o aumento das desigualdades sociais colocaram, em 2022, mais da metade da população brasileira em situação de insegurança alimentar, nos mais variados níveis de gravidade. Nestas circunstâncias, muitas famílias passaram dos níveis de menor gravidade de IA para os de maior gravidade, caracterizando 33,1 milhões de brasileiros em situação de fome. Essas estatísticas inquietantes demonstram que o direito humano à alimentação adequada está sendo sistematicamente violado, produzindo uma tragédia no presente e impactando o futuro da população (Rede PENNSAN, 2022).

A insegurança alimentar está essencialmente relacionada a um conjunto de determinantes socioeconômicos e políticos. De acordo com Maluf e Menezes (2006, p. 6), a disponibilidade de renda atua como o determinante principal do acesso adequado aos alimentos e, conseqüentemente, da SAN. Nesta conjuntura, vale apontar que o aumento no preço dos alimentos afeta a população brasileira de forma desigual, visto que a concentração de renda tem impacto significativo nos gastos com alimentação. Enquanto nas famílias mais ricas o gasto com alimentos representa 5% da renda total, entre as famílias mais pobres este gasto é equivalente a 26%. Logo, apesar de as famílias mais vulneráveis despendem uma parcela maior de seu salário com a aquisição de alimentos, esta ainda fica comprometida, trazendo conseqüências para o estado nutricional e para a saúde (Belik, 2020a; 2020b; Rede PENNSAN, 2021).

Um dos grandes riscos na IA é o consumo exagerado de alimentos ultraprocessados, especialmente quando estes substituem a 'comida de verdade' (Marcelino, 2022). Em 16 anos, enquanto o consumo de alimentos *in natura* teve uma queda de 7%, o de alimentos ultraprocessados subiu 46% no Brasil. Fatores



como a falta de tempo, o preço atrativo e a exposição à propaganda influenciam essa mudança nos hábitos alimentares da população, que é bastante preocupante (Belik, 2020a; 2020b). Nesse contexto, a IA liga-se ao sobrepeso e à obesidade justamente por proporcionar um aumento progressivo do consumo de alimentos ultraprocessados. Assim, a população que passa fome hoje, nem sempre é facilmente percebida - o excesso de peso, muitas vezes, mascara a fome, atuando como uma outra face da mesma moeda (Campello *et al.*, 2023).

Inúmeros estudos já evidenciam que padrões alimentares baseados em alimentos ultraprocessados têm relação direta com o aumento da prevalência de obesidade e outras doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) (Brasil, 2013a). Dados do Sistema Único de Saúde (SUS) apontam que doenças como diabetes, hipertensão arterial, doenças cardiovasculares e respiratórias, e o câncer, respondem por 72% das causas de morte no Brasil (Brasil, 2017). Diante deste quadro epidemiológico, as ações preventivas e de tratamento da obesidade, da desnutrição, das DCNT e das carências nutricionais específicas, tornam-se prioritárias para a atenção nutricional, no âmbito da Atenção Básica. Ainda, destaca-se a Promoção da Alimentação Adequada e Saudável (PAAS) como uma das vertentes da Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS), em diálogo com a Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN) (Brasil, 2013a; 2018).

Segundo a PNAN, entende-se por Alimentação Adequada e Saudável o conjunto de práticas alimentares apropriadas aos aspectos biológicos e socioculturais de cada indivíduo, aliadas ao uso sustentável do meio ambiente. Ou seja, além de estar de acordo com as necessidades de cada fase do ciclo da vida, a alimentação adequada e saudável deve ser referenciada pela cultura alimentar e pelas dimensões de gênero, raça e etnia; ela deve ser harmônica em quantidade e qualidade, acessível do ponto de vista físico e financeiro, e fundamentada em práticas produtivas ambientalmente sustentáveis (Brasil, 2013a). O Guia Alimentar para a População Brasileira (GAPB) constitui-se em uma das estratégias para a implementação da diretriz de Promoção da Alimentação Adequada e Saudável da PNAN. Ele funciona como um instrumento para apoiar e incentivar práticas alimentares saudáveis no âmbito individual e coletivo, além de fornecer suporte para a elaboração de políticas, programas e outras ações que visem promover a saúde e a segurança alimentar e nutricional da população (Brasil 2013a; 2014).

O Guia Alimentar para a População Brasileira constrói-se como um conjunto de informações e recomendações sobre alimentação, abordando a escolha dos alimentos, a elaboração de refeições, o ato de comer e a comensalidade, e os potenciais obstáculos envolvidos. Dentre a ampla gama de recomendações descritas no Guia, destaca-se a ‘regra de ouro’ para a alimentação saudável, que consiste em preferir sempre o consumo de alimentos *in natura* ou minimamente processados e preparações culinárias a alimentos ultraprocessados. Os alimentos *in natura* e minimamente processados devem representar a base de uma alimentação nutricionalmente balanceada, saborosa, culturalmente apropriada e promotora de um sistema alimentar social e ambientalmente sustentável (Brasil, 2014).

Nessa perspectiva, como uma das estratégias do Plano Brasil Sem Fome, lançado em 2024, instituiu-se a Cesta Básica de Alimentos, com a finalidade de garantir o DHAA e promover a Soberania e a Segurança Alimentar e Nutricional (Brasil, 2023e; 2024a). O Decreto Nº 11.936/2024, que regulamenta a sua composição, toma como base o GAPB, propondo uma Cesta formada por alimentos *in natura* e minimamente processados e ingredientes culinários. Assim, a Cesta contempla 10 diferentes grupos alimentares: feijões; cereais; raízes e tubérculos; legumes e verduras; frutas; castanhas e nozes; carnes e ovos; leites e queijos; açúcares, sal, óleos e gorduras; e café, chá, mate e especiarias. Para cada um destes grupos, há uma lista de exemplos de alimentos que podem ser incluídos na Cesta, viabilizando que a mesma seja nutricionalmente adequada, saudável e regionalmente adaptada. Pautada na proteção à saúde dos indivíduos, no respeito à cultura e no fomento aos sistemas alimentares saudáveis e sustentáveis, esta Cesta Básica surge como um instrumento crucial para as políticas públicas de combate à Insegurança Alimentar no Brasil (Brasil, 2024a; 2024b).

Vale destacar, contudo, que o conceito de Cesta Básica de Alimentos faz parte da história do povo brasileiro desde a década de 1930. Instituída durante a regulamentação do Salário Mínimo - e em vigor até os dias atuais - a Cesta Básica Nacional surgiu como um conjunto de 13 produtos alimentícios considerados essenciais, e que, de certa forma, ainda constituem a base do padrão alimentar da população. Conhecida também como Ração Essencial Mínima, essa Cesta funciona atualmente como um indicador econômico do poder de compra do Salário Mínimo (SM) vigente, integrando uma pesquisa realizada mensalmente pelo Departamento

Intersindical de Estatística e Estudos Socioeconômicos (DIEESE). Dados deste estudo atestam que, entre 2018 e 2022, o poder de compra do SM para a Cesta Básica reduziu em 26%, estatística que se relaciona de forma direta com o panorama de insegurança alimentar observado no Brasil (Departamento Intersindical de Estatística e Estudos Socioeconômicos, 2016; Welle; Furno; Bastos, 2022). Paralelamente, Porto Alegre foi a capital onde o custo do conjunto dos alimentos básicos figurou entre os dois maiores do país, entre os meses de março e outubro de 2023, evidenciando uma situação ainda mais preocupante para a população do Rio Grande do Sul (Departamento Intersindical de Estatística e Estudos Socioeconômicos, 2023a).

Esse contexto se mostra totalmente conectado, quando consideram-se estratégias para a Promoção da Alimentação Adequada e Saudável no Brasil. Em um cenário no qual a IA se aprofunda, permeada por uma crise econômica, ainda é preciso considerar o importante processo de transição nutricional. Assim, surge a necessidade de valorizar os alimentos *in natura* e minimamente processados que já compõem a base do padrão alimentar da população, trabalhando para tornar mais atrativo, aquilo que já é acessível. Isso torna-se factível por meio do desenvolvimento de habilidades culinárias, as quais figuram entre os principais obstáculos para adoção de uma alimentação saudável, segundo o Guia Alimentar para a População Brasileira (Brasil, 2014).

A transmissão de habilidades culinárias entre as gerações vem perdendo força, o que resulta em menor interesse e autonomia no preparo dos alimentos. No entanto, é destas habilidades que dependem o sabor, o aroma, a textura e a aparência que os alimentos *in natura* ou minimamente processados irão adquirir, impactando diretamente no quanto eles serão apreciados pelas pessoas. Dessa forma, reconhece-se o valor da culinária como recurso para a alimentação saudável, bem como a importância de inserção desta temática em ações de Educação Alimentar e Nutricional. Ao abordar a culinária como prática emancipatória e promotora de saúde, propicia-se também a reflexão e o exercício das dimensões culturais, sociais, afetivas e sensoriais da alimentação (Brasil, 2012; 2014). Diante disso, constata-se a pertinência de ações como a elaboração de um *E-book* de receitas com base nos alimentos constituintes da Cesta Básica, de custo acessível e de relevância cultural, trazendo novas possibilidades de preparo para a comida que

já faz parte do dia a dia da população, e contribuindo, assim, para a promoção do Direito Humano à Alimentação Adequada.

## 2 REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

### 2.1 Direito Humano à Alimentação Adequada e Segurança Alimentar e Nutricional

Adotada e proclamada em dezembro de 1948, pela Assembleia Geral das Nações Unidas, a Declaração Universal dos Direitos Humanos delineia um ideal comum a ser reconhecido, provido e respeitado por todos os povos e nações (Aguiar; Padrão, 2022; Organização das Nações Unidas, 1948). Dessa forma, os Direitos Humanos são aqueles que todos os seres humanos possuem, única e exclusivamente, por terem nascido e serem parte da espécie humana. Eles são universais, indivisíveis, inalienáveis, interdependentes e inter-relacionados em sua realização (Leão, 2013).

A expressão “Direito Humano à Alimentação Adequada” (DHAA), em uma perspectiva ampliada e internacional, teve origem no Pacto Internacional dos Direitos Econômicos, Sociais e Culturais (PIDESC), adotado pela Organização das Nações Unidas (ONU) em dezembro de 1966, e ratificado pelo Brasil em dezembro de 1991 (Aguiar; Padrão, 2022; Organização das Nações Unidas, 1966; Teo *et al.*, 2016;). Em 2002, Jean Ziegler, o Relator Especial da ONU para o DHAA, o definiu da seguinte forma:

O direito à alimentação adequada é um direito humano inerente a todas as pessoas de ter acesso regular, permanente e irrestrito, quer diretamente ou por meio de aquisições financeiras, a alimentos seguros e saudáveis, em quantidade e qualidade adequadas e suficientes, correspondentes às tradições culturais do seu povo e que garantam uma vida livre do medo, digna e plena nas dimensões física e mental, individual e coletiva. (Leão, 2013, p. 27)

A realização do DHAA é imprescindível para a manutenção da vida, portanto, as normas internacionais reconhecem o direito à alimentação adequada e o direito fundamental de estar livre da fome como pré-requisitos para a realização de outros direitos humanos. No Brasil, por meio da aprovação da Emenda Constitucional nº 64, de 2010, assegura-se o DHAA entre os direitos sociais da Constituição Federal (Leão, 2013). A existência deste marco legal estabelece a promoção da realização do DHAA como obrigação do Estado brasileiro e como responsabilidade da sociedade (Burity *et al.*, 2010).

O Direito Humano à Alimentação Adequada aborda a disponibilidade, a adequação, e a acessibilidade física e financeira aos alimentos, que devem ser garantidas de maneira estável. Com princípios pautados na dignidade humana, na responsabilização do Estado e no apoderamento dos indivíduos, por meio de uma perspectiva centrada na não-discriminação e na participação social, o processo de consolidação deste direito está intrinsecamente relacionado com a garantia da Segurança Alimentar e Nutricional (SAN) (Burity *et al.*, 2010).

O conceito de SAN é uma concepção que está em permanente construção, visto que associa-se a diferentes interesses e aspectos sociais, culturais, políticos e econômicos. Ele evolui à medida que avança a história da humanidade e alteram-se a organização social e as relações de poder em uma sociedade (Leão, 2013). No Brasil, tal conceito vem sendo debatido há, pelo menos, 20 anos, e seu atual entendimento foi firmado na Lei Orgânica de Segurança Alimentar e Nutricional (LOSAN), aprovada pelo Congresso Nacional e sancionada pelo Presidente da República em 15 de setembro de 2006:

A Segurança Alimentar e Nutricional consiste na realização do direito de todos ao acesso regular e permanente a alimentos de qualidade, em quantidade suficiente, sem comprometer o acesso a outras necessidades essenciais, tendo como base práticas alimentares promotoras de saúde que respeitem a diversidade cultural e que sejam ambiental, cultural, econômica e socialmente sustentáveis. (Brasil, 2006)

A LOSAN constitui-se como o resultado do encontro de interesses da sociedade civil brasileira com a decisão política para o combate à fome e à miséria. Ela emana os princípios e diretrizes para organização das ações do Estado no campo da SAN, e estabelece a criação do Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (SISAN). Assim, representa a consagração de uma concepção abrangente e interdisciplinar para a Segurança Alimentar e Nutricional, sob a ótica dos Direitos Humanos, garantindo um grande avanço para a exigibilidade do DHAA através de mecanismos estatais (Leão, 2013).

Visando criar, a nível federal, instâncias que organizassem e elaborassem ações para a garantia do DHAA, em 2007 instituiu-se a Câmara Intersetorial de Segurança Alimentar e Nutricional (Caisan), que junto com o Conselho Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (Consea) integram o Sisan. Caracterizado por uma gestão intersetorial e participativa, o Sisan e seus componentes possibilitam a

integração dos esforços entre governo e sociedade civil, para a formulação, a implementação e a execução das políticas de SAN, além de promover o acompanhamento, o monitoramento e a avaliação da SAN no país (Guerra, 2022; Leão, 2013)

Com o objetivo de regulamentar a LOSAN, em meados de 2010 foi emitido o Decreto nº 7.272, responsável também por instituir a Política Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (PNSAN) e os parâmetros para a elaboração do Plano Nacional de SAN (PLANSAN). A PNSAN é a expressão mais prática e operacional das diretrizes emanadas pela LOSAN, apresentando procedimentos para gestão, mecanismos de financiamento, monitoramento e avaliação; enquanto o PLANSAN funciona como o principal instrumento de planejamento da ação do Estado no campo da SAN definindo objetivos, diretrizes, desafios e metas (Brasil, 2010; Leão, 2013).

A consolidação das políticas de SAN, no Brasil, transversaliza o desenvolvimento e a implementação da Política Nacional de Alimentação e Nutrição, bem como de outras políticas de desenvolvimento econômico e social (Brasil, 2013a). Considerando as diferentes dimensões da Segurança Alimentar e Nutricional, os esforços para a sua garantia devem contemplar tanto o componente alimentar - que diz respeito à disponibilidade, produção, comercialização e acesso aos alimentos - como o componente nutricional - relacionado às práticas alimentares e à utilização biológica dos alimentos (Burity *et al.*, 2010). Na narrativa brasileira desta construção, é necessário destacar a importância complementar do conceito de Soberania Alimentar - que trata do direito dos povos à alimentação saudável e culturalmente adequada, e à definição de seus próprios sistemas agroalimentares sustentáveis. Originada do exercício democrático das camadas mais populares, a concepção de Soberania Alimentar é adotada pela Organização das Nações Unidas para a Alimentação e Agricultura (FAO) como uma das condições para que se alcance a Segurança Alimentar. A pauta enfatiza a autodeterminação alimentar dos povos e a sustentabilidade ambiental, questionando o domínio das grandes corporações no Sistema Alimentar Global, e advogando em favor da preservação da cultura e dos hábitos alimentares tradicionais (Mendes; Gonçalves, 2023) .

Recapitulando, é por intermédio desta articulação intersetorial que o Estado deve respeitar, proteger, promover e prover o DHAA (Leão, 2013). Contudo, no cenário contemporâneo, vale ressaltar que a realização do DHAA, em suas dimensões, faz parte de uma realidade distante para uma parcela expressiva da população brasileira e mundial. Ou seja, apesar da institucionalização normativa deste direito, ainda há um longo caminho de disputas e conquistas a ser percorrido para a sua efetivação. Da mesma forma, compromete-se o alcance, de forma digna, do estado de Segurança Alimentar e Nutricional, e da liberdade para exercer outros direitos fundamentais (Guerra, 2022).

O acesso à alimentação é um direito humano em si mesmo, na medida em que a alimentação constitui-se no próprio direito à vida. Negar este direito é, antes de mais nada, negar a primeira condição para a cidadania, que é a própria vida. (Burity *et al.*, 2010, p. 3 *apud* Relatório Brasileiro para a Cúpula Mundial da Alimentação, 1996, p. 137)

## **2.2 Panorama da Insegurança Alimentar no Brasil**

Dentre os Objetivos do Desenvolvimento Sustentável (ODS) da ONU, inseridos na Agenda 2030, destaca-se a meta número 2: “Fome Zero e Agricultura Sustentável”, que visa erradicar a fome, alcançar a segurança alimentar e nutricional e promover a agricultura sustentável a nível global (Guerra 2022; Organização das Nações Unidas, 2015). Dados trazidos pela Organização das Nações Unidas para a Alimentação e Agricultura (FAO) no último relatório “O Estado da Insegurança Alimentar e Nutricional” (SOFI), todavia, elucidam um cenário bastante divergente, de insegurança alimentar (IA) ao redor do mundo - aproximadamente, 2,34 bilhões de pessoas estavam em situação de IA moderada ou grave, em 2022 (Organização das Nações Unidas para a Alimentação e Agricultura *et al.*, 2023).

No que tange ao Brasil, atualmente estima-se que 125,2 milhões de pessoas experienciam algum grau de IA, estatística que representa mais da metade da população (Rede PENNSAN, 2022). Para identificar epidemiologicamente tal cenário, os inquéritos nacionais fazem uso da Escala Brasileira de Medida Domiciliar de Insegurança Alimentar (EBIA), a qual permite identificar e classificar os domicílios em quatro categorias: Segurança Alimentar (SA), Insegurança Alimentar Leve, Insegurança Alimentar Moderada ou Insegurança Alimentar Grave. Nos domicílios em SA, a família tem acesso regular e permanente a alimentos de qualidade, em quantidade suficiente, sem comprometer o acesso a outras



necessidades essenciais. Já, em cenários de IA Leve, a família experiencia preocupação ou incerteza em relação ao acesso aos alimentos no futuro, além do comprometimento da qualidade da alimentação, em detrimento da manutenção da quantidade de alimentos percebida como adequada. Domicílios em situação de IA Moderada, por sua vez, apresentam uma restrição na quantidade de alimentos, concomitante a modificações nos padrões usuais de alimentação, entre os adultos. E, por fim, famílias em IA Grave são aquelas que vivenciam uma mudança no padrão alimentar, entre todos os membros da família, com comprometimento da qualidade e da quantidade de alimentos, podendo incluir a experiência de fome. (Brasil, 2022; Rede PENNSAN, 2021; 2022)

O panorama atual de IA no Brasil evidencia um retrocesso histórico para uma nação que, há anos atrás, foi referência internacional no combate à fome e à miséria. A partir de 2003, políticas públicas de desenvolvimento social voltadas para a Segurança Alimentar e Nutricional foram inseridas como tema prioritário na agenda política do Brasil, levando a uma redução importante da IA ao longo da década seguinte (Kepple, 2014; Rede PENNSAN, 2022). De acordo com dados de três edições da Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios (PNAD), entre 2004 e 2013, a IA moderada e grave diminuiu em 53,5% nos lares brasileiros (IBGE, 2006; 2009; 2015; SANTOS *et. al*, 2018). A implementação do Programa Fome Zero representa um marco de referência neste processo, assim como a efetivação do Programa Bolsa Família (PBF), que tornou-se um dos maiores e mais respeitados programas de transferência de renda do mundo. O aumento real do salário mínimo e a redução do desemprego também foram aspectos fundamentais para a redução da pobreza e pobreza extrema, viabilizando maior acesso aos alimentos pela população. Com a mobilização da sociedade civil, naquele período, impulsionou-se a institucionalização das políticas de SAN e o restabelecimento do Consea, contribuindo para o fortalecimento progressivo destas pautas nas diferentes esferas do governo. Assim, a articulação e expansão dessas estratégias lideraram a saída do Brasil do Mapa da Fome da ONU, em 2014 (Kepple, 2014; SANTOS *et. al*, 2018).

A partir de 2016, entretanto, as transformações no Estado advindas de ideologias neoliberalistas orquestraram o sucateamento das políticas sociais, marcando a regressão, a flexibilização e a desregulamentação dos direitos dos

cidadãos (Santos *et al.*, 2017; Tavares; Chaves; Araújo, 2018). Enquanto dados da PNAD 2013 revelaram que 77,1% dos domicílios brasileiros viviam em SA, aqueles trazidos pela Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF) 2018 apresentam a marca contrastante de 63,4% (IBGE, 2020). Ao final de 2020, a fome já havia retornado aos patamares de 2004, caminhando em direção a um cenário ainda mais alarmante com o segundo ano da pandemia de Covid-19. Dados mais recentes, expostos pelo II Inquérito Nacional sobre Insegurança Alimentar no Contexto da Pandemia da Covid-19 no Brasil, atestam que muitas famílias migraram dos níveis de menor gravidade de IA para os de maior gravidade, desde 2018. Atualmente, 33,1 milhões de brasileiros vivem em situação de IA grave, estatística que equivale a 15,5% da população (Rede PENNSAN, 2021; 2022).

Indiscutivelmente, a pandemia agravou o quadro de crescente aumento da insegurança alimentar ao se sobrepor às crises política, econômica e social, que lhe eram anteriores. Nesse contexto trágico, as desigualdades se aprofundaram e a fome volta ao cenário nacional como um problema social de dimensões nacionais [...]. (Rede PENNSAN, 2022, p. 14)

Neste retrato, situações de maior vulnerabilidade alimentar são expostas quando volta-se o olhar para as diferenças entre as macrorregiões e entre os estados brasileiros. Reforçando uma manifestação típica de iniquidade, dados do II VIGISAN expõem que a maior proporção de famílias em IA grave concentra-se nas regiões Norte e Nordeste do país. Enquanto, na região Sul, nenhum estado apresentou estimativas de IA grave superiores às médias nacionais (Rede PENNSAN, 2022; SANTOS *et al.*, 2018). Pautados em profundas desigualdades sociais, estes e outros fenômenos apontados pela Rede PENSSAN (2022) decorrem de já conhecidos processos históricos, que delineiam as dinâmicas populacionais e as estruturas socioeconômica e política do Brasil (Rede PENNSAN, 2022).

Tendo em vista que a alimentação permeia aspectos sociais, culturais, biológicos e políticos, atualmente entende-se que o cenário de SAN nos domicílios brasileiros se constrói a partir da influência de um conjunto de determinantes locais e regionais, inseridos no contexto nacional e global (Guerra, 2022; Kepple, 2014). O sistema político-econômico, as políticas públicas - agrícolas, ambientais, econômicas, sociais e assistenciais - e o compromisso com o DHAA atuam como determinantes, a nível global e nacional, da situação de SAN de um grupo

populacional. Na esfera regional e local, podem ser citados aspectos como: estabilidade política; cadeia de produção, disponibilidade e preço dos alimentos; acesso a serviços de saúde e educação; saneamento básico; situação de trabalho, quanto ao salário e à estabilidade; desigualdades étnicas e raciais; cultura alimentar; entre outros fatores. Nesta lógica, por fim, delineiam-se os determinantes domiciliares: perfil demográfico dos moradores; renda e estabilidade financeira; acesso à informação/conhecimento; gênero e escolaridade da pessoa de referência da família; emprego e disponibilidade da mãe; participação em programas sociais; situação de saúde dos moradores; e hábitos alimentares (Kepple, 2014)

Embora a SAN seja permeada por esta complexa trama de determinantes, é preciso reconhecer o papel central da disponibilidade de renda como condicionante do acesso aos alimentos e da qualidade da alimentação (Maluf; Menezes, 2006; Rede PENSSAN, 2022). De acordo com a Rede PENSSAN (2022, p.39), em qualquer estado brasileiro, as famílias mais propensas ao acesso inadequado aos alimentos e, portanto, mais vulneráveis à IA são aquelas com renda inferior à  $\frac{1}{2}$  salário mínimo (SM) *per capita*. Neste contexto, vale pontuar que o aumento no preço dos alimentos afeta a população brasileira de forma desigual, posto que a concentração de renda tem impacto significativo nos gastos com alimentação. Nas famílias que têm renda mensal *per capita* acima de 25 SM, o gasto médio mensal com alimentação é de R\$671,45 por pessoa. Já, naquelas que compõem a base da pirâmide social, com renda mensal de até 2 SM, este gasto é calculado em R\$120,86 (Belik, 2020b; IBGE, 2020). Proporcionalmente, enquanto nas famílias mais ricas o gasto com alimentos representa 5% da renda total, entre as mais pobres este gasto é equivalente a 26%. Assim, apesar de as famílias mais vulneráveis despenderem uma parcela maior de seu salário com a aquisição de alimentos, esta ainda fica comprometida, trazendo graves consequências para o estado nutricional e para a saúde (Belik, 2020a; 2020b; Rede PENSSAN, 2021)

Em uma conjuntura quase paradoxal, o aumento das taxas de IA no Brasil é permeado por um importante processo de transição nutricional, caracterizado pela redução das prevalências de desnutrição e pelas crescentes proporções de sobrepeso e obesidade (Vale *et al.*, 2019). Esta relação pode ser explicada, em partes, pelas mudanças nos hábitos alimentares da população nos últimos tempos. Em 16 anos, enquanto o consumo de alimentos *in natura* teve uma queda de 7%, os

alimentos ultraprocessados subiram 46%. Fatores como o preço atrativo, a falta de tempo e a exposição à propaganda influenciam a preferência por este tipo de produto, que têm assumido, cada vez mais, o lugar da ‘comida de verdade’ no prato dos brasileiros (Belik, 2020a; 2020b). Caminhando em direção a um cenário preocupante, os padrões alimentares baseados em alimentos ultraprocessados têm sido diretamente associados com o aumento da prevalência de obesidade e outras Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) (Brasil, 2013a). E a realidade bate à porta quando as estatísticas comprovam que, entre 2003 e 2019, o percentual de indivíduos adultos com obesidade passou de 12,3% a 26,8% no Brasil (ABESO, 2020; IBGE, 2004; 2021; Mattos; Guerin; Cate, 2023). Dados do Sistema Único de Saúde (SUS) apontam, ainda, que DCNT como diabetes, hipertensão arterial, doenças cardiovasculares e respiratórias, e câncer, respondem por 72% das causas de morte no país (Brasil, 2017).

[...] a população que passa fome hoje nem sempre é facilmente percebida. Surge uma nova roupagem para essa tragédia, um novo disfarce: o sobrepeso e a obesidade, que fazem parte dos novos e perversos hábitos alimentares da população brasileira. [...] A fome liga-se ao sobrepeso e à obesidade justamente porque aumenta-se progressivamente o consumo excessivo de alimentos ultraprocessados [...] (Campello *et al.*, 2023, p.14)

Vale destacar, por fim, a congruência destas temáticas na concepção dos Sistema Alimentares - que podem ser compreendidos como o conjunto de elementos e atividades que se interrelacionam na produção, processamento, distribuição, comercialização, preparação e consumo dos alimentos (Burigo; Porto, 2021). Os Sistemas Alimentares ilustram o vínculo indissociável que existe entre os hábitos alimentares de uma população, a maneira como são satisfeitos e suas consequências para a saúde humana e para os ecossistemas (Abramovay, 2021). Pautado no agronegócio, no comércio internacional e nos interesses das corporações multinacionais, o Sistema Alimentar Global tem promovido profundas e nocivas mudanças nos mercados agroalimentares ao redor do mundo. Modificando a forma de olhar, produzir e consumir os alimentos, este Sistema figura como o principal vetor da destruição da biodiversidade, e o segundo determinante das mudanças climáticas no planeta (Abramovay, 2021; Portilho; Castañeda; Castro, 2011; Organização das Nações Unidas, 2011). No que tange aos padrões alimentares, esta globalização sustentada por *commodities* cede espaço para o protagonismo dos ultraprocessados, enquanto fere, pouco a pouco, a soberania

alimentar dos povos (Nilson, 2022). De acordo com a comissão *Lancet*, este modelo hegemônico de Sistema Alimentar é o responsável por impulsionar a sindemia de obesidade, desnutrição e mudanças climáticas, que acomete a maior parte da população mundial atualmente e traz prejuízos incontáveis à qualidade da alimentação, à saúde, à cultura e ao meio-ambiente (IDEC, 2019).

### **2.3 Alimentação Adequada e Saudável e Habilidades Culinárias**

Instituída em 1999, a Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN) surgiu com a proposta de dar concretude às ações de alimentação e nutrição no âmbito do Sistema Único de Saúde (SUS). Atualizada e aprimorada, a edição mais recente da PNAN foi publicada em 2011, tendo como propósito o desenvolvimento das condições de alimentação, nutrição e saúde da população brasileira. Dentre as diretrizes da PNAN, destaca-se Promoção da Alimentação Adequada e Saudável (PAAS), que objetiva a melhora da qualidade de vida, por meio de ações intersetoriais e de caráter amplo, direcionadas ao coletivo, aos indivíduos e aos ambientes - físico, social, político, econômico e cultural (Brasil, 2013a). Nestas circunstâncias, entende-se por Alimentação Adequada e Saudável:

[...] a prática alimentar apropriada aos aspectos biológicos e socioculturais dos indivíduos, bem como ao uso sustentável do meio ambiente. Ou seja, deve estar em acordo com as necessidades de cada fase do curso da vida e com as necessidades alimentares especiais; referenciada pela cultura alimentar e pelas dimensões de gênero, raça e etnia; acessível do ponto de vista físico e financeiro; harmônica em quantidade e qualidade; baseada em práticas produtivas adequadas e sustentáveis com quantidades mínimas de contaminantes físicos, químicos e biológicos. (Brasil, 2013a, p. 32)

Nas últimas décadas, a Promoção da Alimentação Adequada e Saudável (PAAS) vem ganhando espaço na agenda das políticas públicas brasileiras, fundamentada nas dimensões de incentivo, apoio, proteção e promoção da saúde (Brasil, 2013a; Castro, 2015). Em diálogo com a PNAN, a Política Nacional de Promoção à Saúde (PNPS), atualizada em 2017, aborda a Alimentação Adequada e Saudável como um de seus temas prioritários, contribuindo com as ações e metas de redução da pobreza, com a inclusão social e com a garantia do Direito Humano à Alimentação Adequada (Brasil, 2018). De maneira complementar, o Pacto Nacional para a Alimentação Saudável é instituído em 2015, com a proposta de ampliar as condições de oferta, disponibilidade e consumo de alimentos saudáveis, diante da crescente prevalência de excesso de peso, DCNT, desnutrição e deficiência de

micronutrientes na população brasileira (Brasil, 2015a; 2017). Mais recentemente, destacam-se entre as prioridades da agenda governamental consignadas no Plano Plurianual (PPA) 2024-2027, o combate à fome e redução das desigualdades, bem como pautas relacionadas à soberania alimentar e à Segurança Alimentar e Nutricional (Brasil, 2023a). Nesta esfera, também vale comentar que o novo Plano Nacional de Saúde (PNS) 2024-2027 debate as ações de PAAS como formas mais amplas de intervenção sobre os condicionantes e determinantes sociais de saúde, relacionando a Alimentação Adequada e Saudável com a melhora da saúde, a longevidade e a redução do risco de DCNT (Brasil, 2023b).

Por meio de estratégias como a Educação Alimentar e Nutricional (EAN), a regulação dos alimentos e a criação de ambientes institucionais e comerciais promotores de Alimentação Adequada e Saudável, as ações de PAAS consolidam-se como importante ferramenta no cuidado integral dos agravos relacionados à alimentação e nutrição (Brasil, 2013a). Nesta trajetória, é fundamental destacar o papel do Guia Alimentar para a População Brasileira (GAPB) como um dos principais instrumentos para a implementação desta diretriz da PNAN. Definindo, essencialmente, os princípios e recomendações oficiais sobre Alimentação Adequada e Saudável no país, o Guia se configura como uma ferramenta de apoio às ações de EAN e como subsídio para a elaboração de políticas públicas (Ambrosi; Grisotti, 2022; Brasil, 2014). Aqui, vale comentar também sobre o caráter pioneiro, em 2012, do Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para Políticas Públicas no que tange à valorização destas ações no âmbito da promoção da saúde, da Segurança Alimentar e Nutricional e do Direito Humano à Alimentação Adequada (Brasil, 2012; Santos *et al.*, 2023).

Lançada em 2014 pelo Ministério da Saúde, a segunda edição do GAPB traz uma série de inovações quando comparada à primeira versão, publicada em 2006. De acordo com Oliveira e Santos (2020), O GAPB 2006 apresenta um discurso médico-nutricional das dimensões sociais e culturais da alimentação, limitando a abordagem do padrão alimentar tradicional, da culinária nacional e da comensalidade. Por sua vez, o GAPB 2014 traz diretrizes alimentares atentas às limitações deste discurso nutricional, com recomendações fundamentadas na classificação NOVA de alimentos, denotando também as dimensões comportamental, cultural, socioeconômica e ambiental dos padrões alimentares.

Assim, a nova versão do Guia dá mais valor ao contexto de consumo alimentar, aos aspectos socioculturais do ato de comer, às diferentes formas de conhecimento e à autonomia dos indivíduos, destacando o prazer na alimentação, a diversidade de hábitos alimentares e o estímulo à prática culinária para a PAAS (Brasil, 2008; 2014; Oliveira; Santos, 2020).

Dentre as inovações apresentadas pelo GAPB 2014, destaca-se a classificação de alimentos NOVA, baseada na natureza, extensão e propósito do processamento de alimentos antes de sua aquisição, preparação e consumo. Nesta classificação, desenvolvida pelo Núcleo de Pesquisas Epidemiológicas em Nutrição e Saúde da Universidade de São Paulo (NUPENS), os alimentos são agrupados em: *in natura* ou minimamente processados; ingredientes culinários; processados; e ultraprocessados (Brasil, 2014; Oliveira; Santos, 2020; Santos *et al.*, 2023). Os alimentos *in natura* são aqueles obtidos diretamente de plantas ou animais, sem sofrer qualquer modificação após deixarem a natureza. Os minimamente processados são alimentos *in natura* que passam por alterações mínimas - como remoção de partes não comestíveis ou indesejáveis, fermentação, pasteurização ou congelamento - sem adição de outros ingredientes. Por sua vez, os ingredientes culinários compreendem os óleos, gorduras, sal e açúcar; são substâncias extraídas de alimentos *in natura* ou de outras fontes da natureza, usados para criar preparações culinárias. O grupo dos alimentos processados engloba os alimentos *in natura* ou minimamente processados que recebem adição de sal, açúcar, vinagre ou óleo, passando por processos como cozimento, fermentação, salmoura, entre outros. Finalmente, os ultraprocessados são entendidos como formulações à base de ingredientes extraídos ou derivados de alimentos ou, ainda, sintetizados em laboratório; seus rótulos podem conter listas extensas de ingredientes, com função de estender a vida de prateleira do alimento ou conferir-lhe sabor, aroma e textura atraentes (Brasil, 2014).

Nesta perspectiva, o Guia Alimentar emana a 'regra de ouro' para a alimentação saudável: prefira sempre alimentos *in natura* ou minimamente processados e preparações culinárias a alimentos ultraprocessados (Brasil, 2014). Através desta abordagem, o documento explora o ato de cozinhar como elemento estratégico para a redução do consumo de ultraprocessados no dia a dia (Oliveira;

Amparo-Santos; Scagliusi, 2017). Entre os “Dez Passos para uma Alimentação Adequada e Saudável”, o Guia reconhece a importância de desenvolver, exercitar e partilhar habilidades culinárias, considerando a prática culinária enquanto elemento a ser promovido e preservado (Brasil, 2014).

As habilidades envolvidas com a seleção, pré-preparo, tempero, cozimento, combinação e apresentação dos alimentos são as habilidades culinárias. Dessas habilidades, desenvolvidas em cada sociedade e aperfeiçoadas e transmitidas ao longo de gerações, dependem o sabor, o aroma, a textura e a aparência que os alimentos *in natura* ou minimamente processados irão adquirir e o quanto eles serão apreciados pelas pessoas. (Brasil, 2014, p.112)

O ato de cozinhar consiste em muito mais do que combinar alimentos em uma panela - e antes mesmo de aplicar as técnicas culinárias é necessário garantir que existam alimentos disponíveis para tal. Portanto, atividades como o planejamento de compras, a ida a supermercados e feiras, a seleção dos alimentos e a organização da despensa doméstica, são funções que compõem o cozinhar. Para além delas, a elaboração de cardápios, a busca por novas receitas, a higienização das louças e utensílios usados e a arrumação da cozinha, também são tarefas que devem ser consideradas ao pensar na culinária doméstica (Brasil, 2014; OBHA, 2024). Evidentemente, esta gama de processos implica na dedicação de uma maior quantidade de tempo à alimentação. Com o desenvolvimento e aperfeiçoamento das habilidades culinárias, aliados a uma boa organização, o tempo dedicado ao preparo das refeições baseadas em alimentos *in natura* ou minimamente processados pode ser diminuído, mas não anulado. Por isso, em meio às crescentes demandas da vida moderna, o Guia Alimentar ressalta que estas atribuições não devem ficar sob encargo de uma única pessoa no núcleo familiar. Recomenda-se o compartilhamento da responsabilidade por todas as atividades domésticas relacionadas à aquisição de alimentos e ao preparo e consumo de refeições, além do exercício e partilha das habilidades culinárias, sem distinção de gênero (Brasil, 2014; Oliveira; Santos, 2020).

Explorando uma perspectiva mais holística, a alimentação envolve diferentes aspectos que manifestam valores culturais, sociais, afetivos e sensoriais. Daí vem a importância das preparações culinárias, que combinam os alimentos de maneira única, transcendendo seu papel como fonte de nutrientes e conferindo-lhes novos significados e aspectos simbólicos (Brasil, 2012). No Guia Alimentar, a prática



culinária é considerada um processo diretamente relacionado com a identidade e o sentimento de pertencimento social e cultural das pessoas, como um verdadeiro fenômeno antropológico (Oliveira; Amparo-Santos; Scagliusi, 2017; Oliveira; Santos, 2020). Assim, o ato de cozinhar carrega consigo um conjunto de normas e crenças que norteiam sua prática, expressos na história, na tradição, nos procedimentos, nas tecnologias, nos ingredientes e nos atores, bem como nas identidades territoriais, de classe e de gênero (Oliveira; Santos, 2020). Na sociedade contemporânea, entretanto, a culinária doméstica tem passado por um processo de desvalorização, representando um fenômeno sociocultural que impacta nas práticas alimentares e no perfil de saúde da população (Oliveira; Amparo-Santos; Scagliusi, 2017). Alguns fatores que explicam o enfraquecimento da transmissão das habilidades culinárias entre as gerações são a desvalorização do ato de preparar e cozinhar alimentos, a multiplicação das tarefas cotidianas, a publicidade e oferta massiva de alimentos ultraprocessados e a incorporação da mulher no mercado formal de trabalho (Brasil, 2014).

Em contraponto, enquanto o processo de perda progressiva das habilidades culinárias favorece o consumo de alimentos ultraprocessados, saber preparar o próprio alimento gera autonomia. Promovendo escolhas mais saudáveis, sustentáveis e soberanas, a apropriação de habilidades culinárias e a autonomia alimentar ampliam as possibilidades dos indivíduos em relação ao comer (Brasil 2012; 2014; Santos *et al.*, 2023). Por meio do ato de cozinhar cultiva-se a comensalidade, o prazer e o bem-estar das pessoas e das coletividades, além da reflexão e do exercício das dimensões sensoriais, cognitivas e simbólicas da alimentação (Brasil, 2012; Oliveira; Santos, 2020). Dessa maneira, torna-se evidente o valor da culinária como recurso para a Alimentação Adequada e Saudável, bem como a importância da sua inserção em ações de Educação Alimentar e Nutricional, sendo compreendida como uma prática emancipatória e promotora de saúde, que deve ser resgatada e protegida (Brasil 2012; 2013a)

#### **2.4 Cesta Básica de Alimentos**

Na década de 1930, por meio da Lei nº 185, de 14 de janeiro de 1936 foram instituídas as Comissões do Salário Mínimo (SM) no Brasil. Com a proposta de regulamentá-las, foi publicado o Decreto-Lei nº 399 de 30 de abril de 1938 (Brasil,

1936; 1938a; 1938b; Muller; Vognach; Kriger, 2016). Este Decreto denomina o SM como a remuneração mínima devida ao trabalhador adulto, sem distinção de sexo, por dia normal de serviço, capaz de satisfazer, em determinada época e região do país, às suas necessidades normais de alimentação, habitação, vestuário, higiene e transporte. Desta forma, o SM é determinado a partir da soma das despesas diárias necessárias à vida do trabalhador, no que tange a estes cinco componentes (Batista, 2019; Brasil 1938a; 1938b) Nesta lógica, estabeleceu-se que a parcela correspondente aos gastos com a alimentação não poderia ter valor inferior ao custo da 'Ração-Tipo Essencial Mínima' - conjunto de alimentos que seria suficiente para o sustento e bem-estar de um trabalhador em idade adulta, contendo quantidades diárias balanceadas de calorias, proteínas, ferro, cálcio e fósforo. O Decreto nº 399 propôs quatro tipos de Ração Essencial, considerando três diferentes grupos de Estados brasileiros e um modelo para o território nacional, além de trazer uma lista com alternativas de substituição para os alimentos apresentados (Brasil 1938a; 1938b; Muller; Vognach; Kriger, 2016; Saboia, 1983).

Conhecido também por Cesta Básica Nacional, este conjunto de alimentos tem sido acompanhado desde 1959, pelo Departamento Intersindical de Estatística e Estudos Socioeconômicos (DIEESE), na conformação estabelecida no Anexo A. A partir destes treze produtos básicos - carne (coxão mole, coxão duro, patinho), leite, feijão, arroz, farinha, batata, legumes (tomate), pão francês, café em pó, frutas (banana), açúcar, banha/óleo e manteiga - desenvolve-se a Pesquisa Nacional da Cesta Básica de Alimentos (PNCBA). Funcionando como um indicador econômico, esta pesquisa permite rastrear o custo mensal da Cesta Básica, a variação dos preços de cada alimento e a evolução do poder aquisitivo dos trabalhadores. Hoje, 18 capitais brasileiras divulgam mensalmente o custo da Cesta de Alimentos, determinada por Lei, possibilitando a sua comparação com o valor do Salário Mínimo vigente (Brasil 1938a; 1938b; Departamento Intersindical de Estatística e Estudos Socioeconômicos, 2016; Passos; Bernardi; Mendes, 2014). Desde 2013, os produtos constituintes da Cesta Básica são isentos de impostos. Uma Medida Provisória, posteriormente convertida na Lei nº 12.839, de 08 de março de 2012, determinou a desoneração tributária desses 13 alimentos, incluindo também outros tipos de carnes e alguns itens de higiene pessoal. Além de baratear produtos essenciais, esta estratégia estimula a economia, ampliando o consumo de produtos

de primeira necessidade para as famílias, sobretudo as de baixa renda (Brasil, 2013b; Departamento Intersindical de Estatística e Estudos Socioeconômicos, 2013; Mendes, 2013).

No Brasil, entre 2003 e 2018, tempo em que a Política de Valorização do Salário Mínimo vigorou, o SM registrou um crescimento real de 83%. Neste período, o poder de compra do SM em relação à Cesta Básica aumentou em 56%. Em contraponto, entre 2018 e 2022, observou-se uma variação negativa de -2% no SM, com uma redução de 26% do poder de compra da Cesta de Alimentos (Welle; Furno; Bastos, 2022). Dados da PNCBA atestam que, ao final de 2023, o valor da Cesta Básica era de R\$766,53 para a cidade de Porto Alegre. Assim, o SM necessário para sustentar uma família de quatro pessoas seria de R\$6439,62 - cerca de 4,9 vezes o valor do SM nacional na época (R\$1320,00), e 4,1 vezes o piso salarial do estado do Rio Grande do Sul (R\$1573,94) (Departamento Intersindical de Estatística e Estudos Socioeconômicos, 2023c; Rio Grande do Sul, 2023). Vale ressaltar que Porto Alegre foi a capital onde o custo do conjunto dos alimentos básicos figurou entre os dois maiores do país, entre os meses de março e outubro de 2023, ficando em primeiro lugar no mês de dezembro, o que evidencia uma situação ainda mais preocupante para a população gaúcha (Departamento Intersindical de Estatística e Estudos Socioeconômicos, 2023a; 2023b).

Nutricionalmente falando, a Cesta Básica de Alimentos tem sido estudada por diversos autores. De acordo com Santana e Sarti (2020), a Cesta fornece aproximadamente 3.000 Kcal por dia, com proporções energéticas de carboidratos e lipídeos de acordo com as faixas recomendadas para consumo de macronutrientes, e com uma inadequação para a quantidade de proteínas. Enquanto oferece uma quantidade excessiva de calorias em relação às necessidades estimadas para a população, o padrão de dieta estipulado pelos componentes da Ração Essencial Mínima resulta em uma ingestão insuficiente de cálcio, potássio e vitamina A, além de uma ingestão de sódio acima da recomendada (Passos; Bernardi; Mendes, 2014; Santana; Sarti, 2020). Assim, as pesquisas sobre a qualidade nutricional da Cesta de Alimentos apontam e comprovam, há anos, a necessidade de revisão da composição da mesma, a fim de suprir adequadamente as necessidades básicas da população brasileira e promover padrões alimentares saudáveis (Santana; Sarti, 2020).

Em agosto de 2023, com a finalidade de promover a Segurança Alimentar e Nutricional e enfrentar a fome no território nacional, o Governo Federal instituiu o Plano Brasil Sem Fome. Entre suas estratégias, está a expansão da divulgação de diretrizes para alimentação saudável, incorporando-as em todas as dimensões das políticas de SAN. Neste cenário propõe-se a definição da nova Cesta Básica de Alimentos Brasileira (Brasil, 2023d; 2023e). Ao final do mesmo ano, como uma ação do Plano Brasil Sem Fome, nasce a Política Nacional de Abastecimento Alimentar (PNAAB), que integra o SISAN e define, como um de seus instrumentos, a Cesta Básica de Alimentos, nutricionalmente adequada, saudável e regionalmente adaptada (Brasil, 2023c; 2023e). Assim, em 05 de março de 2024, foi publicado o Decreto nº 11.936, que dispõe sobre a composição da Cesta Básica de Alimentos no âmbito da PNSAN e da PNAAB, com a finalidade de garantir o Direito Humano à Alimentação Adequada e Saudável e promover a Soberania e a Segurança Alimentar e Nutricional (Brasil, 2024a).

Nesse contexto, o novo Decreto denomina a Cesta Básica como o conjunto de alimentos que busca garantir o Direito Humano à Alimentação Adequada e Saudável, à saúde e ao bem estar da população. Tomando como base o Guia Alimentar para a População Brasileira, a nova Cesta é composta por alimentos *in natura* e minimamente processados e ingredientes culinários, contemplando 10 diferentes grupos alimentares: feijões; cereais; raízes e tubérculos; legumes e verduras; frutas; castanhas e nozes; carnes e ovos; leites e queijos; açúcares, sal, óleos e gorduras; e café, chá, mate e especiarias (Brasil, 2024a). Com o propósito de definir a relação de alimentos que podem integrar a Cesta Básica, foi publicada a Portaria do Ministério do Desenvolvimento e Assistência Social, Família e Combate à Fome (MDS) nº 966, em 06 de março de 2024. Na legislação, são listados exemplos de alimentos para cada um dos grupos constituintes da Cesta (Anexo B), bem como as exceções para inclusão de alimentos processados, sendo vedada a inserção de ultraprocessados (Brasil, 2024b).

As diretrizes propostas para a composição da Cesta Básica têm como objetivo fomentar sistemas alimentares saudáveis e sustentáveis, atentando para a proteção do meio ambiente - com destaque para a priorização de alimentos agroecológicos e da sociobiodiversidade. Para além disso, a Cesta de Alimentos é pautada na diversificação, quanto às condições de território, região, bioma e

sazonalidade, bem como no respeito à cultura e às tradições regionais. Ainda, o Decreto ressalta como pontos-chave a proteção à Alimentação Adequada e Saudável e à saúde dos indivíduos (Brasil, 2024a). A fim de dar continuidade a estas ações, o MDS prevê a publicação de guias e manuais informativos, que orientem a composição da Cesta Básica em relação à quantidade e à combinação de alimentos (Brasil, 2024c).

Vale ressaltar, por fim, que a nova Cesta Básica de Alimentos tem como propósito servir, essencialmente, de suporte para o desenvolvimento de políticas públicas de Segurança Alimentar e Nutricional. As legislações recentemente publicadas não alteram as anteriores sobre o tema e nem interferem na relação dos produtos com isenção tributária (Martello; Mazui, 2024). Contudo, nessa perspectiva, vale comentar que a Emenda Constitucional 132, promulgada em dezembro de 2023, garante alíquotas reduzidas a zero para os produtos da Cesta Básica Nacional de Alimentos (CeNA) - uma nova estrutura de Cesta Básica, cuja composição ainda está em aberto. Popularmente chamada de Reforma Tributária, a legislação prevê posterior regulamentação, por meio de leis complementares, para a CeNA. O conjunto de produtos poderá, ou não, tomar como base para a sua formulação as Cestas de Alimentos criada pelos Decretos nº 399/1938 e nº 11.936/2024 (Agência Senado, 2023; Júnior, 2024; Martello; Mazui, 2024).

### 3 JUSTIFICATIVA

Hoje, no Brasil, vive-se um cenário em que a insegurança alimentar se aprofunda, permeada por uma crise econômica, e associada a um importante processo de transição nutricional. Diante disso, surge a necessidade de estruturar ações para a promoção da alimentação adequada e saudável, por intermédio da valorização dos alimentos *in natura* e minimamente processados que já compõem a base do padrão alimentar da população.

Por meio do desenvolvimento de habilidades culinárias, é possível trazer novas possibilidades de preparo para os alimentos habitualmente consumidos, tornando mais atrativo aquilo que já é acessível. Assim, reconhece-se o valor da culinária como recurso para a alimentação saudável, abordando-a como prática emancipatória e promotora de saúde, capaz de possibilitar também o exercício das dimensões culturais, sociais, afetivas e sensoriais da alimentação.

Nesse contexto, o presente trabalho poderá servir como ampla ferramenta de Educação Alimentar e Nutricional, compilando receitas com base nos alimentos constituintes da Cesta Básica, de relevância cultural para a população do Rio Grande do Sul e de custo acessível, incentivando a adoção de um padrão alimentar mais saudável.

## 4 OBJETIVOS

### 4.1 Objetivo Geral

Desenvolver um E-book de receitas com base nos alimentos constituintes da Cesta Básica, de relevância cultural para a população do estado do Rio Grande do Sul e de custo acessível, destinado ao uso cotidiano pelas famílias gaúchas.

### 4.2 Objetivos Específicos

- Selecionar os alimentos constituintes da Cesta Básica que integrarão as receitas do E-book, com base na relevância cultural e custo.
- Compilar receitas simples e saudáveis, com base em alimentos *in natura* e minimamente processados, estimulando a sua inclusão na alimentação diária.
- Promover o desenvolvimento de habilidades culinárias, instrumentalizando as famílias com sugestões de preparações culinárias acessíveis, ampliando o repertório culinário e colaborando com a autonomia alimentar.
- Orientar sobre técnicas de pré-preparo, preparo, conservação e aproveitamento integral dos alimentos.

## 5 MÉTODOS

O presente trabalho consiste em um desenvolvimento de produto, por meio da criação de um E-book de receitas destinado ao uso cotidiano pelas famílias gaúchas. Como principais ingredientes do E-book foram selecionados alimentos constituintes da Cesta Básica, de relevância cultural para a população do estado do Rio Grande do Sul e de custo acessível.

Para identificar os alimentos que compõem a Cesta Básica, foi realizada a busca na literatura e o estudo da legislação vigente a respeito do tema (Decreto Presidencial N° 11.936, de 05 de março de 2024 e Portaria MDS N° 966, de 06 de março de 2024), a nível nacional (Brasil, 2024a; 2024b). Em seguida, para cada grupo alimentar descrito na Portaria MDS N° 966, foi feita uma pré-seleção dos alimentos a serem incluídos no E-book, tomando como base a sua relevância cultural e o seu uso habitual pela população do Rio Grande do Sul. Para isso, foram consultados os materiais “Biodiversidade Brasileira: Sabores e Aromas”, “Alimentos Regionais Brasileiros” e o “Guia Alimentar para a População Brasileira” (Brasil, 2014; 2015b; Santiago; Coradin, 2018).

A partir desta distinção, foi efetuada uma pesquisa de mercado, com a finalidade de verificar o custo médio destes alimentos e a viabilidade de inclusão dos mesmos no E-book, como ingredientes principais na composição das receitas. A pesquisa de preços foi feita de forma *on-line*, com dados coletados a partir dos *sites* de três supermercados em Porto Alegre, listados entre os dez maiores supermercados do Rio Grande do Sul (Giussani, 2024). Ao final da pesquisa, foram escolhidos os alimentos financeiramente mais acessíveis, dentro de cada grupo alimentar. Em paralelo à pesquisa de mercado, também foram selecionados e incluídos no E-book alguns alimentos da sociobiodiversidade do estado em questão.

O E-book foi elaborado com o auxílio da plataforma on-line de design gráfico Canva®, sendo o layout definido pela autora do trabalho, junto das orientadoras. A busca pelas receitas que compõem o E-book foi realizada em sites e blogs específicos de receitas, em redes sociais (Instagram®, TikTok® e YouTube®), e em livros de receitas de autores brasileiros, além da inclusão de receitas originais já preparadas e testadas previamente pela graduanda. Para a busca na internet, feita por meio do site de pesquisa Google®, e nas redes sociais, foram empregados



termos como “receitas saudáveis”, “receitas baratas”, “receitas simples”, “receitas fáceis”, “aproveitamento integral”, bem como a combinação destes termos entre si. Além disso, foram empregadas, para a busca de materiais, palavras-chave com enfoque no alimento protagonista ou na ideia de preparação que se pretendia incluir no E-book.

Para a seleção das receitas, foram considerados aspectos como: (1) o tempo necessário para a sua execução, optando pelas opções mais rápidas e práticas; (2) o número de ingredientes, escolhendo aquelas mais simples e com menores custos associados; (3) a necessidade de equipamentos e utensílios, selecionando aquelas que pudessem ser realizadas com materiais mais comuns e de fácil acesso; e (4) o grau de dificuldade, avaliando as técnicas culinárias envolvidas no preparo, e selecionando as receitas menos complexas. Além disso, foram escolhidas, preferencialmente, receitas que apresentassem ideias inovadoras, criativas, atrativas e saudáveis. Assim, espera-se incentivar o consumo de alimentos *in natura* e minimamente processados, de formas que “fujam do convencional”.

Para a maioria das receitas presentes no E-book, foi preciso aplicar breves edições na descrição original, tornando a linguagem mais acessível e agradável ao leitor. Vale ressaltar que as receitas selecionadas em formato de vídeo foram transcritas em texto manualmente. Sempre que necessário, foram realizadas pequenas alterações nas receitas selecionadas, com a finalidade de torná-las mais economicamente acessíveis, preservando sua qualidade nutricional e sensorial.

Em cada receita foi padronizado informar: o título, uma breve apresentação, os ingredientes e o modo de preparo. Sempre que possível ou pertinente, foram adicionadas caixas de texto em destaque, intituladas “dica de ouro”, a fim de complementar as receitas com dicas, sugestões ou observações. Cada receita foi acompanhada de pelo menos uma imagem da preparação finalizada, como forma de estímulo visual, a fim de captar o interesse dos leitores. Para a seleção deste material fotográfico foram captadas, preferencialmente, as imagens originais das preparações escolhidas. Na falta destas ou na presença de alguma falha gráfica, foram selecionadas cuidadosamente outras fotos em bancos de imagens gratuitos da internet (Google®, Pinterest® e Canva®), buscando sempre manter a similaridade com o resultado real das preparações culinárias. Em alguns casos, as

imagens inseridas no E-book foram provenientes dos vídeos das receitas selecionadas, publicados no Instagram®, TikTok® ou YouTube®, por meio da funcionalidade de captura de tela.

As receitas do E-book foram organizadas em capítulos e reunidas conforme o grupo alimentar do alimento protagonista. No início de cada capítulo, foi inserida uma página de apresentação do grupo alimentar, abordando suas características nutricionais, possibilidades culinárias e curiosidades pertinentes. Em adição, foi criado um capítulo inicial, com informações sobre técnicas de pré-preparo, aproveitamento integral dos alimentos e a importância da sazonalidade.

## 6 RESULTADOS E DISCUSSÃO

O desenvolvimento do presente trabalho resultou no E-book intitulado “Cesta Básica: 100 receitas para fugir do óbvio”, que pode ser visualizado na íntegra no Apêndice A. O material possui 224 páginas e sua estruturação detalhada está exposta a seguir:

- Capa
- Sumário por Capítulo
- Sumário por Receita
- Apresentação
- Capítulo 1: Guia Inicial
  - Mais economia para a sua mesa
  - Reduzindo o desperdício em casa
  - Higienização dos alimentos
  - Remolho de leguminosas
  - Guia de medidas
- Capítulo 2: Leguminosas
- Capítulo 3: Raízes e Tubérculos
- Capítulo 4: Cereais
- Capítulo 5: Legumes e Verduras
- Capítulo 6: Frutas
- Capítulo 7: Leite de Vaca
- Capítulo 8: Ovos
- Capítulo 9: Carnes
- Capítulo 10: Alimentos Regionais
- Referências

Na figura 1, pode-se observar a capa, o sumário por capítulo e a página de apresentação do material, a qual marca o primeiro momento de interação com o leitor. O E-book também conta com um sumário por receita, a fim de facilitar a utilização do material.



**Figura 1** - Capa, sumário por capítulo e página de apresentação do E-book.

De acordo com Reis e Rozados (2016), o E-book é um livro eletrônico que se apresenta como uma promissora ferramenta de disseminação e circulação de informações intelectuais e culturais. Neste sentido, o material desenvolvido pode contribuir para a transmissão de saberes e de receitas acessíveis no âmbito da culinária doméstica, a fim de ampliar as possibilidades dos indivíduos em relação ao comer, estimulando a autonomia alimentar. Nos últimos anos, outros E-books de receitas foram desenvolvidos no âmbito da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, com a finalidade de contribuir para escolhas alimentares mais saudáveis. O trabalho desenvolvido por Bortoli (2023) trouxe um compilado de receitas vegetarianas para alimentação escolar, com foco em alimentos *in natura* e minimamente processados; enquanto o E-book publicado por Silva (2022), trabalhou o uso de condimentos, especiarias e ervas aromáticas como estratégias para a redução do consumo de sal em preparações culinárias.

O capítulo 1 do E-book foi construído com o intuito de trazer informações práticas e pertinentes, que pudessem ser aplicadas no dia a dia da cozinha doméstica. Na seção “Mais economia para a sua mesa”, são abordados conteúdos como a sazonalidade e a importância de comprar alimentos diretamente de quem produz, incentivando as cadeias curtas de produção e o consumo de alimentos da safra. As informações abordadas estão em consonância com o Decreto nº 11.936/2024, que pontua a sazonalidade, a proteção ambiental e o fomento a

sistemas alimentares saudáveis e sustentáveis como pilares na composição da Cesta Básica (Brasil, 2024a).

A seção “Reduzindo o desperdício em casa” do capítulo 1 traz informações sobre o aproveitamento integral dos alimentos, destacando a prática como estratégia para enriquecer o valor nutricional das refeições e reduzir o desperdício. Este subcapítulo também introduz ao leitor o selo de “aproveitamento integral dos alimentos”, a ser utilizado no decorrer do E-book para sinalizar as receitas que integram esta prática. Os subcapítulos “Higienização dos alimentos” e “Remolho de leguminosas” são compostos por orientações teóricas e práticas a respeito destas técnicas de pré-preparo, para que o leitor seja capaz de introduzi-las facilmente na cozinha de casa. Por fim, o capítulo 1 traz a seção “Guia de medidas caseiras”, a fim de padronizar as receitas descritas, possibilitando a sua adequada reprodução.

Os capítulos 2 a 10 foram elaborados como compilados de receitas, com base nos alimentos protagonistas selecionados para cada grupo alimentar. Os alimentos escolhidos para integrarem o E-book, como ingredientes principais na composição das receitas, foram:

- Capítulo 2: Leguminosas
  - Feijão preto
  - Lentilha
- Capítulo 3: Raízes e Tubérculos
  - Batata doce
  - Batata inglesa
- Capítulo 4: Cereais
  - Arroz
  - Farinha de Trigo
- Capítulo 5: Legumes e Verduras
  - Chuchu
  - Beterraba
  - Repolho
  - Abobrinha
  - Tomate
- Capítulo 6: Frutas

- Banana
- Laranja
- Melancia
- Maçã
- Abacaxi
- Capítulo 7: Leite de Vaca
- Capítulo 8: Ovos
- Capítulo 9: Carnes
  - Carne bovina
  - Carne suína
  - Carne de frango
- Capítulo 10: Alimentos Regionais
  - Erva-mate
  - Pinhão
  - Butiá

A versão final do E-book conta com 100 receitas, que exploram diferentes técnicas de preparo e métodos de cocção, buscando oferecer uma diversidade de propostas culinárias, refeições, sabores, texturas e apresentações. As receitas foram organizadas de acordo com o alimento protagonista e seu grupo alimentar, em subcapítulos e capítulos, respectivamente. Tal estruturação foi feita a fim de facilitar o uso do material pelo leitor. O quadro 1 apresenta a relação das receitas que compõem o material, conforme os capítulos e subcapítulos em que estão inseridas. As receitas foram listadas no quadro na ordem em que aparecem no E-book.

Quadro 1. Receitas selecionadas e categorizadas conforme o alimento protagonista e seu respectivo grupo alimentar.

<b>Capítulo - Grupo alimentar</b>	<b>Subcapítulo - Alimento protagonista</b>	<b>Receitas selecionadas</b>
Capítulo 2: Leguminosas	Feijão preto	Hambúrguer de feijão Doce de feijão Molho com feijão Sopa de feijão

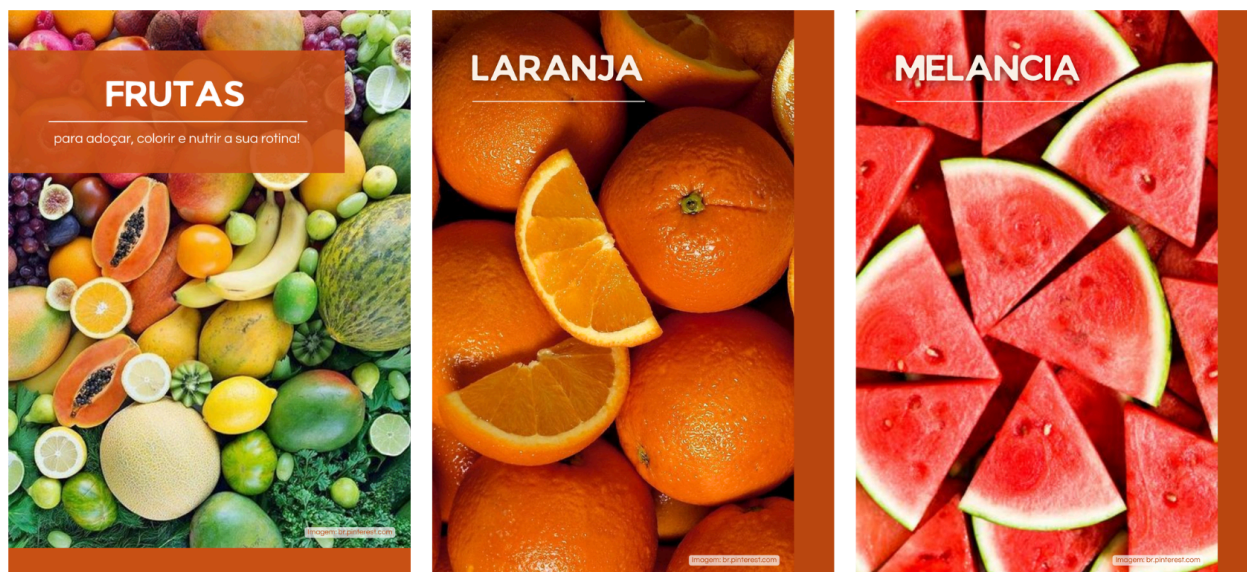
		Brownie de feijão
	Lentilha	Molho bolonhesa de lentilha Salada de lentilha <i>Mjadra</i> Patê de lentilha Massa de panqueca
Capítulo 3: Raízes e Tubérculos	Batata doce	Bolo de batata doce Pão de “beijo” Casquinha chips Nhoque de batata doce Batata doce caramelada
	Batata inglesa	Batata <i>hasselback</i> Batata rosti “Queijo” de batata Purê com iogurte Massa de batata para esfirra
Capítulo 4: Cereais	Arroz	Arroz colorido Massa de arroz para pizza Biscoito de arroz Bebida de arroz Bolinho de arroz sem fritura
	Farinha de Trigo	Pão pita Massa econômica para pizza alta Farofa de pão amanhecido Focaccia Mini torradas de microondas Talharim caseiro
Capítulo 5: Legumes e Verduras	-	Legumes assados Legumes refogados Salada no pote Sopa cremosa de legumes Caldo de legumes Molho vermelho econômico
	Chuchu	Chuchu refogado Vinagrete de chuchu
	Beterraba	Picles de beterraba Macarrão ao molho de beterraba Bolo de beterraba Refogado de folhas de beterraba
	Repolho	Rolinhos de repolho Repolho assado Panquecas de repolho japonesas

	Abobrinha	Palitos crocantes de abobrinha Espaguete de abobrinha Abobrinha agridoce
	Tomate	Tomate grelhado Molho cremoso de tomate assado Tomates à moda espanhola
Capítulo 6: Frutas	-	Ideias e sugestões de consumo Chás com cascas de frutas Bolo com fibras de suco de fruta
	Banana	Sorvete de banana Panquecas de banana “Carne desfiada” de casca de banana Banana assada
	Laranja	Sopa de cenoura com laranja Molho de laranja para saladas Flamery de laranja
	Melancia	Salada refrescante de melancia Picolé de melancia Refogado com cascas de melancia
	Maçã	Maçãs assadas com cobertura crocante Geleia de maçã com pimenta Bolo de maçã
	Abacaxi	Abacaxi grelhado Farofa de abacaxi Suco de cascas de abacaxi
Capítulo 7: Leite de Vaca	-	Ricota caseira Requeijão caseiro Iogurte caseiro Maionese de leite
Capítulo 8: Ovos	-	Ninhos de legumes com ovos Pastinha de ovos Ovos com molho de tomate Ovos mexidos coloridos Tortilha espanhola Farofa de ovos
Capítulo 9: Carnes	Carne bovina	Carne de panela com legumes Hambúrguer caseiro Língua bovina ao molho
	Carne suína	Molho de carne suína moída



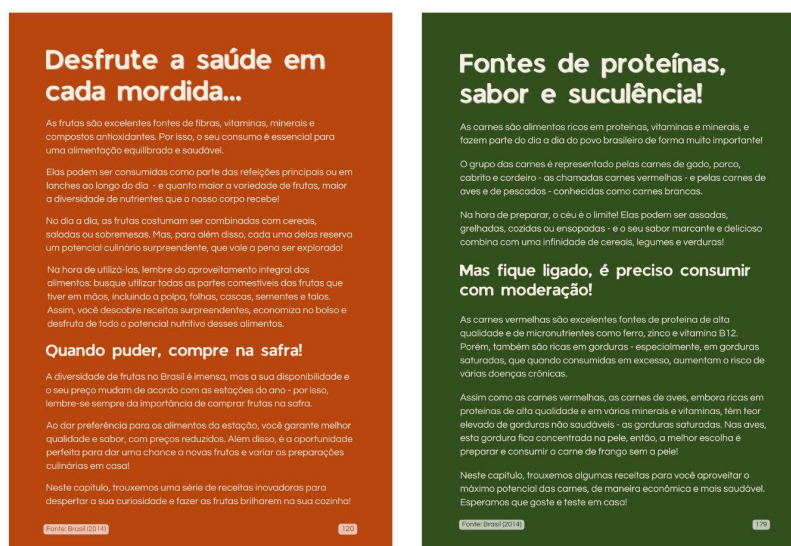
		Bisteca grelhada Sanduíche de pernil
	Carne de frango	Frango desfiado Patê de fígado Moela com molho
Capítulo 10: Alimentos Regionais	Erva-mate	Bolo de erva-mate Panqueca com erva-mate Farofa com erva-mate
	Pinhão	Petisco de pinhão Brigadeiro de pinhão Hambúrguer vegetal de pinhão Pesto de pinhão com ora-pro-nóbis
	Butiá	Arroz doce de butiá Suco de butiá Carreteiro de costela com butiá

Os capítulos e subcapítulos do E-book foram sinalizados e separados por meio de capas. A capa de cada capítulo foi ilustrada com a imagem de um ou mais alimentos pertencentes ao grupo alimentar em questão. O design destas páginas conta com uma tarja colorida horizontal, na qual foi inserido o título do capítulo e uma breve frase descontraída, com o intuito de gerar interesse no leitor. A capa de cada subcapítulo, por sua vez, foi ilustrada por uma imagem do alimento em questão, marcada por uma tarja colorida vertical alinhada à direita. Na figura 2, pode-se observar as capas do capítulo “Frutas” e dos respectivos subcapítulos “Laranja” e “Melancia”.



**Figura 2** - Capa do capítulo “Frutas” e dos subcapítulos “Laranja” e “Melancia”.

No início de cada capítulo, foi inserida uma página de apresentação para o grupo de alimentos a ser explorado. Os conteúdos abordados foram fundamentados nas informações fornecidas pelo Guia Alimentar para a População Brasileira. Assim, para cada um dos grupos alimentares, relacionou-se os alimentos que dele fazem parte, as variedades existentes, os principais usos culinários e suas propriedades nutricionais (Brasil, 2014). A título de exemplo, na figura 3, é possível visualizar as páginas de apresentação criadas para os capítulos “Frutas” e “Carnes”.



**Figura 3** - Páginas de apresentação dos capítulos “Frutas” e “Carnes”.

No que tange aos capítulos “Legumes e Verduras” e “Frutas”, é preciso comentar que estes contam com uma maior variedade de alimentos protagonistas

em relação aos demais grupos alimentares. Para eles, a pesquisa de mercado desenvolvida foi diretamente influenciada pelo fator sazonalidade. Dessa forma, a fim de garantir uma estruturação adequada e abrangente para estes dois capítulos, incluiu-se alguns alimentos que não tiveram destaque na pesquisa de preços, mas que apresentam relevância cultural para a população do Rio Grande do Sul. A inclusão destes alimentos está em consonância com o trazido por Brasil (2015b) e Santiago e Coradin (2018), nos respectivos materiais “Alimentos Regionais Brasileiros” e “Biodiversidade Brasileira: Sabores e Aromas”. Além disso, esta construção teve como objetivo estimular o consumo de frutas e hortaliças diversificadas, em função das recomendações de instituições como a Organização Mundial da Saúde e o Ministério da Saúde (Brasil, 2014; World Health Organization, 2003).

Alinhado à proposta de diversificar o consumo alimentar, também foram adicionadas, nos capítulos 5 e 6, algumas receitas baseadas em uma abordagem intuitiva, sem foco em um único alimento protagonista. Ao incentivar que os leitores construam as receitas com os ingredientes que estiverem à sua disposição, o presente trabalho também contribui para o desenvolvimento da autonomia culinária. De acordo com o Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para as Políticas Públicas, a autonomia na cozinha permite que os indivíduos unam o conhecimento técnico aos saberes populares, ampliando, por meio da prática, seu conjunto de possibilidades no tocante à alimentação saudável (Brasil, 2012). Na figura 4, é possível visualizar duas das receitas construídas sob esta proposta, “Legumes refogados” e “Bolo com fibras de suco de fruta”.

### LEGUMES REFOGADOS

Com uma proposta intuitiva, essa receita vai deixar qualquer legume mais interessante! Explore novas ideias e se delicie com vegetais cheios de sabor e personalidade!

**INGREDIENTES**

- Legumes variados
- Cebola
- Oleo ou azeite de oliva
- Sal e temperos a gosto

**COMO PREPARAR**

Dê uma olhada no geladete e pegue os legumes que estiverem por aí - vata, berinjela, abobrinha, berinjela, cenoura, beterraba, abóbora, brócolis, couve-flor, vagem, repolho, chuchu, pimentão, e muitos outros. Quanto mais colorido, mais colorido vai ficar o seu prato. A não quer mesmo!

Lave bem os legumes e pique em pedaços médios. Lave um panela ou frigideira e fogue média e aqueça um fio de óleo. Acrescente a cebola e tempere com um punhado de sal e pimenta por cerca de 2 minutos. Adicione e se adicionar os outros legumes a panela e refogue - a gosto, até dourar.

**Tempo de preparo: 20min**



83

Finalize com azeite de oliva, sal a gosto e os temperos naturais de sua preferência. Legumes refogados combinam super bem com oleacin, farinha, aveleira, salsinha, manjericão, pimenta, azeitona e pimentão.

Silva com molhos, comens, saladas ou um bom prato de arroz e feijão!

**Dica do Ouro**

Entender que os legumes têm tempos diferentes de cozimento é muito importante para essa receita - se você cozinhar todos os legumes ao mesmo tempo no panela, alguns podem ficar cozidos demais, e outros mais crus.

Frifa, pingue esse óleo os legumes mais firmes (como abobora, cenoura, chuchu, berinjela, vagem) demoram mais para cozinhar, por isso devem entrar primeiro no panela. Já os legumes mais macios (como berinjela, abobrinha, beterraba, couve-flor, repolho, pimentão) cozinham mais rápido, e devem entrar no panela quando os primeiros já estiverem levemente cozidos.

Lembre-se que, desde que bem lavada, a maioria das legumes pode ser consumida com casca. Elas trazem mais fibras para o seu prato e conferem diversas vitaminas e minerais - tente aproveitá-las e evitar o desperdício de alimentos!

**Tempo de preparo: 10 minutos | 100 kcal**



84

### BOLO COM FIBRAS DE SUCO DE FRUTA

Se você tem costume de cozer os sucos naturais que faz em casa, essa receita é pra você! Nem pense em jogar as fibras fora - elas fazem super bem pra saúde e podem virar este bolo delicioso!

**INGREDIENTES**

- 2 xíc. (chá) fibras de suco de frutas
- 3 xíc. (chá) farinha de trigo
- 1 ½ xíc. (chá) açúcar
- 1 xíc. (chá) óleo
- 3 ovos
- 2 colheres (sopa) fermento químico
- Canela em pó a gosto

**COMO PREPARAR**

Depois de fazer um suco em grande quantidade, reserve as fibras para esta receita - fica um delícia com as fibras do suco verde por exemplo!

Pré-aqueça forno a 180°C. Em uma tigela grande, adicione as fibras, o suco de frutas, o açúcar, o óleo e os ovos. Antes de adicionar os ovos à mistura, quebre um a um em uma tigela pequena - se um estiver entupido, você não perde a receita. Misture bem todos os ingredientes com uma espátula.

**Tempo de preparo: 10 minutos | 100 kcal**



124

Acrescente a farinha de trigo e o canela em pó. Misture bem para incorporar, formando uma massa lisa e homogênea. Por fim, adicione o fermento químico e misture delicadamente.

Unte uma fôrma com óleo e farinha de trigo. Coloque a massa do bolo na fôrma e coze por 30 a 40 minutos. Para ter certeza se está pronto, espete um palito de dente no bolo - ele deve sair limpo e seco.

Siga com um copinho de leite e aproveite este lanche delicioso!

**Dica do Ouro**

Esta receita é uma alternativa super interessante para resistir ao desperdício de alimentos e consumir as fibras dos sucos de um jeito diferente. Nos lembramos de trazer de fazer sucos de frutas, a melhor opção é sempre natural e fruta inteira!

Os sucos naturais de fruta têm sempre proporções de energia beneficiosa da fruta inteira. Fibras e muitas nutrientes podem ser perdidos durante o preparo dos sucos. Além disso, ao cozer a fruta inteira, não seremos expostos com mais facilidade, evitando enzimas na alimentação.

**Tempo de preparo: 10 minutos | 100 kcal**



125

**Figura 4** - Receitas “Legumes refogados” e “Bolo com fibras de suco de fruta”.

Nessa perspectiva, para além dos capítulos “Legumes e Verduras” e “Frutas”, em diversas receitas ao longo do E-book, foram inseridas caixas de texto em destaque, intituladas “Dica de Ouro”. Tais espaços foram elaborados com o objetivo de chamar a atenção do leitor para dicas e informações relevantes, compartilhando orientações que estimulam a autonomia culinária. Entre elas, foram inseridas: recomendações em relação à conservação das preparações, visando maior organização e praticidade no dia-a-dia; dicas práticas para tornar as receitas descritas ainda mais nutritivas e interessantes; ideias para utilizar e explorar diferentes temperos naturais ao reproduzir as receitas; sugestões de trocas e substituição de ingredientes, para tornar as preparações mais versáteis e acessíveis; e propostas de combinações para montar refeições saudáveis de forma criativa, muitas vezes estabelecendo conexões entre receitas do próprio E-book. Na figura 5, é possível visualizar alguns exemplos do destaque “Dica de Ouro” nas receitas “Bebida de arroz”, “Macarrão ao molho de beterraba”, “Sorvete de banana” e “Hambúrguer caseiro”.



### BEBIDA DE ARROZ

Uma alternativa gostosa e econômica ao leite de vaca, que pode ser usada nos mais diversos preparos doces e salgados. Vem aprender!

**INGREDIENTES**

- 1 xíc. (chá) arroz branco integral
- 3 xíc. (chá) água filtrada

**COMO PREPARAR**

Adicione o arroz em uma vasilha e cubra com água bem quente - você pode ferver água antes. Deixe de molho por 2 horas, no caso do arroz branco, ou por 4 horas, no caso do arroz integral. O ponto a ser atingido é quando o grão de arroz com as unhas, mas ainda está na ponta resistente.

Passado o tempo de molho, escorra o água usada para hidratar o arroz e transfira os grãos escorridos para um liquidificador. Adicione 6 xícaras de água filtrada nova, em temperatura ambiente, e bata bem, na forma o quebra de grãos de arroz.

Coe a bebida de arroz sobre um recipiente utilizando um coador de vócu, um pano fino ou uma peneira bem fina. Supere bem para retirar todo o líquido. Você pode utilizar o



Tempo de preparo: 20min  
Rende: 750 ml

Receita: Ingrida Meyer (2023)

para que colar em diversos recipientes - ele é um ótimo ingrediente para enroscar apostos ou massas, por exemplo, pois é rico em amido.

Armaize sua bebida de arroz em um recipiente fechado no geladeira, por até 5 dias. De preferência para potes ou garrafas de vidro para conservar o melhor.

**Dica de Ouro**

Para consumi-lo, uma ótima ideia é fazer vitaminas de frutas. É só bater a bebida de arroz com frutas, como banana congelada, morango e abacaxi para um lanche rápido e nutritivo. Essa bebida também pode ser utilizada como ingrediente líquido em receitas de bolos, pães, pizzas, entre outras preparos. Além disso, ela funciona super bem como substituto de leite para massas e biscoitos.



Receita: Ingrida Meyer (2023)

### MACARRÃO AO MOLHO DE BETERRABA

Com cara de restaurante, esse prato vai impressionar todo mundo. Para além do cor vibrante, ele fica delicioso e é super fácil de fazer!

**INGREDIENTES**

- 2 beterrabas
- 250 g de macarrão (tipo farfalle)
- 1 cenoura ralada
- Cebola ou cebola de alho e galeto
- Sal e pimenta do reino a gosto
- Receita para finalizar (opcionais)

**COMO PREPARAR**

Lave, descasque e corte a beterraba em quatro pedaços. Corte um pedaço grande de papel alumínio e coloque os pedaços de beterraba no centro. Pliegue com um fio de óleo ou azeite e tempere com sal e pimenta. Junte os pontos do papel alumínio e dobre, formando uma trouxa. Transfira para uma assadeira.

Pré-aqueça forno a 200°C. Leve as beterrabas para assar por cerca de 30 minutos, ou até ficarem macias.



Tempo de preparo: 15min  
Rende: 3 porções

Receita: Letícia Lobo (2023) | Ingrida Meyer (2023) | Ingrida Meyer (2023)

Quando faltar 10 minutos para o tempo de beterrabas, leve uma panela média com cerca de 3 litros de água ao fogo alto. Assim que ferver, adicione 1 colher (sopa) de sal, junte o macarrão e misture.

Retire a assadeira do forno e, com cuidado para não se queimar com o vapor, abra o trouxa de papel alumínio. Transfira as beterrabas para o liquidificador, junto com o líquido que se formou na trouxa. Adicione o alho, óleo ou azeite a gosto e o sal a gosto da água do cozimento do macarrão. Bata bem, até formar um creme liso e homogêneo. Prove e ajuste o sal, se necessário.

Assim que o macarrão estiver cozido, acrescente bem água e transfira o macarrão de volta para a panela. Adicione o molho de beterraba e misture rapidamente. O macarrão vai absorver parte do molho e ficar com o cor da beterraba.

Serve o prato com um pouco de ricota assada, azeitona e pimenta do reino, se gostar - também fica lindo com algumas folhas de salada fresca. Aproveite!

**Dica de Ouro**

Você pode usar macarrão fresco ou seco para esta receita. No Capitulo "Omelet" desta livro, encontramos a base em batatas fritas, que combina muito bem com este molho. Ah, e para fazer bonito na finalização do prato, você pode contar com o molho de ricota caseira do Capítulo "Leite de Vaca".



Receita: Letícia Lobo (2023) | Ingrida Meyer (2023) | Ingrida Meyer (2023)

### SORVETE DE BANANA

Sabe aquelas bananas que estão ficando amareladas no fruteiro? Não se preocupe, elas se transformam em um sorvete saudável, cremoso e super delicioso. Prepare indulgência!

**INGREDIENTES**

- 4 bananas bem maduras

**COMO PREPARAR**

Descasque as bananas e corte em rodelas. Transfira para uma forma ou fruteiro e leve ao congelador - neste momento os pedacinhos, assim eles ficam soltinhos depois de congelados. Deixe por 4 horas no freezer.

Retire as bananas do congelador e deixe em temperatura ambiente por 10 minutos antes de bater - assim você não danifica o seu processador ou liquidificador, e o sorvete chega no ponto mais rápido.

Coloque os pedaços de banana congelada no processador ou liquidificador e comece a bater no modo pulsar, para trituração dos pedacinhos de fruta. Continue batendo em velocidade alta por cerca de 5



Tempo de preparo: 15min  
Rende: 2 porções

Receita: Ingrida Meyer (2023)

minutos, até ficar bem cremoso, com a consistência de sorvete - quando necessário, pare de bater e misture os pedacinhos com uma espátula para bater por igual. O processo é

demonstrado, mas seja paciente. Quanto mais tempo bater, mais cremoso fica.

Serve o sorvete e aproveite! O mais indicado é consumi-lo imediatamente na hora, pois quando congelado novamente ele endurece e perde a textura cremosa.

**Dica de Ouro**

Essa receita é perfeita para não perder nenhum pedacinho das bananas que já estão ficando maduras demais do seu consumo. Sempre que tiver bananas assim, aproveite para congelar! Quando as frutas estiverem firmes, você pode transferir para um pote e deixar no congelador por até 3 meses. Assim você evita o desperdício de alimentos e pode fazer sorvete quando quiser.

Para variar os sabores deste sorvete, adicione cereais, cacau em pó, mel ou outras frutas congeladas. Fica uma delícia com morango, framboesa, abacaxi, maçã, manga ou abacate. E se preferir, você pode congelar, descongelar, picar e levar ao freezer. Tente e descubra o seu sabor favorito!

Este frasco das frutas congeladas também pode ser utilizado para dar mais consistência à batatas e abacaxi e a base de leite. Elas ficam mais cremosas e gelatinosas!



Receita: Letícia Lobo (2023) | Ingrida Meyer (2023) | Ingrida Meyer (2023)

### HAMBÚRGUER CASEIRO

Essa hamburguer fica suculenta, deliciosa e é muito mais saudável do que as opções do supermercado. Prepare surpreender a sua família!

**INGREDIENTES**

- 1 Kg carne bovina moída\*
- 1 colher (sopa) sal
- Sugo de tomate
- Pimenta do reino a gosto

**COMO PREPARAR**

Coloque a carne moída em uma tigela grande e tempere com sal e pimenta do reino. Se quiser, adicione tempero natural como salmão, cebolinha e uma pitada de cominho. Misture com as mãos para incorporar os temperos à carne.

Seque a carne moída em papeis absorventes, do tamanho do pão da sua mão, e molde no formato de hambúrguer - você pode misturar com os restos de carne, ou utilizar moldes plásticos ou ovos de metal.

Depois de moldar na espessura de sua preferência, frite uma metade bem no meio de cada hambúrguer utilizando seu dedo polegar - isso vai fazer com que



Tempo de preparo: 45min  
Rende: 4 porções

Receita: Ingrida Meyer (2023)

o seu hambúrguer cozinhe de forma homogênea, e não fique curvado ao grelhar.

Leve uma frigideira de fundo grosso ao fogo médio e adicione um fio de óleo. Deixe aquecer bem, coloque um ou dois hambúrgueres e abrite o tampo. Deixe dourar por 2 a 3 minutos, vire com uma espátula e dourar do outro lado por mais 2 a 3 minutos. Para um hambúrguer mal passado, deixe 4 minutos no total, e para um hambúrguer ao ponto, são 6 minutos no total.

Serve o hambúrguer com pão, queijo, folhas verdes, rodelas de tomate e o molho de sua preferência. Aproveite!

**Dica de Ouro**

Para fazer mais praticidade para o seu dia a dia, você pode moldar os hambúrgueres e congelar - eles duram por até 3 meses no freezer. São ideais para hambúrgueres crus em uma travessa e levar ao freezer. Quando estiverem completamente congelados, transfira para um saco plástico ou pote bem fechado. Na hora de grelhar, coloque no frigideira ainda congelado!

No descrição dos ingredientes, colocamos como sugestão o pão bolacha com gotas, mas sinto na hora para utilizar o corte de carne que preferir. Inclusive, essa receita também dá super certo com carne moída de frango ou de porco.



Receita: Ingrida Meyer (2023)

Figura 5 - Destaque “Dica de Ouro” nas receitas “Bebida de arroz”, “Macarrão ao molho de beterraba”, “Sorvete de banana” e “Hambúrguer caseiro”.

Vale destacar que as sugestões de trocas e substituição de ingredientes foram sempre feitas entre alimentos com composição nutricional equivalente e uso culinário similar. Dessa forma, as orientações compartilhadas contribuem para tornar a alimentação ainda mais saudável, visto que, de acordo com Brasil (2014) consumir diferentes variedades dentro de um mesmo grupo de alimentos implica em maior diversidade no aporte de nutrientes. Ainda, as dicas quanto às possibilidades de consumo e formas de tornar as receitas mais nutritivas também foram construídas pensando nas propriedades nutricionais complementares entre os diferentes grupos alimentares.

Levando em consideração as recomendações do GAPB, o capítulo “Leite de Vaca” foi desenvolvido com foco em instrumentalizar os leitores com receitas caseiras de laticínios, como alternativa de consumo às versões ultraprocessadas. Dessa forma, o conteúdo também está de acordo com a Portaria MDS nº 966, de 06

de março de 2024, que lista exemplos de alimentos para cada um dos grupos constituintes da Cesta Básica, limitando a inclusão de alimentos processados e vedando a inserção de ultraprocessados. Vale comentar que, além de mais saudáveis, estas preparações podem se tornar opções mais econômicas para o dia a dia de quem as consome (Brasil, 2014; 2024b).

Sabendo que o Brasil é um país vasto em território, cultura e contextos sociais, é preciso considerar que os alimentos de custo acessível são diferentes, dependendo da região, do estado ou até mesmo da cidade em que se reside. Desta forma, optou-se por construir o E-book com foco na população do Rio Grande do Sul, utilizando este território para embasar a pesquisa de preços e a seleção dos alimentos. Em consonância com as diretrizes para composição da Cesta Básica, dispostas no Decreto nº 11.936/2024, a escolha dos alimentos para elaboração do presente trabalho também foi pautada no respeito à cultura e às tradições regionais (Brasil, 2024a).

Sob esta ótica, na elaboração do capítulo 9, a carne bovina foi trabalhada como um dos alimentos protagonistas. Apesar do seu custo elevado em relação às carnes suína e de frango, também inseridas no E-book, a carne de gado configura-se como um elemento de importância cultural na alimentação dos gaúchos. De acordo com Maciel (1996) e Albrecht (2010), o consumo expressivo de carne, em especial a bovina, pode ser considerado uma marca registrada da figura do gaúcho. Portanto, a sua inclusão no material desenvolvido está alinhada com o padrão alimentar desta população. Por fim, vale comentar que, para todos os tipos de carne, a busca pelas receitas foi feita com atenção aos cortes de menor valor, a fim de facilitar a reprodução das mesmas pelo leitor.

Ainda em conformidade com as diretrizes dispostas no Decreto nº 11.936/2024, o capítulo “Alimentos Regionais” do E-book foi elaborado com vistas a valorizar a diversidade alimentar, levando em conta a região, o território e o bioma trabalhados. Dentre os objetivos da Política Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional está a promoção de sistemas alimentares sustentáveis de base agroecológica, de produção e distribuição de alimentos que respeitem a biodiversidade (Brasil, 2010; 2024a). Assim, o último capítulo do material traz sugestões de receitas com três alimentos de importância socioambiental para o Rio

Grande do Sul: a erva-mate, o pinhão e o butiá. A título de exemplo, na figura 6, estão expostas as receitas “Bolo de erva-mate”, “Petisco de pinhão” e “Carreteiro de costela com butiá”.

The figure displays four recipe cards from an e-book. Each card includes a title, a brief introduction, a list of ingredients, and preparation instructions. The recipes are: 'Bolo de Erva-Mate', 'Petisco de Pinhão', 'Carreteiro de Costela com Butiá', and 'Chás com Cascas de Frutas'. Each card also features a small image of the finished dish and a 'Tempo de preparo' (preparation time) label.

Figura 6 - Receitas “Bolo de erva-mate”, “Petisco de pinhão”, e “Carreteiro de costela com butiá”.

Ao longo do E-book, foram incluídas algumas receitas que integram a prática do aproveitamento integral dos alimentos. Para Cardoso *et. al* (2015), aumentar a oferta de nutrientes por meio do aproveitamento integral dos alimentos e do descarte de resíduos, além de contribuir para o combate à fome e à desnutrição. No material elaborado, tais receitas foram sinalizadas com um selo, a fim de facilitar a busca e a visualização pelo leitor. Dois exemplos podem ser conferidos na figura 7, que traz as receitas “Caldo de legumes”, “Refogado de folhas de beterraba” e “Chás com cascas de frutas”.

The figure displays three recipe cards from an e-book, each featuring a 'Zero Resíduo' (Zero Waste) icon. The recipes are: 'Caldo de Legumes', 'Refogado de Folhas de Beterraba', and 'Chás com Cascas de Frutas'. Each card includes a title, a brief introduction, a list of ingredients, and preparation instructions. The 'Caldo de Legumes' card also includes a 'Tempo de preparo' label. Each card also features a small image of the finished dish.



**Figura 7** - Selo de aproveitamento integral dos alimentos nas receitas “Caldo de Legumes”, “refogado de folhas de beterraba” e “Chás com cascas de frutas”.

Em adição, cabe mencionar que foram colocadas no E-book algumas receitas com foco na utilização de sobras de alimentos ou preparações, dando uma ‘cara nova’ para os mesmos e evitando o desperdício. A exemplo, na figura 8 é possível visualizar as receitas “Farofa de pão amanhecido”, “Massa de arroz para pizza” e “Sopa de feijão”.



**Figura 8** - Receitas “Sopa de feijão”, “Massa de arroz para pizza” e “Farofa de pão amanhecido”

Revisando os grupos alimentares contemplados pela Portaria MDS N° 966, de 06 de março de 2024, vale ressaltar que o grupo “Castanhas e Nozes” não foi incluído no presente trabalho, devido ao custo elevado dos alimentos que o compõem. O grupo “Açúcares, sal, óleos e gorduras”, também descrito na legislação, teve seus alimentos integrados ao E-book como ingredientes culinários complementares às receitas. Por sua vez, o grupo de alimentos “Café, chá, mate e especiarias” foi contemplado no presente trabalho por meio da inclusão da erva-mate no Capítulo “Alimentos Regionais”, e das recomendações de utilização de especiarias nas mais variadas receitas (Brasil, 2024b).

Na literatura recente, foram encontrados alguns trabalhos semelhantes ao desenvolvido. No livro virtual “Receitas da Cesta Básica: uma maneira fácil de utilizar alimentos produzidos e beneficiados pela agricultura familiar do semiárido potiguar”, Rio Grande do Norte (2021) buscou evidenciar o potencial da agricultura familiar para trazer ainda mais saúde à mesa das famílias potiguares. O trabalho



reuniu receitas com 20 ingredientes oriundos da cesta básica da agricultura familiar, distribuída a comunidades quilombolas durante a pandemia de Covid-19. Além das receitas, o material também explorou conteúdos como a compostagem, o nível de processamento e o aproveitamento integral dos alimentos.

O E-book publicado por Barueri (2021), denominado “Dia Mundial da Alimentação: livro de receitas com itens da cesta básica” trouxe 7 receitas saudáveis e de baixo custo, pensadas pela Equipe de Nutrição da Atenção Básica à Saúde de Barueri/SP. Outro trabalho, desenvolvido por Almeida e Perciuncula (2020), traz um compilado de 24 receitas baseadas no conjunto de alimentos da cesta básica, acrescido de alimentos *in natura*. O material é uma cartilha intitulada “Boa Alimentação em Tempos de Covid-19”, e também traz seções com temáticas como a organização das refeições e o aproveitamento dos alimentos, as Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC), o grau de processamento dos alimentos e hábitos alimentares saudáveis.

Por sua vez, o E-book “Comida nada básica: alimentar com cultura faz bem”, de autoria de Alvesz (2023), chama atenção pela proposta semelhante à do trabalho aqui elaborado. O material busca, através da valorização dos ingredientes da cesta básica e do compartilhamento de receitas econômicas e criativas, promover a inclusão, o acesso à alimentação de qualidade e o desenvolvimento de habilidades culinárias. Em parceria com o Ministério da Cultura, este livro digital traz alternativas para um melhor aproveitamento dos principais ingredientes da cesta, com receitas assinadas por diferentes chefs de cozinha conhecidos nacionalmente.

Com foco alternativo à Cesta Básica, é pertinente comentar a respeito do material “E-book de receitas vegetarianas para alimentação escolar”, elaborado por Bortoli (2023), que trabalhou um compilado de receitas baseadas em alimentos *in natura* e minimamente processados, estimulando o seu consumo para uma alimentação saudável, junto ao desenvolvimento de habilidades culinárias. O capítulo final deste material traz algumas dicas práticas para diversificar, de maneira criativa, as técnicas de preparo de frutas, hortaliças e leguminosas - uma abordagem bastante similar à receita “Ideias e sugestões de consumo” inserida no capítulo “Frutas” do E-book desenvolvido no presente trabalho.

Dito isso, vale ressaltar que nenhum dos trabalhos acima expostos foi elaborado com base na Cesta Básica de Alimentos proposta pelo Ministério do Desenvolvimento e Assistência Social, Família e Combate à Fome, no Decreto 11.936/2024. Considerando a Cesta Básica proposta no âmbito Política Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional e da Política Nacional de Abastecimento Alimentar, o presente E-book caracteriza-se como uma iniciativa pioneira e bastante atual. Além disso, o material desenvolvido configura-se como uma produção mais robusta e completa em comparação aos trabalhos comentados, por apresentar um número expressivo de receitas, contemplando ingredientes variados, de quase todos os grupos alimentares.

Como limitação do estudo, destaca-se a falta de recurso financeiro e tempo hábil para reprodução e teste de todas as preparações presentes no E-book. Ainda, na seleção das receitas, vale ressaltar a complexidade e o cuidado tomado ao avaliar os ingredientes que as compunham e os utensílios e equipamentos necessários para a sua reprodução. Mesmo optando pelas alternativas com menores custos associados, é preciso considerar que algumas receitas ainda podem ser de difícil reprodução, dada a pluralidade de contextos socioeconômicos em que os leitores estão inseridos.

Por fim, o presente trabalho reforça o valor das habilidades culinárias para a Promoção da Alimentação Adequada e Saudável, trazendo inúmeras possibilidades de preparo para os alimentos de baixo custo habitualmente consumidos pelo povo gaúcho. O material construído é relevante como uma ampla ferramenta de Educação Alimentar e Nutricional, no sentido de resgatar, promover e proteger a prática culinária. Ao ser disponibilizado de forma gratuita e *online* após a publicação, o E-book adquire um potencial de impacto ainda mais expressivo.

## 7 CONCLUSÃO E CONSIDERAÇÕES FINAIS

Em meio a um cenário nacional em que a insegurança alimentar se aprofunda, associada a um importante processo de transição nutricional, o E-book elaborado configura-se como uma importante iniciativa no sentido da Promoção da Alimentação Adequada e Saudável.

Ao propor novas possibilidades de preparo com os ingredientes constituintes da Cesta Básica, o presente trabalho contribui para a valorização dos alimentos *in natura* e minimamente processados que apresentam custo acessível e relevância cultural para as famílias gaúchas. Assim, estimula-se a inclusão dos mesmos na alimentação diária, explorando o ato de cozinhar como elemento estratégico na redução do consumo de ultraprocessados.

No sentido de desenvolver, exercitar e partilhar habilidades culinárias, o E-book caracteriza-se como uma ferramenta de Educação Alimentar e Nutricional, colaborando para a promoção e proteção da prática culinária e incentivando a adoção de um padrão alimentar mais saudável.

Além disso, ao ampliar o repertório culinário dos leitores, o trabalho contribui para o desenvolvimento da autonomia na cozinha, explorando o ato de cozinhar como prática emancipatória e promotora de saúde, que integra também o exercício das dimensões afetivas, sensoriais, culturais e sociais da alimentação.

Sendo assim, a partir dos resultados apresentados, é possível concluir que os objetivos deste trabalho foram alcançados. Com base nas informações apresentadas, abre-se espaço para futuros estudos que possam elaborar e compartilhar receitas com base nos alimentos da Cesta Básica, proposta Decreto 11.936/2024, com foco em outros estados brasileiros.

## REFERÊNCIAS

ABESO - ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA PARA O ESTUDO DA OBESIDADE E SÍNDROME METABÓLICA. **Os últimos números da obesidade no Brasil**. 2020. Disponível em: <https://abeso.org.br/os-ultimos-numeros-da-obesidade-no-brasil/>. Acesso em: 24 mar. 2024.

ABRAMOVAY, Ricardo. Desafios para o sistema alimentar global. **Ciência e Cultura**, [S.L.], v. 73, n. 1, p. 53-57, jan. 2021. Disponível em: [http://cienciaecultura.bvs.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0009-67252021000100011](http://cienciaecultura.bvs.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0009-67252021000100011). Acesso em: 26 mar. 2024.

AGÊNCIA SENADO. Reforma tributária promulgada: principais mudanças dependem de novas leis. **www12.senado.leg.br**, Brasília, 21 dez. 2023, 20:00. Disponível em: <https://www12.senado.leg.br/noticias/materias/2023/12/21/reforma-tributaria-promulgada-principais-mudancas-dependem-de-novas-leis>. Acesso em: 15 abr. 2024.

AGUIAR, Odaleia Barbosa de; PADRÃO, Susana Moreira. Direito humano à alimentação adequada: fome, desigualdade e pobreza como obstáculos para garantir direitos sociais. **Serviço Social & Sociedade**, [S.L.], n. 143, p. 121-139, abr. 2022. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ssoc/a/7GNQn7tYqWL6wYZncbLRnSN/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 16 ago. 2023.

ALBRECHT, Christian Freire. **Além da carne assada sobre brasas**: os elementos da experiência de consumo do churrasco. 2010. 154 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Administração, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2010. Disponível em: <https://lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/25155/000750883.pdf>. Acesso em: 09 jul. 2024.

ALMEIDA, Katia Cilene de; PERCIUNCULA, Marcia Leone Rocha da. **Boa Alimentação em Tempos de Covid-19**. Viamão: Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Sul, 2020. 65 p. Realização Núcleo de Estudos em Agroecologia e Produção Orgânica Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Sul Campus Viamão. Disponível em: <https://ifrs.edu.br/viamao/wp-content/uploads/sites/11/2020/09/Cartilha.pdf>. Acesso em: 10 jul. 2024.

ALVESZ, Karine. **Comida nada básica**: alimentar com cultura faz bem. São Paulo: Avant Produções Ltda., 2023. 76 p. Disponível em: <https://bit.ly/baixarlivrocomidanadabasica>. Acesso em: 10 jul. 2021.

AMBROSI, Claudia; GRISOTTI, Márcia. O Guia Alimentar para a População Brasileira (GAPB): uma análise à luz da teoria social. **Ciência & Saúde Coletiva**, [S.L.], v. 27, n. 11, p. 4243-4251, nov. 2022. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/spHMZQTCYVTj8PC3by8h4qq/#>. Acesso em: 03 abr. 2024.

BARUERI. Secretaria de Saúde. **Livro de receitas com itens da cesta básica.**

Barueri: Secretaria de Saúde, 2021. 12 p. Disponível em:

[https://portal.barueri.sp.gov.br/arquivos/sites/SS-Secretaria\\_Saude/Livro\\_de\\_receitas\\_cesta\\_basica.pdf](https://portal.barueri.sp.gov.br/arquivos/sites/SS-Secretaria_Saude/Livro_de_receitas_cesta_basica.pdf). Acesso em: 09 jul. 2024.

BATISTA, Alberth Martins. **SALÁRIO MÍNIMO NACIONAL, ALIMENTAÇÃO**

**BÁSICA E SEGURANÇA ALIMENTAR:** um estudo para o brasil. 2019. 114 f.

Dissertação (Mestrado) - Curso de Economia, Universidade Estadual do Oeste do Paraná, Toledo, 2019. Disponível em:

[https://tede.unioeste.br/bitstream/tede/4535/2/Alberth\\_Batista\\_2019.pdf](https://tede.unioeste.br/bitstream/tede/4535/2/Alberth_Batista_2019.pdf). Acesso em: 12 abr. 2024.

BELIK, Walter (org.). **Estudo sobre a cadeia de alimentos.** [S.L]: Instituto

Ibirapitanga, 2020a. 35 p. Instituto Ibirapitanga; Instituto Clima e Sociedade; Instituto de Manejo e Certificação Florestal e Agrícola. Disponível em:

[https://www.ibirapitanga.org.br/wp-content/uploads/2020/10/EstudoCadeiaAlimentos\\_%C6%92\\_13.10.2020.pdf](https://www.ibirapitanga.org.br/wp-content/uploads/2020/10/EstudoCadeiaAlimentos_%C6%92_13.10.2020.pdf). Acesso em: 23 ago. 2023.

BELIK, Walter (org.). **Um retrato do sistema alimentar brasileiro e suas**

**contradições.** [S.L]: Instituto Ibirapitanga, 2020b. 35 p. Instituto Ibirapitanga;

Instituto Clima e Sociedade; Instituto de Manejo e Certificação Florestal e Agrícola. Disponível em:

[https://www.ibirapitanga.org.br/wp-content/uploads/2020/10/UmRetratoSistemaAlimentarBrasileiro\\_%C6%92\\_14.10.2020.pdf](https://www.ibirapitanga.org.br/wp-content/uploads/2020/10/UmRetratoSistemaAlimentarBrasileiro_%C6%92_14.10.2020.pdf). Acesso em: 23 ago. 2023.

BORTOLI, Júlia Maia. **E-book de receitas vegetarianas para alimentação**

**escolar.** 2023. 43 f. TCC (Graduação) - Curso de Nutrição, Departamento de Nutrição, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2023.

Disponível em: <https://lume.ufrgs.br/handle/10183/258489>. Acesso em: 20 jul. 2024.

BRASIL. **Decreto-Lei nº 399, de 30 de abril de 1938.** Aprova o regulamento para execução da lei n. 185, de 14 de janeiro de 1936, que institue as Comissões de Salário Mínimo. Rio de Janeiro, 30 abr. 1938a. Disponível em:

<https://legis.senado.leg.br/norma/523433/publicacao/15708212>. Acesso em: 11 abr. 2024.

BRASIL. Decreto-Lei nº 399, de 30 de abril de 1938. Aprova o regulamento para execução da lei n. 185, de 14 de janeiro de 1936, que institue as Comissões de Salário Mínimo. **Diário Oficial da União:** seção 1, Rio de Janeiro, RJ, ano 117, p. 8604-8605, 7 maio 1938b. Disponível em:

<https://www2.camara.leg.br/legin/fed/declei/1930-1939/decreto-lei-399-30-abril-1938-348733-anexo-pe.pdf>. Acesso em: 11 abr. 2024.

BRASIL. Decreto nº 11.679, de 31 de agosto de 2023. Institui o Plano Brasil Sem Fome. **Diário Oficial da União:** seção 1, Brasília, DF, ano 202, n. 168, p. 1, 31 ago. 2023d. Disponível em:

<https://www.in.gov.br/en/web/dou/-/decreto-n-11.679-de-31-de-agosto-de-2023-507011398>. Acesso em: 14 abr. 2024.

BRASIL. **Decreto nº 11.820, de 12 de dezembro de 2023**. Institui a Política Nacional de Abastecimento Alimentar e dispõe sobre o Plano Nacional de Abastecimento Alimentar. Brasília, 12 dez. 2023c. Disponível em: [https://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/\\_ato2023-2026/2023/decreto/D11820.htm](https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2023-2026/2023/decreto/D11820.htm). Acesso em: 13 abr. 2024.

BRASIL. **Decreto nº 11.936, de 5 de março de 2024**. Dispões sobre a composição da cesta básica de alimentos no âmbito da Política Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional e da Política Nacional de Abastecimento Alimentar. Brasília, 5 mar. 2024a. Disponível em: [https://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/\\_ato2023-2026/2024/decreto/d11936.htm](https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2023-2026/2024/decreto/d11936.htm). Acesso em: 14 abr. 2024.

BRASIL. **Decreto nº 7272, de 25 de agosto de 2010**. Regulamenta a Lei no 11.346, de 15 de setembro de 2006, que cria o Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional - SISAN com vistas a assegurar o direito humano à alimentação adequada, institui a Política Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional - PNSAN, estabelece os parâmetros para a elaboração do Plano Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional, e dá outras providências. Brasília, 26 ago. 2010. Disponível em: [https://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/\\_ato2007-2010/2010/decreto/d7272.htm](https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2007-2010/2010/decreto/d7272.htm). Acesso em: 18 set. 2023.

BRASIL. **Decreto nº 8553, de 3 de novembro de 2015**. Institui o Pacto Nacional para Alimentação Saudável. Brasília, 03 nov. 2015a. Disponível em: [https://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/\\_ato2015-2018/2015/decreto/D8553.htm](https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2015-2018/2015/decreto/D8553.htm). Acesso em: 01 abr. 2024.

BRASIL. **Lei nº 11,346, de 15 de setembro de 2006**. Cria o Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional – SISAN com vistas em assegurar o direito humano à alimentação adequada e dá outras providências. Brasília, 18 set. 2006. Disponível em: [https://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/\\_ato2004-2006/2006/lei/l11346.htm](https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2004-2006/2006/lei/l11346.htm). Acesso em: 18 ago. 2023.

BRASIL. **Lei nº 12839, de 09 de julho de 2013**. Reduz a zero as alíquotas da Contribuição para o PIS/Pasep, da Cofins, da Contribuição para o PIS/Pasep-Importação e da Cofins-Importação incidentes sobre a receita decorrente da venda no mercado interno e sobre a importação de produtos que compõem a cesta básica; altera as Leis nºs 10.925, de 23 de julho de 2004, 10.147, de 21 de dezembro de 2000, 10.865, de 30 de abril de 2004, 12.058, de 13 de outubro de 2009, 12.350, de 20 de dezembro de 2010, 12.599, de 23 de março de 2012, 10.485, de 3 de julho de 2002, 10.438, de 26 de abril de 2002, 10.848, de 15 de março de 2004, 12.783, de 11 de janeiro de 2013, 9.074, de 7 de julho de 1995, e 9.427, de 26 de dezembro de 1996; revoga dispositivo da Lei nº 12.767, de 27 de dezembro de 2012; e dá outras providências. Brasília, DF, 09 jul. 2013b. Disponível em: [https://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/\\_Ato2011-2014/2013/Lei/L12839.htm](https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_Ato2011-2014/2013/Lei/L12839.htm). Acesso em: 05 abr. 2024.

BRASIL. **Lei nº 185, de 14 de janeiro de 1936**. Institue as comissões de salário mínimo. Rio de Janeiro, 14 jan. 1936. Disponível em: <https://www2.camara.leg.br/legin/fed/lei/1930-1939/lei-185-14-janeiro-1936-398024-publicacaooriginal-1-pl.html#:~:text=Art.,Par%C3%A1grafo%20%C3%BAnico>. Acesso em: 11 abr. 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Plano Nacional de Saúde 2024-2027**. Brasília: Ministério da Saúde, 2023b. 288 p.. Disponível em: <https://digisusgmp.saude.gov.br/storage/conteudo/W2jOMcLWqx1wLMZMqx7Y6MMVFCjxGgR1WzGlcOqC.pdf>. Acesso em: 01 abr. 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Alimentos regionais brasileiros**. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2015b. 484 p. Disponível em: [https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/alimentos\\_regionais\\_brasileiros\\_2ed.pdf](https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/alimentos_regionais_brasileiros_2ed.pdf). Acesso em: 16 abr. 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção À Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável**. 1. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2008. 210 p. Disponível em: [https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia\\_alimentar\\_populacao\\_brasileira\\_2008.pdf](https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2008.pdf). Acesso em: 04 abr. 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção À Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. 156 p. Disponível em: [https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia\\_alimentar\\_populacao\\_brasileira\\_2ed.pdf](https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf). Acesso em: 31 ago. 2023.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Política Nacional de Alimentação e Nutrição**. Brasília: Ministério da Saúde, 2013a. 84 p. Disponível em: [https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica\\_nacional\\_alimentacao\\_nutricao.pdf](https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_alimentacao_nutricao.pdf). Acesso em: 25 ago. 2023.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. **Insegurança alimentar na atenção primária à saúde: manual de identificação dos domicílios e organização da rede**. Brasília: Ministério da Saúde, 2022. 20 p. Disponível em: [http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/instrutivo\\_inseguranca\\_alimentar\\_aps.pdf](http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/instrutivo_inseguranca_alimentar_aps.pdf). Acesso em: 06 mar. 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Secretaria de Atenção À Saúde. **Política Nacional de Promoção da Saúde: anexo I da portaria de consolidação nº 2, de 28 de setembro de 2017, que consolida as normas sobre as políticas nacionais de saúde do SUS**. Brasília: Ministério da Saúde, 2018. 40 p. Disponível em: [https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica\\_nacional\\_promocao\\_saude.pdf](https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_promocao_saude.pdf). Acesso em: 28 ago. 2023.

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento e Assistência Social, Família e Combate à Fome. Câmara Interministerial de Segurança Alimentar e Nutricional. Conselho Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional. **Plano Brasil Sem Fome**. 1. ed. Brasília: Ministério do Desenvolvimento e Assistência Social, Família e Combate à Fome, 2023e. 46 p. Disponível em:

[https://mds.gov.br/webarquivos/MDS/2\\_Acoes\\_e\\_Programas/Brasil\\_sem\\_Fome/Plano/Brasil\\_Sem\\_Fome.pdf](https://mds.gov.br/webarquivos/MDS/2_Acoes_e_Programas/Brasil_sem_Fome/Plano/Brasil_Sem_Fome.pdf). Acesso em: 14 abr. 2024.

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento e Assistência Social, Família e Combate à Fome. **Cesta Básica de Alimentos**, 2024c. Disponível em:

<https://www.gov.br/mds/pt-br/acoes-e-programas/alimentacao-saudavel/cesta-basica-de-alimentos>. Acesso em: 14 abr. 2024.

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social. **Guia de Orientação para Adesão ao Pacto Nacional para Alimentação Saudável**. Brasília: MDS; Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional, 2017. Disponível em:

[https://www.mds.gov.br/webarquivos/arquivo/seguranca\\_alimentar/caisan/Publicacao/Caisan\\_Nacional/pacto%20nacional%20para%20alimenta%C3%A7%C3%A3o%20saud%C3%A1vel.pdf](https://www.mds.gov.br/webarquivos/arquivo/seguranca_alimentar/caisan/Publicacao/Caisan_Nacional/pacto%20nacional%20para%20alimenta%C3%A7%C3%A3o%20saud%C3%A1vel.pdf). Acesso em: 25 ago. 2023.

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. **Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas**.

Brasília: Ministério do Desenvolvimento Social; Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional, 2012. 68 p. Disponível em:

[http://www.mds.gov.br/webarquivos/publicacao/seguranca\\_alimentar/marco\\_EAN.pdf](http://www.mds.gov.br/webarquivos/publicacao/seguranca_alimentar/marco_EAN.pdf). Acesso em: 31 ago. 2023.

BRASIL. Ministério do Planejamento e Orçamento. Secretaria Nacional de Planejamento. **Plano plurianual 2024-2027**. Brasília: Secretaria Nacional de Planejamento, 2023a. 228 p. Disponível em:

<https://www.gov.br/planejamento/presidencial-ppa-2024-2027>. Acesso em: 01 abr. 2024.

BRASIL. Portaria MDS nº 966, de 6 de março de 2024. Define a relação, não exaustiva, de alimentos que podem compor a Cesta Básica de Alimentos de acordo com os grupos alimentares. **Diário Oficial da União**: seção 1, Brasília, DF, ano 203, n. 46, p. 19, 07 mar. 2024b. Disponível em:

<https://www.in.gov.br/en/web/dou/-/portaria-mds-n-966-de-6-de-marco-de-2024-546839622>. Acesso em: 14 abr. 2024.

BRASIL. [Constituição (1988)]. **Constituição da República Federativa do Brasil**. Brasília, DF: Senado Federal, [2016]. Disponível em:

[https://www2.senado.leg.br/bdsf/bitstream/handle/id/518231/CF88\\_Livro\\_EC91\\_2016.pdf](https://www2.senado.leg.br/bdsf/bitstream/handle/id/518231/CF88_Livro_EC91_2016.pdf). Acesso em: 12 abr. 2024.

BURIGO, André Campos; PORTO, Marcelo Firpo. Agenda 2030, saúde e sistemas alimentares em tempos de pandemia: da vulnerabilização à transformação necessária. **Ciência & Saúde Coletiva**, [S.L.], v. 26, n. 10, p. 4411-4424, out. 2021. Disponível em:



<https://www.scielo.br/j/csc/a/p36TMkBKMZqnkxD7WXcfbxx/abstract/?lang=pt#>. Acesso em: 26 mar. 2024.

BURITY, Valéria; FRANCESCHINI, Thaís; VALENTE, Flávio; RECINE, Elisabetta; LEÃO, Marília; CARVALHO, Maria de Fátima. **Direito Humano à Alimentação Adequada no Contexto da Segurança Alimentar e Nutricional**. Brasília: Abrandh, 2010. 204 p. Disponível em: [https://www.redsan-cplp.org/uploads/5/6/8/7/5687387/dhaa\\_no\\_contexto\\_da\\_san.pdf](https://www.redsan-cplp.org/uploads/5/6/8/7/5687387/dhaa_no_contexto_da_san.pdf). Acesso em: 20 jan. 2024.

CAMPELLO, Teresa *et al* (org.). **Geografia da Fome - 75 anos depois: novos e velhos dilemas**. São Paulo: Faculdade de Saúde Pública da Usp, 2023. 78 p. Universidade de São Paulo.

CASTRO, Inês Rugani Ribeiro de. Challenges and perspectives for the promotion of adequate and healthy food in Brazil. **Cadernos de Saúde Pública**, [S.L.], v. 31, n. 1, p. 07-09, jan. 2015. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csp/a/MNVN98CTxhVNM5bQBQry4Qf/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 31 mar. 2024.

CARDOSO, Fabiane Toste *et al*. Aproveitamento Integral de Alimentos e o seu Impacto na Saúde. **Sustainability In Debate**, [S.L.], v. 6, n. 3, p. 131-143, 23 dez. 2015. Disponível em: [https://www.researchgate.net/publication/288061240\\_Aproveitamento\\_Integral\\_de\\_Alimentos\\_e\\_o\\_seu\\_Impacto\\_na\\_Saude](https://www.researchgate.net/publication/288061240_Aproveitamento_Integral_de_Alimentos_e_o_seu_Impacto_na_Saude). Acesso em: 07 jul. 2024.

DEPARTAMENTO INTERSINDICAL DE ESTATÍSTICA E ESTUDOS SOCIOECONÔMICOS. **A desoneração dos produtos da Cesta Básica**. 120. ed. São Paulo: Departamento Intersindical de Estatística e Estudos Socioeconômicos, 2013. 8 p. Disponível em: <https://www.dieese.org.br/notatecnica/2013/notaTec120DesoneracaoCestaBasica.pdf>. Acesso em: 15 abr. 2024.

DEPARTAMENTO INTERSINDICAL DE ESTATÍSTICA E ESTUDOS SOCIOECONÔMICOS. **Análise Cesta Básica**. 2023a. Periodicidade Mensal. Disponível em: <https://www.dieese.org.br/sitio/buscaDirigida?comboBuscaDirigida=TIPO%7C1320958613608>. Acesso em: 25 nov. 2023.

DEPARTAMENTO INTERSINDICAL DE ESTATÍSTICA E ESTUDOS SOCIOECONÔMICOS. **Banco de Dados Pesquisa Nacional da Cesta Básica de Alimentos**. 2023b. Periodicidade Mensal. Disponível em: <https://www.dieese.org.br/cesta/produto>. Acesso em: 12 abr. 2024.

DEPARTAMENTO INTERSINDICAL DE ESTATÍSTICA E ESTUDOS SOCIOECONÔMICOS. **Metodologia da Pesquisa Nacional da Cesta Básica de Alimentos**. São Paulo: Dieese, 2016. Disponível em: <https://www.dieese.org.br/metodologia/metodologiaCestaBasica2016.pdf>. Acesso em: 02 set. 2023.

DEPARTAMENTO INTERSINDICAL DE ESTATÍSTICA E ESTUDOS SOCIOECONÔMICOS. Salário Mínimo Nominal e Necessário. Pesquisa **Nacional da Cesta Básica de Alimentos**. 2023c. Disponível em: <https://www.dieese.org.br/analisecestabasica/salarioMinimo.html>. Acesso em: 14 abr. 2024.

GIUSSANI, Daniel. Quais são os 10 maiores supermercados do RS e quanto eles faturam? Veja a lista. **exame.com**, 12 abr. 2024, 06:02. Disponível em: <https://exame.com/negocios/quais-sao-os-10-maiores-supermercados-do-rs-e-quant-o-eles-faturam-veja-a-lista/>. Acesso em: 16 abr. 2024

GUERRA, Lúcia Dias da Silva. ComiDHAA de verdade para todos: desafios para a efetivação do direito humano à alimentação adequada no cenário de crises no Brasil. **Saúde e Sociedade**, [S.L.], v. 31, n. 2, p. 1-13, 2022. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/sausoc/a/WfzwWL9NYHmYzMSMCVXDHKf/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 04 mar. 2024.

IBGE. **Pesquisa de Orçamentos Familiares 2002-2003**. Coordenação de Índices de Preços. Rio de Janeiro: IBGE, 2004. Disponível em: <https://abeso.org.br/wp-content/uploads/2019/12/553a2408c2702.pdf>. Acesso em: 24 mar. 2024.

IBGE. **Pesquisa de Orçamentos Familiares 2017-2018**. Coordenação de Trabalho e Rendimento. Rio de Janeiro: IBGE, 2020. Disponível em: <https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv101670.pdf>. Acesso em: 20 ago. 2023.

IBGE. **Pesquisa Nacional de Saúde 2019**. Coordenação de Trabalho e Rendimento. Rio de Janeiro: IBGE, 2021. Disponível em: <https://www.pns.icict.fiocruz.br/wp-content/uploads/2021/12/liv101846.pdf>. Acesso em: 24 mar. 2024.

IBGE. **Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios 2003-2004**. Coordenação de Trabalho e Rendimento. Rio de Janeiro: IBGE, 2006. Disponível em: [https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/monografias/GEBIS%20-%20RJ/segalimentar/suguranca\\_alimentar2004.pdf](https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/monografias/GEBIS%20-%20RJ/segalimentar/suguranca_alimentar2004.pdf). Acesso em: 20 ago. 2023.

IBGE. **Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios 2008-2009**. Coordenação de Trabalho e Rendimento. Rio de Janeiro: IBGE, 2009. Disponível em: [https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/periodicos/59/pnad\\_2008\\_v29\\_br.pdf](https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/periodicos/59/pnad_2008_v29_br.pdf). Acesso em: 20 ago. 2023.

IBGE. **Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios 2013-2014**. Coordenação de Trabalho e Rendimento. Rio de Janeiro: IBGE, 2015. Disponível em: <https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv94414.pdf>. Acesso em: 20 ago. 2023.

IDEC - INSTITUTO BRASILEIRO DE DEFESA DO CONSUMIDOR. (org.). **A Sindemia Global da Obesidade, Desnutrição e Mudanças Climáticas**: relatório

da comissão the lancet. São Paulo: Instituto Brasileiro de Defesa do Consumidor, 2019. 20 p. Projeto Alimentando Políticas. Disponível em: [https://portaldeboaspraticas.iff.fiocruz.br/wp-content/uploads/2021/08/idec-the\\_lancet-sumario\\_executivo-baixa.pdf](https://portaldeboaspraticas.iff.fiocruz.br/wp-content/uploads/2021/08/idec-the_lancet-sumario_executivo-baixa.pdf). Acesso em: 26 mar. 2024.

JÚNIOR, Janary. Projeto regulamenta cesta básica de alimentos criada pela reforma tributária. **camara.leg.br**, Brasília, 09 abr. 2024, 18:22. Disponível em: <https://www.camara.leg.br/noticias/1049733-projeto-regulamenta-cesta-basica-de-alimentos-criada-pela-reforma-tributaria#:~:text=A%20reforma%20tribut%C3%A1ria%20prev%C3%AA%20que,novos%20tributos%20que%20aguardam%20regulamenta%C3%A7%C3%A3o>. Acesso em: 15 abr. 2024.

KEPPLE, Anna W. **O Estado da Segurança Alimentar e Nutricional no Brasil: um retrato multidimensional**. Brasília: Food And Agriculture Organization (Fao), 2014. 83 p. Relatório 2014. Food and Agriculture Organization (FAO). Disponível em: [https://www.mds.gov.br/webarquivos/publicacao/seguranca\\_alimentar/SANnoBRasil.pdf](https://www.mds.gov.br/webarquivos/publicacao/seguranca_alimentar/SANnoBRasil.pdf). Acesso em: 16 ago. 2023.

LEÃO, Marília (org.). **O direito humano à alimentação adequada e o sistema nacional de segurança alimentar e nutricional**. Brasília: Abrandh, 2013. 263 p. Disponível em: [http://www.mds.gov.br/webarquivos/publicacao/seguranca\\_alimentar/DHAA\\_SAN.pdf](http://www.mds.gov.br/webarquivos/publicacao/seguranca_alimentar/DHAA_SAN.pdf). Acesso em: 16 ago. 2023.

LOUZADA, Maria Laura da Costa; CRUZ, Gabriela Lopes da; SILVA, Karina Augusta Aparecida Nogueira; GRASSI, Ana Giulia Forjaz; ANDRADE, Giovanna Calixto; RAUBER, Fernanda; LEVY, Renata Bertazzi; MONTEIRO, Carlos Augusto. Consumo de alimentos ultraprocessados no Brasil: distribuição e evolução temporal 2008-2018. **Revista de Saúde Pública**, [S.L.], v. 57, n. 1, p. 12-25, 15 mar. 2023. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rsp/a/4NgBXsYpKjrKHvCBJ876P8F/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 24 mar. 2024.

MACIEL, Maria Eunice de Souza. Churrasco a gaúcha. **Horizontes Antropológicos**, Porto Alegre, v. 2, n. 4, p. 34-38, jul. 1996. Disponível em: <https://lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/247430/000172574.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em: 09 jul. 2024.

MALUF, Renato S.; MENEZES, Francisco. **Caderno 'Segurança Alimentar'**. [S.L.]. 2006. 46p. Disponível em: <http://www4.planalto.gov.br/consea/publicacoes/seguranca-alimentar-e-nutricional/caderno-2018seguranca-alimentar2019/19-caderno-2018seguranca-alimentar2019.pdf>. Acesso em: 22 ago. 2023.

MARCELINO, Adrielly. No Mapa da Fome: os impactos da crise econômica na nutrição dos brasileiros. **Universidade de São Paulo: Agência Universitária de Notícias**. [S.L.]. 27 jan. 2022. Disponível em: <https://aun.webhostusp.sti.usp.br/index.php/2022/01/27/no-mapa-da-fome-os-impactos-da-crise-economica-na-nutricao-dos-brasileiros/>. Acesso em: 22 ago. 2023.

MARTELLO, Alexandre; MAZUI, Guilherme. Cesta básica: entenda o que dizem as leis sobre o tema e o que pode mudar com a reforma tributária. **g1.globo.com**, Brasília, 09 mar. 2024, 11:51. Disponível em: <https://g1.globo.com/economia/noticia/2024/03/09/cesta-basica-entenda-o-que-dize-m-as-leis-sobre-o-tema-e-o-que-pode-mudar-com-a-reforma-tributaria.ghtml>. Acesso em: 14 abr. 2024.

MATTOS, Ana Carolina Einsfeld; GUERIN, Marina; CATE, Lidia Nicole dos Santos Ten. Segurança alimentar e nutricional no Brasil: cenário anterior e posterior ao início pandêmico. **Segurança Alimentar e Nutricional**, [S.L.], v. 30, n. 1, p. 1-18, 4 jun. 2023. Disponível em: <https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/san/article/view/8667645/32010>. Acesso em: 24 mar. 2024.

MENDES, Cristiano; GONÇALVES, Jéssica Rúbia. SEGURANÇA E SOBERANIA ALIMENTAR: o caso brasileiro (1994-2015). **Caderno Crh**, [S.L.], v. 36, n. 2, p. 1-18, 4 set. 2023. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ccrh/a/8RNJrYrVL3xFVTsD5nrZsWD/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 26 mar. 2024.

MENDES, Priscilla. Dilma anuncia na TV desoneração de produtos da cesta básica. **g1.globo.com**, Brasília, 08 mar. 2013, 20:36. Disponível em: <https://g1.globo.com/economia/noticia/2013/03/dilma-anuncia-na-tv-desoneracao-total-de-produtos-da-cesta-basica.html>. Acesso em: 15 abr. 2024.

MULLER, Cesar Fernando G.; VOGNACH, Ângela Luísa; KRIGER, Jenifer. Cesta Básica X Salário Mínimo. **Revista Digital La Salle Estrela**, Estrela, v. 1, n. 5, p. 32-107, jun. 2016. Disponível em: <https://www.unilasalle.edu.br/uploads/files/59506b97afee46a21a64e0ca0ef0ceee.pdf>. Acesso em: 12 abr. 2024.

NILSON, Eduardo Augusto Fernandes. Alimentos ultraprocessados e seus riscos à cultura alimentar e à saúde. **Revista de Alimentação e Cultura das Américas**, Brasília, v. 2, n. 3, p. 133-146, dez. 2022. Disponível em: [https://www.arca.fiocruz.br/bitstream/handle/icict/58216/8\\_145\\_Nilson\\_ALIMENTOS-ULTRAPROCESSADOS\\_ensaio.pdf?sequence=2&isAllowed=y#:~:text=Os%20alimentos%20ultraprocessados%20representam%20uma,a%20inclus%C3%A3o%20e%20a%20resili%C3%Aancia..](https://www.arca.fiocruz.br/bitstream/handle/icict/58216/8_145_Nilson_ALIMENTOS-ULTRAPROCESSADOS_ensaio.pdf?sequence=2&isAllowed=y#:~:text=Os%20alimentos%20ultraprocessados%20representam%20uma,a%20inclus%C3%A3o%20e%20a%20resili%C3%Aancia..) Acesso em: 23 mar. 2024.

Observatório Brasileiro de Hábitos Alimentares (OBHA). **Habilidades Culinárias**: uma ferramenta para a construção da alimentação saudável desde a infância. uma ferramenta para a construção da alimentação saudável desde a infância. Disponível em: <https://obha.fiocruz.br/?p=505>. Acesso em: 10 abr. 2024.

OLIVEIRA, Mayara Sanay da Silva; AMPARO-SANTOS, Lígia; SCAGLIUSI, Fernanda Baeza. A Abordagem da Culinária no Guia Alimentar para a População Brasileira. In: Reunión De Antropología Del Mercosur, 12., 2017, Posadas. **Libro de Actas**. Posadas: Universidad Nacional de Misiones, 2017. p. 2056-2075. Disponível em: [https://www.researchgate.net/publication/325428756\\_A\\_abordagem\\_da\\_culinaria\\_n](https://www.researchgate.net/publication/325428756_A_abordagem_da_culinaria_n)

os\_Guias\_Alimentares\_para\_a\_Populacao\_Brasileira\_The\_culinary\_approach\_in\_the\_Dietary\_Guidelines\_for\_the\_Brazilian\_Population. Acesso em: 05 abr. 2024.

OLIVEIRA, Mayara Sanay da Silva; SANTOS, Ligia Amparo da Silva. Guias alimentares para a população brasileira: uma análise a partir das dimensões culturais e sociais da alimentação. **Ciência & Saúde Coletiva**, [S.L.], v. 25, n. 7, p. 2519-2528, jul. 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/fygwP4WtxNyXvKPMrxKJ46m/?lang=pt#>. Acesso em: 03 abr. 2024.

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS. Declaração Universal dos Direitos Humanos, 1948. Disponível em: <https://www.unicef.org/brazil/declaracao-universal-dos-direitos-humanos>. Acesso em: 12 jan. 2024.

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS. Centro de Imprensa. **Sistemas alimentares são responsáveis por mais de um terço das emissões globais de gases de efeito estufa**. 2021. Disponível em: <https://brasil.un.org/pt-br/115817-sistemas-alimentares-s%C3%A3o-respons%C3%A1veis-por-mais-de-um-ter%C3%A7o-das-emiss%C3%B5es-globais-de-gases-de>. Acesso em: 26 mar. 2024.

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS. Pacto Internacional dos Direitos Econômicos Sociais e Culturais. Resolução nº 2.200-A. UN, 1966. Disponível em: <https://www.oas.org/dil/port/1966%20Pacto%20Internacional%20sobre%20os%20Direitos%20Econ%C3%B3micos,%20Sociais%20e%20Culturais.pdf>. Acesso em: 14 jan. 2024.

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS. Transformando o nosso mundo: a agenda 2030 para o desenvolvimento sustentável. Resolução A/RES/70/1. Nova Iorque: UN; 2015. Disponível em: <https://nacoesunidas.org/wp-content/uploads/2015/10/agenda2030-pt-br.pdf>. Acesso em: 06 mar. 2024.

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS PARA A ALIMENTAÇÃO E AGRICULTURA; FUNDO NACIONAL DE DESENVOLVIMENTO AGRÍCOLA; FUNDO DAS NAÇÕES UNIDAS PARA A INFÂNCIA; PROGRAMA MUNDIAL DE ALIMENTOS; ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. The State of Food Security and Nutrition in the World 2023. Urbanization, agrifood systems transformation and healthy diets across the rural–urban continuum. Rome: FAO, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.4060/cc3017en>. Acesso em: 06 mar. 2024

PASSOS, Kelly Estarla dos; BERNARDI, Juliana Rombaldi; MENDES, Karina Giane. Análise da composição nutricional da Cesta Básica brasileira. **Ciência & Saúde Coletiva**, [S.L.], v. 19, n. 5, p. 1623-1630, maio 2014. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/zVk6W6VYz56wVYMBV8Dw8gN/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 02 set. 2023.

PORTILHO, Fátima; CASTAÑEDA, Marcelo; CASTRO, Inês Rugani Ribeiro de. A alimentação no contexto contemporâneo: consumo, ação política e sustentabilidade.

**Ciência & Saúde Coletiva**, [S.L.], v. 16, n. 1, p. 99-106, jan. 2011. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/W4RvpWDBhQGbYZPjFBqhx4f/#>. Acesso em: 26 mar. 2024.

REDE PENNSAN: Rede Brasileira de Pesquisa em Soberania e Segurança Alimentar e Nutricional. **VIGISAN**: Inquérito Nacional sobre Insegurança Alimentar no Contexto da Pandemia da Covid-19 no Brasil. [S.L]: Rede Penssan, 2021. 65 p. Disponível em: [https://olheparaafome.com.br/VIGISAN\\_Inseguranca\\_alimentar.pdf](https://olheparaafome.com.br/VIGISAN_Inseguranca_alimentar.pdf). Acesso em: 20 ago. 2023.

REDE PENNSAN: Rede Brasileira de Pesquisa em Soberania e Segurança Alimentar e Nutricional. **II VIGISAN**: Inquérito Nacional sobre Insegurança Alimentar no Contexto da Pandemia da Covid-19 no Brasil. Suplemento I: Insegurança Alimentar nos Estados. [S.L]: Rede Penssan, 2022. 60 p. Disponível em: <https://www12.senado.leg.br/noticias/arquivos/2022/10/14/olheestados-diagramacao-v4-r01-1-14-09-2022.pdf>. Acesso em: 20 ago. 2023.

REIS, Juliani Menezes dos; ROZADOS, Helen Beatriz Frota. O livro digital: histórico, definições, vantagens e desvantagens. Seminário Nacional de Bibliotecas Universitárias (19: 2016 out. 15-21: Manaus, AM). Anais. Manaus, AM: UFAM, 2016. Disponível em: <https://lume.ufrgs.br/handle/10183/151235>. Acesso em: 07 jul. 2024.

RIO GRANDE DO NORTE. Secretaria Estadual de Desenvolvimento Rural e Agricultura Familiar. Projeto Governo Cidadão. **Receitas da Cesta Básica**: uma maneira fácil de utilizar alimentos produzidos e beneficiados pela agricultura familiar do semiárido potiguar. Rio Grande do Norte: Secretaria Estadual de Desenvolvimento Rural e Agricultura Familiar, 2021. 60 p. Disponível em: <https://governocidadao.rn.gov.br/smiv3/site/conteudos/midias/26ef5f065b796b86f45302c0143cb218.pdf>. Acesso em: 10 jul. 2024.

RIO GRANDE DO SUL. **Lei nº 16.040, de 20 de novembro de 2023**. Dispõe sobre o reajuste dos pisos salariais no âmbito do Estado do Rio Grande do Sul, para as categorias profissionais que menciona, com fundamento na Lei Complementar Federal nº 103, de 14 de julho de 2000, que autoriza os Estados e o Distrito Federal a instituir o piso salarial a que se refere o inciso V do art. 7º da Constituição Federal, por aplicação do disposto no parágrafo único do seu art. 22. Porto Alegre, 20 nov. 2023. Disponível em: <https://www.diariooficial.rs.gov.br/materia?id=927337>. Acesso em: 14 abr. 2024.

SABOIA, João Luiz Maurity. **A ração essencial e sua utilização como deflator do salário mínimo, 1940/1981**. Rio de Janeiro: Universidade Federal do Rio de Janeiro, 1983. Instituto de Economia Industrial. Disponível em: <https://pantheon.ufrj.br/bitstream/11422/14570/1/JLMSaboia.pdf>. Acesso em: 11 abr. 2024.

SANTANA, André Bento Chaves; SARTI, Flávia Mori. Avaliação dos indicadores de aquisição, disponibilidade e adequação nutricional da cesta básica de alimentos brasileira. **Ciência & Saúde Coletiva**, [S.L.], v. 25, n. 10, p. 4001-4012, out. 2020.

Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/gLy7HRqmYzjHJLtnDbffJq/?lang=pt#>. Acesso em: 14 abr. 2023.

SANTIAGO, Raquel de Andrade Cardoso; CORADIN, Lidio (Ed.). Biodiversidade brasileira: sabores e aromas. Brasília, DF: Ministério do Meio Ambiente, 2018. (Série Biodiversidade; 52). Disponível em: <http://www.mma.gov.br/publicacoes/biodiversidade/category/142-serie-biodiversidade.html>. Acesso em: 16 abr. 2024.

SANTOS, Ana Cristina de Lima; SANTOS, Vaneide Alves dos; SILVA, Roberta Teodorico Ferreira da; BEZERRA, Kassandra Queiroga; CONSERVA, Marinalva de Sousa. Os Impactos das Reformas no “Governo Temer” para as Políticas Sociais. In: Seminário Nacional De Serviço Social, Trabalho E Políticas Sociais, 2, 2017. **Anais eletrônicos**. Florianópolis: Universidade Federal de Santa Catarina, out. 2017. Disponível em: <https://core.ac.uk/download/pdf/129460203.pdf>. Acesso em: 07 mar. 2024.

SANTOS, Luara dos *et al.* Habilidades Culinárias nas Políticas Públicas Brasileiras de Alimentação e Nutrição: habilidades culinárias nas políticas públicas brasileiras de alimentação e nutrição. **Ciência e Saúde Coletiva**, [S.L.], dez. 2023. Disponível em: <https://cienciaesaudecoletiva.com.br/artigos/habilidades-culinarias-nas-politicas-publicas-brasileiras-de-alimentacao-e-nutricao-uma-analise-documental/19029?id=19029&id=19029>. Acesso em: 10 abr. 2024.

SANTOS, Taíse Gama dos; SILVEIRA, Jonas Augusto Cardoso da; LONGO-SILVA, Giovana; RAMIRES, Elyssia Karine Nunes Mendonça; MENEZES, Risia Cristina Egito de. Tendência e fatores associados à insegurança alimentar no Brasil: pesquisa nacional por amostra de domicílios 2004, 2009 e 2013. **Cadernos de Saúde Pública**, [S.L.], v. 34, n. 4, 29 mar. 2018. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csp/a/Tk9dZSWfDsZg5SKPHtwKZrb/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 07 mar. 2024.

SILVA, Débora Fernanda Maciel da. **Condimentos, especiarias e ervas aromáticas**: estratégias para a redução do consumo de sal em preparações culinárias. 2022. 221 f. TCC (Graduação) - Curso de Nutrição, Departamento de Nutrição, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2022. Disponível em: <https://lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/252545/001153051.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em: 21 jul. 2024.

TAVARES, Maria Nayana Carvalho; CHAVES, Francisco Rafael de Castro; ARAUJO, Yashmin Michelle Ribeiro de. Pós-Golpe de 2016 no Brasil: regressão nos direitos sociais e trabalhistas. In: SEMINÁRIO CETROS - CRISE E MUNDO DO TRABALHO NO BRASIL, 4, 2018. **Anais Eletrônicos**. Fortaleza: Universidade Estadual do Ceará, ago. 2018. Disponível em: [https://www.uece.br/eventos/seminariocetros/anais/trabalhos\\_completos/425-32344-15072018-233949.pdf](https://www.uece.br/eventos/seminariocetros/anais/trabalhos_completos/425-32344-15072018-233949.pdf). Acesso em: 07 mar. 2024

TEO, Carla Rosane Paz Arruda; GALLINA, Luciara Souza; BUSATO, Maria Assunta; CIBULSKI, Taíne Paula; BECKER, Tamara. Direito Humano à Alimentação

Adequada: percepções e práticas de nutricionistas a partir do ambiente escolar. **Trabalho, Educação e Saúde**, [S.L.], v. 15, n. 1, p. 245-267, 8 dez. 2016.

Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/tes/a/zQG7Pw7FfdhC8cLKnXpxRKq/?format=pdf&lang=pt>.

Acesso em: 18 jan. 2024.

VALE, Diôgo; MORAIS, Célia Márcia Medeiros de; PEDROSA, Lucia de Fátima Campos; FERREIRA, Maria Ângela Fernandes; OLIVEIRA, Ângelo Giuseppe Roncalli da Costa; LYRA, Clélia de Oliveira. Correlação espacial entre o excesso de peso, aquisição de alimentos ultraprocessados e o desenvolvimento humano no Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**, [S.L.], v. 24, n. 3, p. 983-996, mar. 2019.

Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/csc/a/bbfM3dQPr3LBdrjvrddJDgm/#ModalTutors>. Acesso em:

22 mar. 2024.

WELLE, Arthur; FURNO, Juliane; BASTOS, Pedro Paulo Zahluth. **O Poder de Compra do Salário Mínimo** dos governos Lula a Bolsonaro. [S.L.]: Cecon, 2022. 10 p. Nota 18 CECON. Outubro de 2022. Disponível em:

<https://www.eco.unicamp.br/images/arquivos/nota-cecon/n18/nota-do-cecon-18.pdf>.

Acesso em: 03 set. 2023.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases**: report of a joint who/fao expert consultation. Geneva: World Health Organization, 2003. 160 p. Food and Agriculture Organization. Disponível em:

[https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/42665/WHO\\_TRS\\_916.pdf?sequence=1](https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/42665/WHO_TRS_916.pdf?sequence=1).

Acesso em: 10 jul. 2024.



## ANEXOS

**ANEXO A - PROVISÕES MÍNIMAS ESTIPULADAS PARA A RAÇÃO ESSENCIAL  
PELO DECRETO LEI Nº 399 DE 30 DE ABRIL DE 1938**

<b>Provisões Mínimas Estipuladas para a Ração Essencial pelo Decreto Lei nº 399 / 1938</b>				
<b>Alimentos</b>	<b>Região 1</b>	<b>Região 2</b>	<b>Região 3</b>	<b>Nacional</b>
Carne	6,0 Kg	4,5 Kg	6,6 Kg	6,0 Kg
Leite	7,5 L	6,0 L	7,5 L	15 L
Feijão	4,5 Kg	4,5 Kg	4,5 Kg	4,5 Kg
Arroz	3,0 Kg	3,6 Kg	3,0 Kg	3,0 Kg
Farinha	1,5 Kg	3,0 Kg	1,5 Kg	1,5 Kg
Batata	6,0 Kg	-	6,0 Kg	6,0 Kg
Legumes (Tomate)	9,0 Kg	12,0 Kg	9,0 Kg	9,0 Kg
Pão francês	6,0 Kg	6,0 Kg	6,0 Kg	6,0 Kg
Café em pó	600 g	300 g	600 g	600 g
Frutas (Banana)	90 unidades	90 unidades	90 unidades	90 unidades
Açúcar	3,0 Kg	3,0 Kg	3,0 Kg	3,0 Kg
Banha/Óleo	750 g	750 g	900 g	1,5 Kg
Manteiga	750 g	750 g	750 g	900 g

Região 1: Estados do Espírito Santo, Minas Gerais, Rio de Janeiro, São Paulo, Goiás e Distrito Federal; Região 2: Estados de Alagoas, Bahia, Ceará, Maranhão, Paraíba, Pernambuco, Piauí, Rio Grande do Norte, Sergipe, Acre, Amapá, Amazonas, Pará, Rondônia, Roraima e Tocantins; Região 3: Estados do Paraná, Rio Grande do Sul, Santa Catarina, Mato Grosso e Mato Grosso do Sul; Nacional: Cesta normal média para a massa trabalhadora em atividades diversas e para todo o território nacional.

(Departamento Intersindical de Estatística e Estudos Socioeconômicos, 2016)

**ANEXO B - RELAÇÃO EXEMPLIFICATIVA, NÃO EXAUSTIVA, DE ALIMENTOS DE ACORDO COM OS GRUPOS ALIMENTARES QUE PODEM COMPOR A CESTA BÁSICA DE ALIMENTOS**

<b>Grupo de alimentos</b>	<b>Exemplos</b>
Feijões (leguminosas)	Feijão de todas as cores (preto, branco, roxo, mulatinho, verde, carioca, fradinho, rajado, manteiga, jalo, de-corda, andú, dentre outros), ervilha, lentilha, grão-de-bico, fava, guandu, orelha-de-padre.
Cereais	Arroz branco, integral ou parboilizado, a granel ou embalado; milho em grão ou na espiga, grãos de trigo, aveia; farinhas de milho, de trigo e de outros cereais; macarrão ou massas frescas ou secas feitas com essas farinhas/sêmola, água e/ou ovos e/ou outros alimentos in natura ou minimamente processado.
	Pães feitos de farinha de trigo e/ou outras farinhas feitas de alimentos in natura e minimamente processados, leveduras, água, sal e/ou outros alimentos in natura e minimamente processados.
Raízes e Tubérculos	Ariá, batata-inglesa, batata-doce, batata-baroa/mandioquinha, batata-crem, cará, cará-amazônico, cará-de-espinho, inhame, mandioca/macaxeira/aipim, e outras raízes e tubérculos in natura ou embalados, fracionados, refrigerados ou congelados; farinhas minimamente processadas de mandioca, dentre outras farinhas e preparações derivadas da mandioca (tais como farinha de carimã, farinha de uarini; maniçoba e tucupi, farinha/gomo de tapioca, dentre outros).
Legumes e Verduras	Legumes e verduras in natura ou embalado, fracionados, refrigerados ou congelados, tais como abóbora/jerimum, abobrinha, acelga, agrião, alface, almeirão, alho, alho-poró, azedinha, berinjela, beterraba, beldroega, bortalha, brócolis, broto-de-bambu, capicoba, capuchinha, carrapicho-agulha, caruru, catalonha, cebola, cebolinha, cenoura, cheiro-verde, chicória, chicória-paraense/chicória-do-pará, chuchu, couve, couve-flor, croá, crem, dente-de-leão, escarola, espinafre, gueroba, gila, guariroba, jambu, jiló, jurubeba, major-gomes, maxixe, mini-pepininho, mostarda, muricato, ora-pro-nóbis, palma, pepino, peperômia, pimentão, puxuri, quiabo, radite, repolho; rúcula, salsa, serralha, taioba, tomate, urtiga, vinagreira, vagem, dentre outros.

	Cenoura, pepino, palmito, cebola, couve-flor, dentre outros legumes e verduras, preservados em salmoura ou em solução de sal e vinagre; extrato ou concentrados de tomate e/ou outros alimentos in natura e minimamente processado (com sal e ou açúcar).*
Frutas	Frutas in natura ou frutas frescas ou secas embaladas, fracionadas, refrigeradas ou congeladas; e polpas de frutas. Exemplos: abacate, abacaxi, abiu, abricó, açaí, açaí-solteiro, acerola, ameixa, amora, araçá, araçá-boi, araçá-pera, araticum, aroeira-pimenteira, arumbeva, atemoia, babaçu, bacaba, bacupari, bacuri, banana, baru, biribá, brejaúva, buriti, butiá, cacau, cagaita, cajarana, cajá, caju, caju do cerrado, cajuí, cambuci, cambuí, camu-camu, caqui, carambola, cereja-do-rio-grande, ciriguela, coco, coco-cabeçudo, coco-indaiá, coquinho-azedo, coroa-de-frade, croá, cubiu, cupuaçu, cupuí, cutite, curriola, figo, fisális, fruta-pão, goiaba, goiaba-serrana, graviola, guabiroba, grumixama, guapeva, guaraná, inajá, ingá, jaca, jabuticaba, jambo, jambolão, jaracatiá, jatobá, jenipapo, juá, juçara, jurubeba, kiwi, laranja, limão, lobeira,
	maçã, macaúba, mama-cadela, mamão, mandacaru, manga, mangaba, mapati, maracujá, marmelada-de-cachorro, melancia, melão, mexerica/tangerina/ bergamota, morango, murici, nectarina, pajurá, patauá, pequi, pêra, pêra-do-cerrado, pêssego, piquiá, pinha/fruta do conde, pinhão, pitanga, pitomba, pupunha, romã, sapucaia, sapoti, sapota, seriguela, sete-capotes, sorva, tamarindo, taperebá, tucumã, umari, umbu, umbu-cajá, uva, uvaia, uxi, xixá, dentre outros.
Castanhas e Nozes (Oleaginosas)	Amendoim, castanha-de-caju, castanha de baru, castanha-do-brasil (castanha-do-pará), castanha-de-cutia, castanha-de-galinha, chichá, licuri, macaúba, e outras oleaginosas sem sal ou açúcar.
Carnes e ovos	Carnes de bovina, suína, ovina, caprina e de aves, pescados e outras carnes in natura ou minimamente processados de hábito local, frescos, resfriados ou congelados; e ovos de aves.
	Sardinha e atum enlatados.*
Leites e queijos	Leite fluido pasteurizado ou industrializado, na forma de ultrapasteurizado, leite em pó, integral, semidesnatado ou desnatado. Iogurte natural sem adição de açúcar, edulcorante e/ou aditivos que modificam as características sensoriais do produto.

	Queijos feitos de leite e sal (e microorganismos usados para fermentar o leite).*
Açúcares, sal, óleos e gorduras	Óleos de soja, de girassol, de milho, de dendê, dentre óleos vegetais; azeite de oliva; manteiga; banha de porco; açúcar de mesa branco, demerara ou mascavo, mel; e sal de cozinha.
Café, chá, mate e especiarias	Café, chá, erva mate, pimenta, pimenta-do-reino, canela, cominho, cravo-da-índia, coentro, noz-moscada, gengibre, açafrão, cúrcuma, dentre outros.

(Brasil, 2024b)

## **APÊNDICE**

### **APÊNDICE A - E-book “Cesta básica: 100 receitas para fugir do óbvio”**

# CESTA BÁSICA

100 receitas para fugir do óbvio



Autoria: Camilla Brum Maraschin

Orientação: Vanuska Lima da Silva e Ana Luiza Sander Scarparo



Universidade Federal do Rio Grande do Sul  
Faculdade de Medicina

# CESTA BÁSICA

---

100 receitas para  
fugir do óbvio

Porto Alegre  
UFRGS  
2024



## AUTORA

Camilla Brum Maraschin

Nutricionista graduada pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul.

## ORIENTADORA

Vanuska Lima da Silva

Professora do Departamento de Nutrição da Faculdade de Medicina, Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Mestre e doutora em Ciência dos Alimentos pela Universidade de São Paulo.

## COORIENTADORA

Ana Luiza Sander Scarparo

Nutricionista, mestre em Educação e doutora em Educação em Ciências pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul.

# SUMÁRIO POR CAPÍTULO

Guia Inicial .....	9
Leguminosas .....	18
Raízes e Tubérculos .....	38
Cereais .....	57
Legumes e Verduras .....	79
Frutas .....	119
Leite de Vaca .....	156
Ovos .....	166
Carnes .....	178
Alimentos Regionais .....	198
Referências .....	215

# SUMÁRIO POR RECEITA

Hambúrguer de Feijão .....	21
Doce de Feijão .....	23
Molho com Feijão .....	24
Sopa de Feijão .....	26
Brownie de Feijão .....	27
Molho Bolonhesa de Lentilha .....	30
Salada de Lentilha .....	32
Mjadra .....	33
Patê de Lentilha .....	35
Massa de Panqueca .....	36
Bolo de Batata Doce .....	41
Pão de "Beijo" .....	42
Casquinha Chips .....	44
Nhoque de Batata Doce .....	45
Batata Doce Caramelada .....	47
Batata Hasselback .....	49
Batata Rosti .....	51
"Queijo" de Batata .....	52
Purê com logurte .....	54
Massa de Batata para Esfirra .....	55
Arroz Colorido .....	60
Massa de Arroz para Pizza .....	61
Biscoito de Arroz .....	63
Bebida de Arroz .....	64
Bolinho de Arroz sem Fritura.....	66
Pão Pita .....	69
Massa Econômica para Pizza Alta .....	71

Farofa de Pão Amanhecido .....	73
Focaccia .....	74
Mini Torradas de Microondas .....	76
Talharim Caseiro .....	77
Legumes Assados .....	81
Legumes Refogados.....	83
Salada no Pote .....	85
Sopa Cremosa de Legumes .....	87
Caldo de Legumes .....	89
Molho Vermelho Econômico .....	91
Chuchu Refogado .....	94
Vinagrete de Chuchu .....	95
Picles de Beterraba .....	98
Macarrão ao Molho de Beterraba .....	99
Bolo de Beterraba .....	101
Refogado de Folhas de Beterraba .....	102
Rolinhos de Repolho .....	104
Repolho Assado .....	106
Panquecas de Repolho Japonesas .....	107
Palitos Crocantes de Abobrinha .....	110
Espaguete de Abobrinha .....	111
Abobrinha Agridoce .....	113
Tomate Grelhado .....	115
Molho Cremoso de Tomate Assado .....	116
Tomates à Moda Espanhola .....	118
Chás com Cascas de Frutas .....	123
Bolo com Fibras de Suco de Fruta .....	124
Sorvete de Banana .....	127
Panquecas de Banana .....	129
“Carne Desfiada” de Casca de Banana .....	130
Banana Assada .....	132
Sopa de Cenoura com Laranja .....	134
Molho de Laranja para Saladas .....	136

Flamery de Laranja .....	137
Salada Refrescante de Melancia .....	140
Picolé de Melancia .....	142
Refogado com Cascas de Melancia .....	143
Maçãs Assadas com Cobertura Crocante .....	146
Geleia de Maçã com Pimenta .....	148
Bolo de Maçã .....	150
Abacaxi Grelhado .....	153
Farofa de Abacaxi .....	154
Suco de Cascas de Abacaxi .....	156
Ricota Caseira .....	159
Requeijão Caseiro .....	161
Iogurte Caseiro .....	163
Maionese de Leite .....	165
Ninhos de Legumes com Ovos .....	169
Pastinha de Ovos .....	171
Ovos com Molho de Tomate .....	172
Ovos Mexidos Coloridos .....	174
Tortilha Espanhola .....	175
Farofa de Ovos .....	177
Carne de Panela com Legumes .....	181
Hambúrguer Caseiro .....	183
Língua Bovina ao Molho .....	185
Molho de Carne Suína Moída .....	188
Bisteca Grelhada .....	190
Sanduíche de Pernil .....	191
Frango Desfiado .....	194
Patê de Fígado .....	196
Moela com Molho .....	197
Bolo de Erva-mate .....	202
Panqueca com Erva-mate .....	203
Farofa com Erva-mate .....	204
Petisco de Pinhão .....	206

Brigadeiro de Pinhão .....	207
Hambúrguer Vegetal de Pinhão .....	208
Pesto de Pinhão com Ora-pro-nóbis .....	210
Arroz Doce de Butiá .....	212
Suco de Butiá .....	213
Carreteiro de Costela com Butiá .....	214

# APRESENTAÇÃO

A base de uma alimentação saudável é a comida de verdade, aquela feita em casa, com ingredientes que vêm da natureza: frutas, legumes e verduras, tubérculos, cereais, leguminosas, ovos, leites, carnes e oleaginosas.

Para que estes alimentos se transformem em pratos gostosos e interessantes, eles precisam passar pelo carinho e cuidado de quem cozinha. E é por isso que as habilidades culinárias andam lado a lado com a alimentação saudável.

Com o olhar voltado para a nova Cesta Básica de alimentos do Governo Federal, a construção deste livro foi motivada por uma importante questão: será que dá pra se divertir na cozinha e deixar mais interessante os alimentos saudáveis que já faz parte do nosso dia a dia?

Elaborado por uma graduanda em nutrição apaixonada pela culinária, este livro surgiu para te mostrar que sim! Queremos te inspirar a descobrir as infinitas possibilidades que cada alimento pode oferecer.

O material "Cesta Básica: 100 receitas para fugir do óbvio" é fruto do Trabalho de Conclusão de Curso "E-book de receitas com alimentos da Cesta Básica de custo acessível e relevância cultural para as famílias do Rio Grande do Sul", orientado por Vanuska Lima da Silva e Ana Luiza Sander Scarparo na Universidade Federal do Rio Grande do Sul.



# GUIA INICIAL

dicas importantes na culinária do dia a dia





# MAIS ECONOMIA PARA A SUA MESA

Você já parou para pensar nas vantagens de comprar frutas, legumes e verduras na safra? É tudo de bom!

## Sazonalidade, meio ambiente e saúde

No Brasil, a rica diversidade geográfica nos presenteia com uma grande variedade de frutas, legumes e verduras ao longo de todo o ano. Porém, é importante saber que, de forma natural, cada região e cada estação do ano traz consigo uma oferta única de alimentos, refletindo as variações climáticas e ambientais.

Você já deve ter notado que no Rio Grande do Sul, por exemplo, o inverno chega com as bergamotas e os caquis, enquanto o verão nos oferece os pêssegos e os maracujás.

Pensando nisso, você sabia que consumir os alimentos de acordo com a estação (ou seja, de acordo com a sazonalidade) significa optar por frutas, legumes e verduras mais saudáveis e ambientalmente sustentáveis?



Quando consumimos os alimentos da safra, estamos escolhendo aqueles que cresceram naturalmente em sua melhor época, com uso reduzido de agrotóxicos e pesticidas nas lavouras.

Isso garante uma melhor qualidade nutricional destes alimentos, além de contribuir para a preservação do meio ambiente.

## E o que isso tem a ver com economia?

Além de mais frescas e mais gostosas, as variedades de frutas, legumes e verduras da estação sempre serão aquelas mais baratas!

Comprar alimentos sazonais é uma maneira de reduzir custos no dia a dia, garantindo uma alimentação mais diversificada, saudável e acessível.

Nos supermercados, fique ligado em promoções como o “dia da feira”. E, se você puder comprar estes alimentos em locais como feiras livres, os valores podem ser ainda menores. Ao comprar diretamente do produtor, você consegue os melhores produtos e preços - além de colaborar para o desenvolvimento da agricultura e economia da sua região.

Fonte: Brasil (2014); Instituto de Defesa de Consumidores (2023); Sicredi Dexis (2022)  
Imagens: br.pinterest.com





# REDUZINDO O DESPERDÍCIO EM CASA

Entenda a importância do aproveitamento integral dos alimentos, prática que faz bem para a natureza, para a saúde e para o bolso!

## Como aplicar na cozinha?

Cozinhar pensando no aproveitamento integral dos alimentos significa explorar todas as partes comestíveis de um alimento na hora de prepará-lo - incluindo, a polpa, as folhas, as cascas, as sementes e os talos.

Quando utilizamos de maneira completa os alimentos que chegam às nossas mãos, contribuimos para redução do desperdício e descobrimos um mundo de alternativas para uma alimentação mais saudável, sustentável e criativa.

Com técnicas culinárias bastante simples e acessíveis, é possível diversificar as refeições do dia a dia, utilizando as partes não convencionais dos alimentos para criar sopas, molhos, geleias, sucos, chás, bolos, panquecas, entre outras preparações.



Além de explorar novos sabores e texturas, o aproveitamento integral dos alimentos torna nossas refeições ainda mais saudáveis.

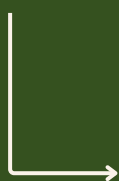
Pode não parecer, mas as partes dos alimentos que normalmente passam despercebidas e são descartadas, na verdade são ricas em vitaminas, minerais, fibras e antioxidantes.

Neste livro, você verá algumas receitas nas quais utilizaremos o aproveitamento integral dos alimentos, para te inspirar nessa aventura - então, vem com a gente!

## Encontre ideias no livro!

Ao longo deste livro, as receitas com aproveitamento integral dos alimentos, estarão identificadas com este selo:

Fique de olho!



Fonte: Exame (2022); Fundação Oswaldo Cruz (2023) | [Imagens br.pinterest.com](https://br.pinterest.com)



# HIGIENIZAÇÃO DOS ALIMENTOS

A correta higienização ou limpeza das frutas, legumes e verduras inclui três etapas: lavagem, sanitização e enxágue!

## 1. Lavagem

Lave as frutas, legumes e verduras em água corrente. Lave os alimentos um a um, retirando todas as possíveis sujidades, e atentando para a presença de pequenos insetos.



## 2. Sanitização

Após a lavagem, é hora de garantir que seus alimentos fiquem livres de contaminação por microrganismos.

Coloque os alimentos de molho em uma solução de água com hipoclorito de sódio (água sanitária). O rótulo do hipoclorito informa a quantidade que deve ser utilizada e o tempo que os alimentos devem ficar de molho - siga atentamente a estas instruções.



## 3. Enxágue

Descarte a água com hipoclorito. Em seguida, lave os alimentos em água corrente para remover os resíduos do produto químico. Por fim, deixe secar naturalmente.



# REMOLHO DE LEGUMINOSAS

Do norte ao sul do Brasil, os feijões fazem parte do dia a dia da população. Mas você sabia da importância de deixá-los de molho?

## Como assim?

Os feijões fazem parte de um grupo de alimentos denominado leguminosas, junto de outros grãos como a lentilha, a ervilha e o grão de bico - ainda iremos falar mais deles neste livro.

As leguminosas precisam passar pelo processo de remolho por três importantes motivos: hidratar os grãos, diminuir o tempo de cozimento e eliminar os fatores anti-nutricionais.

## O que são fatores anti-nutricionais?

Os grãos das leguminosas contém substâncias conhecidas como fatores anti-nutricionais - fitatos, polifenóis, oligossacarídeos não digeríveis, entre outros.

Estes compostos comprometem e diminuem o valor nutricional dos grãos. Eles interferem na absorção de minerais como o ferro e o cálcio, no intestino, e limitam a absorção das proteínas.





Além disso, eles podem provocar sensação de desconforto durante a digestão, por conta da produção de gases no intestino.

## E como funciona a técnica do remolho?

A técnica do remolho vai garantir que os fatores anti-nutricionais sejam reduzidos - assim, você poderá absorver melhor os nutrientes do feijão, da lentilha, da ervilha e do grão de bico.

Além disso, ao hidratar os grãos, você diminui o tempo de cozimento e economiza no gás. É tudo de bom!

O processo é o mesmo para todos os grãos:

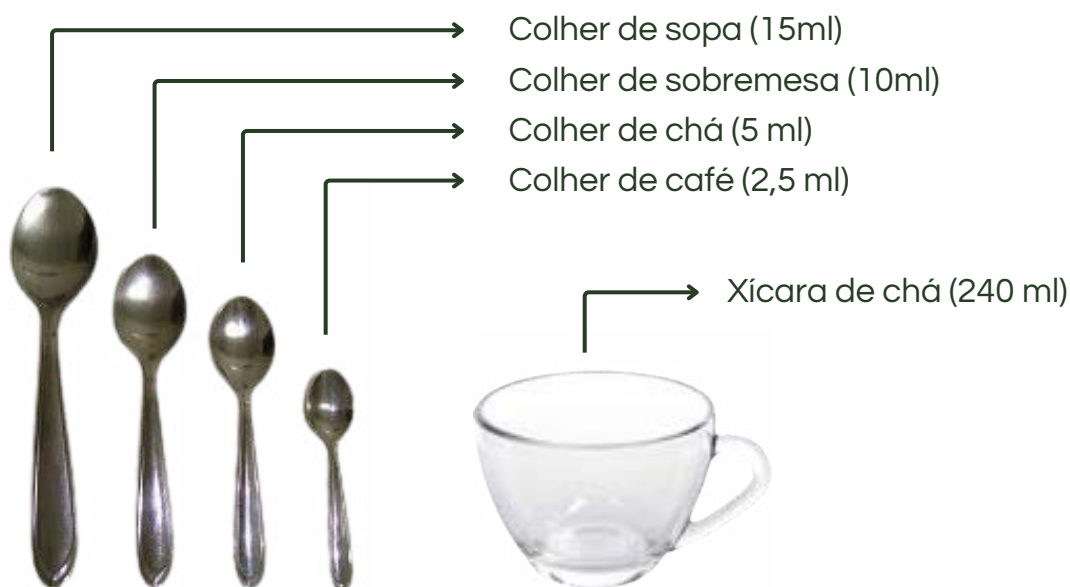
- 1** Lave os grãos em água corrente com uma peneira e deixe escorrer.
- 2** Transfira os grãos para uma vasilha grande e cubra com água. A quantidade de água deve ser o dobro da quantidade de grãos.
- 3** Deixe de molho por 8 a 12 horas. Neste período, troque a água pelo menos uma vez.
- 4** Para cozinhar os grãos, descarte a água do remolho e utilize uma nova água limpinha.



# GUIA DE MEDIDAS

Para que suas receitas funcionem, é fundamental acertar na medida de cada um dos ingredientes - vem aprender!

## Conheça as medidas caseiras...



## Se tiver, use os medidores padrão...





# LEGUMINOSAS

saia do básico e descubra novos sabores!



# Proteína vegetal é com elas mesmo...

As leguminosas são uma família de plantas que possui frutos em forma de vagem. São fontes de proteína, fibras, vitaminas do complexo B e minerais, como ferro, zinco e cálcio.

O feijão é a leguminosa mais conhecida e consumida no nosso país, mas grãos como as ervilhas, as lentilhas e o grão-de-bico também são importantes representantes deste grupo alimentar.

Variar a alimentação com diferentes tipos de leguminosas é um modo de ampliar o consumo de nutrientes e ter contato com novos sabores, fugindo de comer sempre os mesmos alimentos.

## No preparo, não esqueça do remolho!

As diferentes leguminosas possuem propriedades nutricionais e usos culinários semelhantes. Então, no preparo de qualquer tipo de leguminosa, não deixe de aplicar a técnica do remolho: antes de cozinhar, deixe os grãos crus de molho em água, por 8 a 12 horas. Isso facilita o cozimento e garante uma textura muito mais gostosa, além de melhorar a digestão e o aproveitamento dos nutrientes.

Neste capítulo, você vai conhecer diferentes preparações com este grupo de alimentos, trazendo mais diversidade para o seu dia a dia!





# FEIJÃO PRETO

---



# HAMBÚRGUER DE FEIJÃO

Crocante e saboroso, esse hambúrguer vai conquistar o seu paladar. É uma receita prática, que dá um ótimo destino pra aquele feijão que sobrou na geladeira.

## INGREDIENTES

- 2 xíc. (chá) feijão preto cozido
- 1/2 xíc. (chá) farinha de sua preferência
- 1 cenoura ralada
- 1/2 cebola
- 2 dentes de alho
- Óleo para refogar e grelhar
- Sal e temperos naturais a gosto

## COMO PREPARAR

Em uma tigela, amasse os grãos de feijão com um garfo. Se o caldo estiver grosso, utilize-o também, se não, é melhor escorrer e deixar de lado.

Descasque e pique fino a cebola e o alho. Em seguida, descasque a cenoura e rale na espessura que preferir.

Tempo de preparo: 1h  
Serve: 6 -8 porções



Aqueça uma panela com um fio de óleo e adicione a cebola picada. Refogue até que fique levemente macia e adicione o alho.

Deixe dourar em fogo médio por cerca de 2 minutos, e adicione a cenoura. Cozinhe por cerca de 5 minutos, em fogo médio, mexendo de vez em quando. Desligue o fogo.



Junte este refogado ao feijão e incorpore a farinha. Nesse momento, pode ser necessário adicionar um pouco mais de farinha, garantindo uma massa firme, que não grude nas mãos.

Por fim, adicione o sal e os temperos de sua escolha, misturando bem - fica incrível com salsinha, orégano, pimentas, cominho ou páprica. Use a sua criatividade!

Com as mãos, molde a massa em formato de hambúrguer. Essa receita rende cerca de 6 a 8 hambúrgueres pequenos. Mas, é claro, o tamanho é você quem escolhe.

Hambúrgueres feitos, é hora de assar ou grelhar!

Para fazer no forno, unte uma fôrma com óleo e disponha os hambúrgueres, sem que encostem uns nos outros. Deixe assar por aproximadamente 30 minutos a 230°C, virando na metade do tempo.

Para fazer na frigideira, esquente um fio de óleo e doure os hambúrgueres por 3 a 5 minutos de cada lado.

Sirva quentinho como um complemento para pães, massas ou arroz. Aproveite!

Receita: autoria própria  
Imagens: br.pinterest.com



*Dica  
de  
Ouro*

---

Você pode fazer  
esta receita em  
maior quantidade  
e aproveitar para

congelar os hambúrgueres.

É só levar ao freezer depois de moldar,  
e consumir em até 3 meses. Assim,  
você sempre terá uma opção  
saudável na manga, para quando  
bater aquela preguiça.

A proposta desta receita foi o preparo  
do hambúrguer com o feijão preto,  
mas você pode utilizar qualquer tipo  
de feijão que tiver em casa. Explore  
várias versões e escolha sua favorita!

# DOCE DE FEIJÃO

---

Se o seu feijão acabou cozinhando demais, ele pode virar um doce ousado e delicioso! Se aventure nesta receita, inspirada no 'anko', o famoso doce de feijão japonês.

## INGREDIENTES

- 2 xíc. (chá) grãos de feijão preto cozidos e escorridos (sem sal ou temperos)
- $\frac{3}{4}$  xíc. (chá) água do cozimento do feijão
- 1 xíc. (chá) açúcar cristal

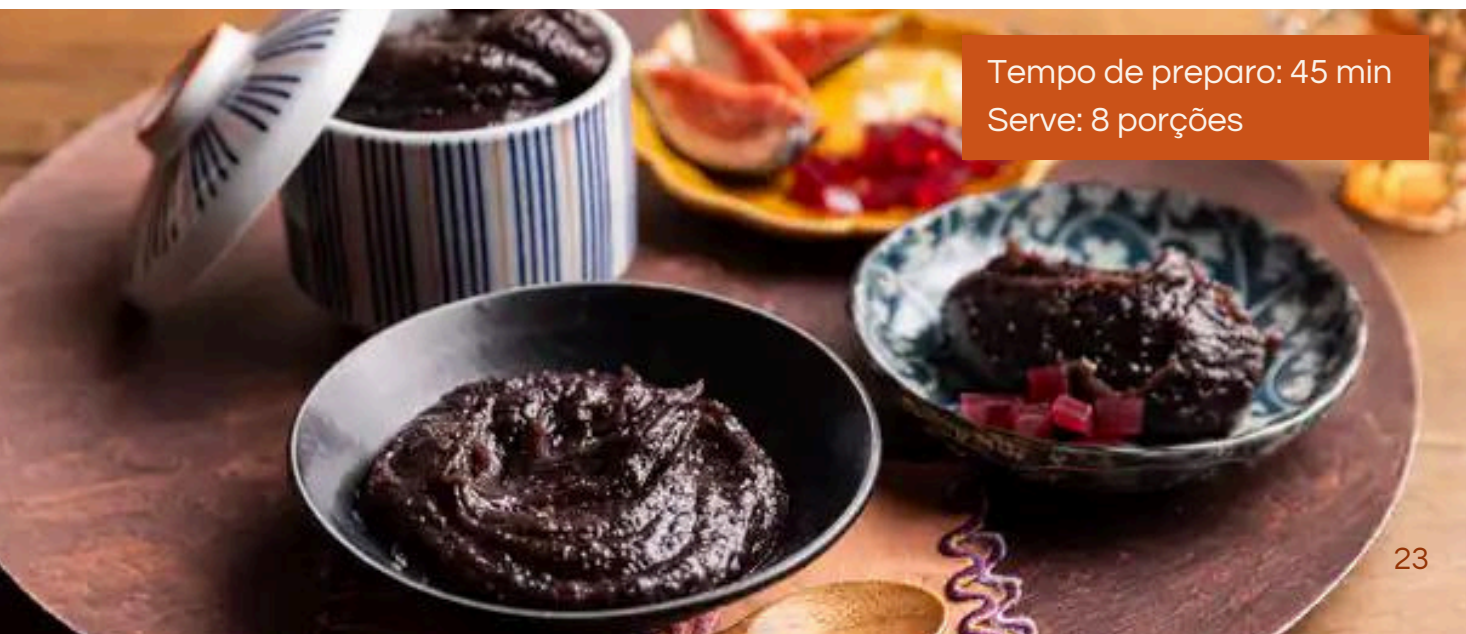
## COMO PREPARAR

Bata o feijão cozido com a água do cozimento no liquidificador, até ficar bem lisinho. Transfira o feijão batido para uma panela média e misture com o açúcar.

Leve a panela ao fogo médio, mexendo de vez em quando, até ferver. Mantenha a panela em fogo médio e deixe o doce cozinhar por mais 10 minutos, sem parar de mexer, até ficar bem cremoso e desgrudar do fundo da panela.

Transfira o doce para uma tigela e deixe esfriar antes de tampar e levar à geladeira. Resfrie na geladeira por, no mínimo, 2 horas antes de servir. Sirva com as frutas frescas que tiver em casa.

Receita e Imagem: Lobo (2024a)



Tempo de preparo: 45 min  
Serve: 8 porções

# MOLHO COM FEIJÃO

Essa é daquelas receitas que fazem um carinho na barriga e aquecem o coração. Ela inova o tradicional molho de tomate, trazendo mais proteínas e novos sabores para a mesa da família.

## INGREDIENTES

- 2 xíc. (chá) feijão cozido com caldo
- 1 ½ xíc. (chá) polpa de tomate
- 2 tomates
- 1 cebola
- 3 dentes de alho
- 1 pacote de macarrão curto
- Óleo para refogar
- Sal e temperos naturais a gosto

## COMO PREPARAR

Descasque e pique fino a cebola e o alho. Lave os tomates e corte-os em cubos pequenos.

Aqueça uma panela grande com um fio de óleo e adicione a cebola picada. Refogue até que fique levemente macia e adicione o alho. Deixe dourar em fogo médio por cerca de 2 minutos, e adicione os tomates picados. Assim que os tomates murcharem, acrescente a polpa de tomate.

Tempo de preparo: 1 h  
Serve: 4 a 6 pessoas



Adicione uma pitada de sal e temperos naturais como orégano, manjericão, páprica e pimentas. Deixe ferver por 15 minutos, para incorporar os sabores e engrossar o molho. Mexa de vez em quando e adicione água, se precisar.



Com o molho encorpado, acrescente o feijão já cozido, com o caldo. Se o caldo do seu feijão estiver grosso, o molho ficará ainda mais cremoso e aveludado. Misture bem e deixe ferver. Prove e acerte o tempero, se necessário. Desligue o fogo.

Em uma panela grande, aqueça 3 litros de água para o cozimento da massa. Quando ferver, adicione 1 colher de sopa de sal. Em seguida, coloque o macarrão e cozinhe conforme as instruções da embalagem.

Quando o macarrão estiver cozido, escorra-o com auxílio de uma peneira, reservando 1 xícara da água do cozimento. Ligue novamente a panela com o molho e junte a massa cozida. Misture com cuidado e adicione a água do cozimento da massa, em quantidade suficiente para que o molho fique cremoso e fluido.

Sirvaquentinho e, se tiver em casa, adicione salsinha, cebolinha ou manjericão fresco diretamente no prato - o perfume fica maravilhoso!

*Dica  
de  
Quero*

---

Esta é uma receita bem intuitiva. Você pode trazer ainda mais nutrientes à esse prato incorporando

legumes como cenoura ou abobrinha. É só acrescentá-los junto dos tomates e deixar cozinhar dentro do molho.





# SOPA DE FEIJÃO

Comida conforto com inteligência doméstica, pra não deixar nada sobrar! Você pode seguir a receita à risca ou usar os legumes que estiverem dando sopa por aí.

## INGREDIENTES

- 1 ½ xíc. (chá) feijão cozido e temperado com caldo
- 1 cebola
- ½ pimentão
- 2 dentes de alho
- 3 xíc. (chá) água
- Óleo para refogar
- Sal e salsinha a gosto

## COMO PREPARAR

Descasque e pique fino a cebola e os dentes de alho. Leve uma panela ao fogo médio para aquecer. Regue com óleo, acrescente a cebola e o pimentão e tempere com uma pitada de sal. Refogue por cerca de 4 minutos até começar a dourar. Adicione o alho e mexa por mais 1 minuto.

Acrescente o feijão cozido ao refogado, e regue com 1 xíc. da água.

Tempo de preparo: 45 min  
Serve: até 4 porções



Misture bem e mantenha em fogo médio apenas para o feijão aquecer, por cerca de 3 minutos – assim fica mais fácil de bater. Transfira essa mistura para o liquidificador e bata até ficar liso. Se preferir, você pode bater a sopa com um mixer dentro da panela.

Volte o caldo de feijão batido para a panela, junte o restante da água e deixe ferver. Acerte o sal e cozinhe por até 10 minutos, para incorporar os sabores e a sopa engrossar. Sirva quente com folhas de salsinha picada!

# BROWNIE DE FEIJÃO

---

Uma versão mais saudável e interessante desta sobremesa tão amada. Essa receita com certeza vai te surpreender!

## INGREDIENTES

- 2 xíc. (chá) feijão cozido sem caldo e sem temperos
- $\frac{3}{4}$  xíc. (chá) açúcar refinado
- $\frac{1}{4}$  xíc. (chá) óleo
- 1 xíc. (chá) leite
- 1 xíc. (chá) farinha de trigo
- $\frac{1}{2}$  xíc. (chá) chocolate em pó
- 1 barra de chocolate preto
- 2 colheres (chá) fermento químico
- 1 pitada de sal
- 1 colher (chá) essência de baunilha (opcional)

## COMO PREPARAR

Coloque 1 xícara de feijão cru em uma panela de pressão e cubra com água; não adicione nenhum tipo de tempero. Ligue o fogo, tampe a panela e, depois que pegar pressão, conte 30 min. O feijão precisa ficar bem macio. Depois de cozido, escorra o caldo do feijão e lave bem os grãos.



Tempo de preparo: 45 min  
Serve: 8 porções

Em seguida, pique uma barra de chocolate em pedaços menores e derreta completamente em banho maria ou no microondas, de 30 em 30 segundos.

Em um liquidificador ou processador de alimentos, coloque o feijão escorrido, a barra de chocolate derretida, o açúcar, o óleo, o leite e a essência de baunilha. Então, bata bem até obter um creme homogêneo.

Transfira esse creme para uma tigela grande e acrescente a farinha e o chocolate em pó. Misture bem para incorporar. Por último, adicione o fermento, misturando com delicadeza.

Unte uma fôrma com óleo e transfira a massa para a mesma. Se quiser, decore o brownie com chocolate picado por cima. Leve para assar no forno pré-aquecido a 230°C, por cerca de 25 minutos.

Espere o brownie esfriar completamente antes de desenformar. Sirva como preferir e aproveite! Guarde por até 5 dias na geladeira.

Receita: Dicker (2023b)  
Imagens: br.pinterest.com



# LENTILHA

---





# MOLHO BOLONHESA DE LENTILHA

Para inovar o clássico molho bolonhesa, deixando mais saudável e mais barato. Não tem quem não ame essa receita!

## INGREDIENTES

- ½ xíc. (chá) lentilha crua
- 4 dentes de alho
- 1 cebola
- 2 xíc. (chá) polpa de tomate
- 1 xíc. (chá) água
- Óleo para refogar
- Sal e temperos naturais a gosto

## COMO PREPARAR

Em uma vasilha, coloque a lentilha, cubra com o dobro de água e deixe de molho por 8 horas. Escorra, lave bem e reserve. Descasque e pique fino a cebola e os dentes de alho.

Leve uma panela ao fogo médio para aquecer. Regue com o óleo, acrescente a cebola e tempere com uma pitada de sal. Refogue até que fique levemente macia e adicione o alho. Deixe dourar em fogo médio por cerca de 2 minutos.

Acrescente a lentilha e refogue por cerca de 5 minutos.

Tempo de preparo: 45 min  
Serve: 4 porções



Abaixe o fogo e acrescente a polpa de tomate e  $\frac{1}{2}$  xícara de água. Adicione também temperos naturais como páprica defumada, pimenta calabresa, orégano, manjericão, salsinha e cebolinha - use sua criatividade e aquilo que estiver disponível na sua casa. Misture e deixe cozinhar por 10 a 15 minutos, mexendo de vez em quando para não queimar.

Prove o molho e acerte o sal. Se necessário, adicione um pouco mais de água. Neste momento, a lentilha deve estar cozida e macia, e o molho encorpado e perfumado. Desligue o fogo.

Este molho fica maravilhoso com espaguete, nhoque, polenta, purês e também como recheio de tortas e salgados! Aproveite.

Receita: Lumi (2015a) | Imagens: br.pinterest.com



# SALADA DE LENTILHA

---

Um prato refrescante e colorido, cheio de proteínas. Essa salada no estilo vinagrete vai deixar a sua refeição mais saudável e gostosa!

## INGREDIENTES

- ½ xíc. (chá) lentilha crua
- 1 tomate
- ½ cebola
- 1 xíc. (chá) salsinha fresca picada
- 1 colher (sopa) óleo ou azeite
- 2 colheres (sopa) limão espremido
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino e hortelã a gosto

## COMO PREPARAR

Em uma vasilha, coloque a lentilha, cubra com o dobro de água e deixe de molho por 8 horas. Escorra, lave bem e reserve. Em uma panela média, coloque a lentilha e cubra com água. Cozinhe com a panela tampada por 20 minutos após levantar fervura, ou até que os grãos estejam macios, mas ainda firmes.

Lave e pique os tomates em cubos pequenos. Descasque e pique fino a cebola. Transfira a lentilha cozida para uma vasilha grande e adicione todos os ingredientes. Misture bem e sirva a salada fria.

Receita: Welter (2023) | Imagem: br.pinterest.com

Tempo de preparo: 45 min  
Serve: 3 porções





# MJADRA

---

Um prato tradicional da culinária árabe que conquistou o mundo. Feito com ingredientes simples, ele surpreende no sabor!

## INGREDIENTES

- 1 xíc. (chá) arroz branco
- 1 xíc. (chá) lentilha
- 3 cebolas
- 2 xíc. (chá) água
- Óleo para refogar
- Sal a gosto
- 1 colher (chá) cominho
- 1 colher (chá) cúrcuma/açafrão
- 1 maço de salsinha picada

## COMO PREPARAR

Em uma vasilha, coloque a lentilha, cubra com o dobro de água e deixe de molho por 8 horas. Escorra, lave bem e reserve.

Em uma panela média, aqueça o óleo. Adicione o cominho, a cúrcuma e, se gostar, coloque também uma pitada de pimenta do reino. Mexa por alguns segundos. Esse é o segredo da receita: o óleo abrirá os sabores dos temperos.

Tempo de preparo: 1h  
Serve: 4 porções





Adicione o arroz à panela. Refogue por 2 minutos. Em seguida, adicione a lentilha e o sal, misturando bem.

Adicione a água, mexa e tampe a panela. Cozinhe em fogo baixo por cerca de 20 minutos, ou até secar a água - os grãos devem ficar cozidos e macios. Desligue o fogo e deixe descansar, com a tampa fechada, por 10 minutos.

Enquanto o arroz descansa, é hora de fazer a cebola caramelizada para acompanhar! Este é um item clássico e fundamental da Mjadra.

Descasque as cebolas e corte-as em tiras finas e compridas. Coloque-as em uma frigideira com um fio de óleo e uma pitada de sal. Refogue em fogo baixo, mexendo de tempos em tempos para não queimar. Uma dica valiosa é adicionar algumas gotas de água ao longo do processo, liberando os sabores que ficam no fundinho da panela.

Seja paciente, o processo de caramelização da cebola leva cerca de 15 minutos. O resultado deve ter uma coloração marrom escura, sem gosto amargo. Quando atingir este ponto, deligue o fogo.

Adicione as cebolas caramelizadas à panela com o arroz, misturando bem. Finalize com a salsinha picada e aproveite essa aventura cultural!

Receita: Casa Vogue (2017)  
Imagens: br.pinterest.com



# PATÊ DE LENTILHA

Explore a sua criatividade com este patê perfumado e saboroso! Para comer com a galera, ou mesmo no lanche da tarde, ele é uma ótima pedida.

## INGREDIENTES

- 1 xic. (chá) lentilha cozida
- 1 dente de alho
- 2 colheres (sopa) azeite/óleo
- Sal a gosto
- Temperos naturais a gosto

## COMO PREPARAR

Em uma vasilha, coloque a lentilha, cubra com o dobro de água e deixe de molho por 8-12 horas. Escorra, lave bem e reserve.

Em uma panela, coloque a lentilha e 2 xícaras de água. Cozinhe por 15-20 minutos, até que fique bem macia.

Descasque o dente de alho. Em um liquidificador, adicione todos os ingredientes e os temperos de sua preferência. Você pode perfumar este

Tempo de preparo: 1h  
Serve: 6 -8 porções



patê com salsinha, cebolinha, coentro, noz-moscada, cominho, páprica e/ou pimenta-do-reino. Explore a sua criatividade com o que tiver em casa, o importante é temperar!

Bata bem, até obter uma textura cremosa e sem grumos. Se necessário coloque um pouco mais de azeite ou água. Sirva frio com pães ou torradas!

Receita: Gil (2021) | Imagem: br.pinterest.com



# MASSA DE PANQUECA

---

Mais simples impossível! Essa receita é pá-pum, e fantástica para tornar as tão amadas panquecas ainda mais nutritivas e interessantes.

## INGREDIENTES

- 1 xíc. (chá) lentilha crua
- ½ limão espremido
- Óleo para untar a frigideira
- Sugestão de temperos para panqueca salgada: sal, pimenta do reino, cúrcuma, páprica defumada, orégano, chimichurri
- Sugestão de temperos para panqueca doce: mel, canela, cacau em pó

## COMO PREPARAR

Deixe a lentilha de molho por 8 a 48 horas, lembrando de trocar a água a cada 12 horas. Após este tempo, descarte a água e lave bem os grãos.



Tempo de preparo: 15 min  
Rende: 4 porções

Transfira a lentilha para o liquidificador com o limão e os temperos de sua escolha. Acrescente água aos poucos e comece a bater. O ponto da massa dessa panqueca é o detalhe mais importante da receita - é essencial que ela não fique nem muito aguada e nem espessa demais. Aqui, o meio termo é o caminho!

Com a massa pronta, unte uma frigideira antiaderente com um fio de óleo e ligue o fogo baixo. Quando ela já estiver bem quente, despeje uma concha da massa e espalhe bem. Tampe a panela por alguns minutos e, quando a panqueca dourar de um lado, vire-a e deixe dourar do outro lado também.

Recheie sua panqueca com o que preferir e aproveite!

*Dica  
de  
Ouro*

---

Esta receita funciona com qualquer leguminosa que você tiver em casa (feijão, grão-de-bico, ervilhas secas, entre outras). Por conta das particularidades de cada grão, cada um deles resultará em uma panqueca diferente. Fica a dica para explorar vários sabores e escolher a sua favorita!

**Mas lembre-se:** independente da leguminosa, deixar de molho é essencial para que essa receita funcione .

Receita: Dicker (2023b) | Imagens: plantte.com



# RAÍZES E TUBÉRCULOS

---

para se surpreender com a simplicidade na cozinha!





# As batatas como você nunca viu...

As raízes e os tubérculos são ótimas fontes de carboidratos e fibras e, no caso de algumas variedades, também de minerais e vitaminas, como o potássio e as vitaminas A e C.

Este grupo inclui a mandioca, também conhecida como aipim, a batata ou batata-inglesa, a batata-doce, a batata-baroa ou mandioquinha, o cará e o inhame.

Raízes e tubérculos são alimentos muito versáteis na culinária do dia a dia, podendo ser consumidos cozidos, assados, ensopados, refogados, em saladas, em purês, entre outras preparações.

Neste capítulo, trouxemos uma variedade de receitas criativas e inspiradoras, que destacam estes ingredientes incríveis e os tornam ainda mais atrativos e interessantes!





# BATATA DOCE

---





# BOLO DE BATATA DOCE

Nessa receita, a batata doce vai brilhar de um jeito que você nunca imaginou. Além de super fofinho, esse bolo é uma delícia!

## INGREDIENTES

- 250g batata doce crua
- 3 ovos
- 50 mL de óleo
- 1 xíc. (chá) açúcar refinado
- 2 xíc. (chá) farinha de trigo
- 1 colher (sopa) fermento em pó
- Canela em pó a gosto

## COMO PREPARAR

Lave bem as batatas com uma escovinha - elas serão utilizadas com casca. Pique as batatas em pedaços médios e coloque em um liquidificador. Junte os ovos, o óleo, o açúcar e a canela. Bata bem, por 3 minutos, para formar uma massa lisa e homogênea.

Transfira essa massa para uma tigela grande e adicione a farinha de trigo. Misture bem para incorporar. Por fim, adicione o fermento químico e mexa delicadamente.

Tempo de preparo: 1h 10min

Rende: 1 bolo médio



Ligue o forno a 200°C. Unte uma fôrma com óleo e farinha de trigo. Coloque a massa do bolo na fôrma e asse por 35 a 45 minutos. Para ter certeza se está pronto, finque um palito de dente no bolo - ele deve sair limpo e seco.

Sirva com um cafézinho e aproveite este lanche delicioso!

Receita: Nery (2023)  
Imagens: br.pinterest.com



# PÃO DE “BEIJO”

Um nome carinhoso pra essa receita que fica igualzinha ao famoso pão de queijo, mas que não leva ingredientes de origem animal e tem a batata doce como protagonista!

## INGREDIENTES

- 2 xíc. (chá) batata doce descascada e picada
- 1 ½ xíc. (chá) polvilho doce
- ½ xíc. (chá) polvilho azedo
- 1 colher (chá) fermento químico
- ¼ xíc. (chá) água
- 5 colheres (sopa) óleo
- 1 colher (chá) sal

## COMO PREPARAR

Lave, descasque e corte as batatas em pedaços médios. Em seguida, coloque as batatas em uma panela e cubra-as com água. Ligue o fogo médio e deixe cozinhar até que fiquem bem macias, em ponto de purê.

Escorra bem e amasse as batatas ainda quentes com um garfo ou esmagador de batatas, até obter um purê uniforme. Reserve.

Em uma vasilha, coloque o polvilho

Tempo de preparo: 1h 20 min  
Rende: até 25 unidades



doce, o polvilho azedo, o fermento químico em pó e misture.

Coloque a água, o óleo e o sal em uma panela pequena, misture e deixe ferver. Quando estiver borbulhando,

desligue o fogo e despeje este líquido quente sobre a mistura dos polvilhos. Misture bem com uma colher, até formar uma farofinha.

Adicione o purê de batatas e misture novamente, para formar uma massa uniforme. Você pode começar misturando com uma colher, mas depois o legal mesmo é colocar as mãos na massa!

Por fim, modele bolinhas de tamanho médio, como mini pães de queijo, e coloque-os sobre uma assadeira untada com óleo.

Asse em forno pré-aquecido a 200°C, por cerca de 35 minutos, até que fiquem levemente dourados. Se preferir, asse na air fryer. Neste caso, indicamos colocar por 20 minutos a 200°C. Sirva quentinho e se delicie!

*Dica  
de  
Quero*

Essa receita com também funciona perfeitamente com batata inglesa, aipim

ou mandioquinha. Além disso, sinta-se livre para explorar os temperos que mais gostar - fica divino com orégano, alecrim, pimentas, páprica ou açafrão.

Esses pãezinhos também podem ser congelados, antes de assarem, por até 3 meses.



# CASQUINHA CHIPS



Transforme as cascas da batata doce neste petisco super crocante. É a maneira perfeita de aproveitar todas as partes do alimento - e também funciona com as cascas da batata inglesa ou da cenoura!

## INGREDIENTES

- Cascas de 5 batatas doces
- 1 colher (sopa) óleo ou azeite
- Sal, pimenta do reino e outros temperos naturais a gosto

## COMO PREPARAR

Pré-aqueça o forno a 180°C. Coloque as cascas de batata em uma assadeira grande - quanto mais espaço tiver entre as cascas, mais crocante elas vão ficar. Regue com o óleo ou azeite, tempere com sal e pimenta do reino a gosto. Você também pode usar temperos como páprica, tomilho, alecrim, entre outros. Misture bem com as mãos, para untar todas as tirinhas, e espalhe na assadeira.

Leve ao forno por cerca de 15 minutos, até dourar e ficar crocante. Na metade do tempo dê uma mexida nas cascas, para que assem por igual. Retire do forno e deixe esfriar antes de servir - as cascas ficam mais crocantes depois que esfriam.

Receita e Imagem: Lobo (2024c)



Tempo de preparo: 30 min  
Serve: até 4 porções



# NHOQUE DE BATATA DOCE

---

Daquelas receitas que aquecem o coração. Macio, saboroso e lindo demais, esse nhoque vai impressionar todo mundo!

## INGREDIENTES

- 900g batata doce
- 250g farinha de trigo (¼ do pacote)
- 1 colher (chá) sal
- Óleo para untar as fôrmas
- Farinha de trigo para polvilhar

## COMO PREPARAR

Lave, descasque e corte as batatas em pedaços médios. Em seguida, coloque as batatas em uma panela e cubra-as com água. Ligue o fogo médio e deixe cozinhar até que fiquem bem macias, em ponto de purê.

Escorra bem e amasse as batatas ainda quentes com um garfo ou esmagador de batatas, até obter um purê uniforme. Coloque este purê em uma tigela grande e leve para a geladeira por, pelo menos, uma hora. Utilizar o purê gelado na

Tempo de preparo: 1h 30min  
Serve: até 4 porções



massa do nhoque vai ajudar a atingir a consistência perfeita, sem precisar colocar quantidades muito grandes de farinha de trigo.

Com o purê já gelado, acrescente farinha de trigo aos poucos, até dar o ponto de enrolar. Para verificar o ponto, lave as mãos e modele uma bolinha; se não grudar na mão, está no ponto correto. A quantidade de farinha de trigo usada na receita pode variar, principalmente na hora de moldar - evite adicionar em excesso.

Leve uma panela grande com água ao fogo alto. Unte duas fôrmas ou refratários grandes com óleo. Enquanto a água esquenta, polvilhe uma bancada limpa com farinha de trigo.

Para modelar os nhoques, com uma porção de massa, faça uma "cobrinha" de cerca de 1 cm de largura; corte em nhoques de cerca de 2 cm cada. Deixe os nhoques prontos na bancada enfarinhada, cuidando para não empilhá-los. Repita este processo com o restante da massa.

Coloque cerca de 20 nhoques por vez na água fervente e deixe cozinhar até subirem à superfície. Retire os nhoques com a escumadeira, escorrendo bem a água, e transfira para a assadeira untada com óleo. Cozinhe todos os nhoques e sirva a seguir com o molho de sua preferência.

*Dica  
de  
Quero*

---

Esse nhoque fica maravilhoso com molho de tomate, molho branco e

molhos à base de carnes ou vegetais. Você também pode apostar no mais simples: dê uma leve tostada nos nhoques na manteiga ou azeite de oliva e salpique com ervas frescas. Explore sua imaginação e aproveite!



# BATATA DOCE CARMELADA

Essa receita faz a batata doce virar a estrela do seu almoço, e combina perfeitamente com um belo prato de arroz e feijão!

## INGREDIENTES

- 700g batata doce
- 200g açúcar
- 1 xíc. (chá) água

## COMO PREPARAR

Lave bem as batatas com uma escovinha - para esta receita, elas podem ser utilizadas com casca. Corte-as em rodelas de 2 cm de altura.

Em uma panela larga, se possível de fundo grosso, coloque o açúcar e leve ao fogo baixo até obter um caramelo, mexendo o mínimo possível. O caramelo deve ficar levemente marrom, mas cuide para não queimar.

Assim que o caramelo estiver pronto coloque a água, com cuidado para não se queimar com o vapor. Deixe o caramelo derreter completamente.

Acomode os pedaços de batata lado a

Tempo de preparo: 50min  
Serve: 4 a 6 porções



lado. Tampe a panela e deixe cozinhar em fogo baixo, até que as batatas estejam completamente macias. Durante o cozimento, vire as batatas com cuidado e adicione água aos poucos quando necessário.

Esse prato combina perfeitamente com o clássico arroz e feijão. Aproveite!



# BATATA INGLESA

---



# BATATA HASSELBACK

De origem sueca, essa receita é pra fazer bonito e surpreender no almoço ou jantar, encantando qualquer paladar!

## INGREDIENTES

- 6 batatas inglesas
- 1 fio de azeite de oliva ou óleo
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino e temperos naturais a gosto

## COMO PREPARAR

Pré-aqueça o forno a 220°C. Lave bem as batatas com uma escovinha - elas serão utilizadas com casca.

Apoie uma batata na tábua e corte fatias finas, sem chegar até o fim. Para facilitar este processo, você pode posicionar dois palitos de madeira sobre a tábua, acomodar a batata entre eles, e cortar até que a faca encoste nos palitos. Eles irão impedir que a faca chegue até a base da batata, mantendo-a inteira. Na próxima página, você irá encontrar uma foto demonstrando este processo.

Repita este processo com todas as batatas. Depois, transfira-as para uma assadeira, com lado fatiado voltado para cima.

Tempo de preparo: 1h 10min  
Serve: até 6 porções





Pincele as batatas com azeite de oliva ou óleo e tempere com sal, pimenta do reino e ervas como orégano, tomilho, alecrim ou sálvia.

Asse por aproximadamente 50 minutos, até que as batatas fiquem bem cozidas e douradas. Para acelerar o cozimento, você pode embrulhar as batatas, uma a uma, em papel alumínio.

Finalize com azeite e sirva quente como acompanhamento. Aproveite!

*Dica  
de  
Ouro*

---

Para colorir este prato e deixá-lo ainda mais nutritivo, você pode adicionar fatias fininhas de legumes entre os cortes da batata. É só fatiar com um ralador, e aí cortar em meia lua. Fica maravilhoso com cebola, tomate, cenoura, abobri-  
nha e/ou berinjela. Sinta-se livre para usar os vegetais que mais gostar!

Receita: Motta (2023) | Imagens: br.pinterest.com



# BATATA ROSTI

Simple e prática, pode ter certeza que essa receita vai fazer a batata brilhar!

## INGREDIENTES

- 3 batatas inglesas
- 1 colher (sopa) azeite
- 1 colher (chá) sal

## COMO PREPARAR

Lave bem as batatas com uma escovinha - elas serão utilizadas com casca. Em seguida, rale-as utilizando a parte grossa do ralador. Abra um pano de prato limpo sobre um escurridor e coloque toda a batata ralada no centro. Una as pontas do pano, formando uma trouxinha, e torça bem para tirar o excesso de água.

Transfira a batata ralada para uma tigela e tempere com o sal. Sinta-se livre para adicionar temperos como pimenta-do-reino, alecrim, tomilho, entre outros.

Unte o fundo e as laterais de uma frigideira antiaderente média com óleo. Leve-a ao fogo baixo para aquecer. Espalhe a batata ralada pela frigideira, cobrindo todo o fundo, e pressione com uma espátula para nivelar. Deixe

Tempo de preparo: 35min

Serve: até 2 porções



cozinhar em fogo baixo por cerca de 12 minutos, até que a base fique dourada. Não tente aumentar o fogo para acelerar o processo, pois a batata ficará crua no centro.

Passado este tempo, use uma espátula para soltar as laterais e o fundo. Deslize a batata para um prato raso, cubra-o com a frigideira, segure o prato e vire de uma só vez.

Volte a frigideira ao fogo baixo e deixe cozinhar do outro lado, por mais 12 minutos. Sirva quentinha!

# “QUEIJO” DE BATATA

Uma receita baratinha, fácil e sem ingredientes de origem animal. Com uma cremosidade de outro mundo, esse “queijo” vai te deixar com água na boca!

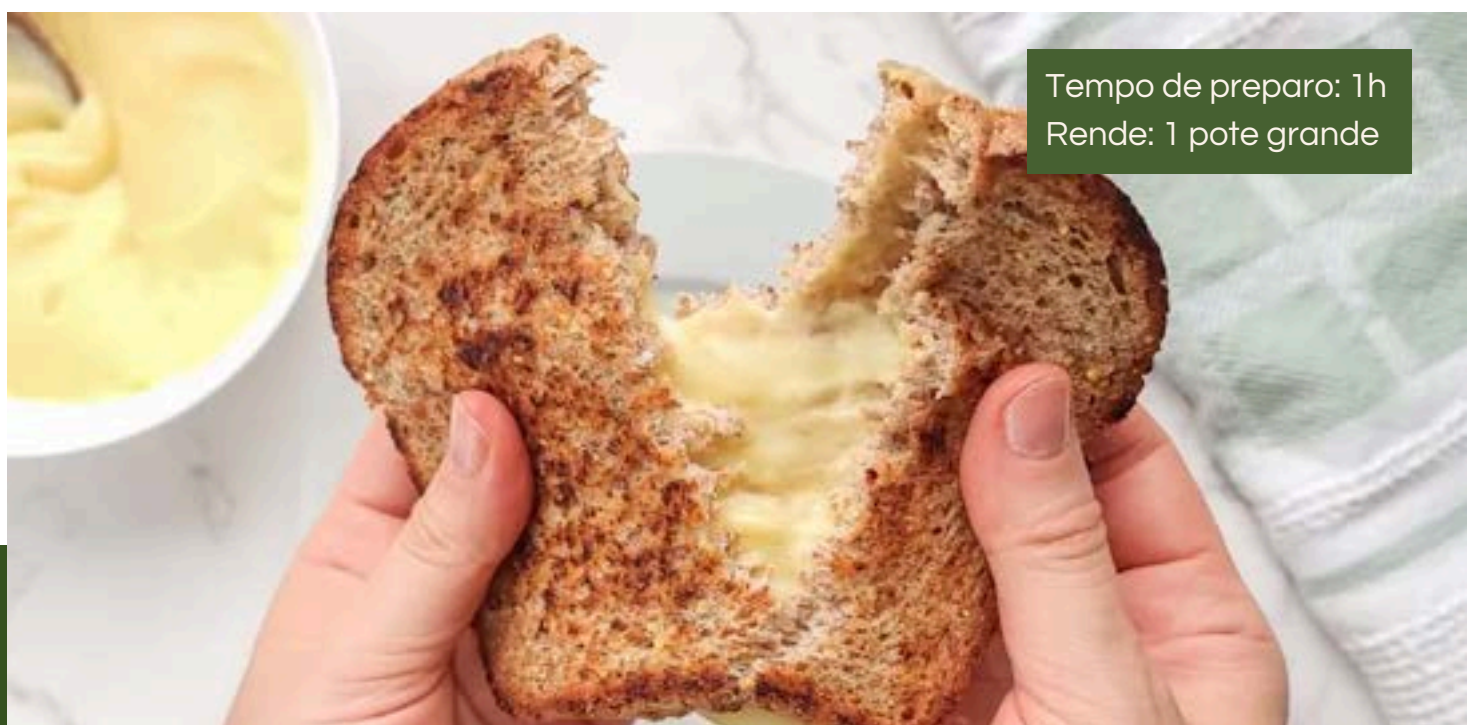
## INGREDIENTES

- 3 batatas pequenas
- ¼ xíc. (chá) óleo
- ¼ xíc. (chá) polvilho azedo
- ½ limão espremido
- 1 colher (chá) sal
- 1 pitada de cúrcuma (opcional)

## COMO PREPARAR

Lave, descasque e corte as batatas em pedaços médios. Em seguida, coloque as batatas em uma panela e cubra-as com água. Ligue o fogo médio e deixe cozinhar até que fiquem bem macias, em ponto de purê.

Escorra as batatas e reserve 3 conchas da água do cozimento. Transfira as batatas ainda quentes para o liquidificador. Acrescente o óleo, o sal, a cúrcuma, o suco de limão e duas conchas da água do cozimento. Bata bem até obter um



Tempo de preparo: 1h  
Rende: 1 pote grande



creme liso. Desligue o liquidificador e adicione o polvilho azedo, junto de mais uma concha da água do cozimento. Ligue o liquidificador novamente e bata até que a mistura fique homogênea.

Transfira esse creme para uma panela e cozinhe em fogo médio por 15 minutos, ou até atingir uma consistência mais firme - quando o queijo começar a desgrudar das laterais, como um brigadeiro de colher, é porque está pronto! O resultado deve ser um creme similar ao requeijão.

Agora, o seu queijo já está pronto para ser usado. Se preferir, você pode deixar esfriar diretamente na geladeira, para obter uma consistência ainda mais firme, como um queijo de corte. Armazene sob refrigeração e consuma em até 5 dias.

Essa receita fica perfeita para utilizar em preparações como sanduíches, torradas, pizzas, tortas salgadas ou pratos de forno. Use a sua criatividade!

Receita: Charlone (2024) | Imagens: br.pinterest.com





# PURÊ COM IOGURTE

Nessa receita, a sobra do purê fica de cara nova. Com ervas aromáticas e muita cremosidade, você vai se apaixonar!

## INGREDIENTES

- 1 ½ xíc. (chá) purê de batatas
- ½ pote de iogurte natural integral sem açúcar
- 3 colheres (sopa) azeite de oliva
- Salsinha e cebolinha a gosto
- Sal a gosto

## COMO PREPARAR

Lave e pique fino a salsinha e a cebolinha. Leve uma panela pequena ao fogo baixo. Quando aquecer, coloque o azeite e as ervas picadas e mexa por 2 minutos para perfumar.

Numa tigela pequena, misture 1 colher (sopa) do azeite temperado com 2 colheres (sopa) de iogurte — a ideia é deixar o iogurte mesclado com o azeite de ervas. Reserve.

Adicione o purê de batatas à panela do azeite e mexa por 3 minutos para

Tempo de preparo: 20 min  
Serve: até 2 porções



aquecer. Desligue o fogo e misture o restante do iogurte puro. Prove e, se necessário, ajuste o sal.

Transfira o purê para uma tigela, regue com o iogurte temperado e enfeite com folhas de salsinha a gosto. Sirva a seguir.

E é claro, você pode aumentar esta receita, dependendo da quantidade de purê que tiver em casa!

Receita e Imagem: Lobo (2024e)

# MASSA DE BATATA PARA ESFIRRA

Uma versão diferente para aquela clássica receita de origem árabe, que conquista qualquer paladar!

## INGREDIENTES

- 4 batatas médias
- 1 xíc. (chá) farinha de trigo
- 1 ovo
- 1 colher (chá) sal

## COMO PREPARAR

Lave, descasque e corte as batatas em pedaços médios. Em seguida, coloque as batatas em uma panela e cubra-as com água. Ligue o fogo médio e deixe cozinhar até que fiquem bem macias, em ponto de purê.

Escorra bem e amasse as batatas ainda quentes com um garfo ou esmagador de batatas, até obter um purê uniforme. Transfira o purê de batatas para uma tigela grande.

Em outro recipiente, quebre o ovo, separando a clara da gema. Reserve a gema e junte a clara ao purê de

Tempo de preparo: 1h 40 min  
Rende: até 6 unidades



batatas. Em seguida, acrescente a farinha de trigo e o sal.

Comece a incorporar os ingredientes com uma colher, e então, coloque a mão na massa! Não precisa sovar, apenas trabalhe a massa até obter

uma textura homogênea. Se a massa estiver muito grudenta, adicione um pouco mais de farinha de trigo!

Unte as mãos com óleo e divida a massa em 6 bolinhas. Com a ponta dos dedos, molde cada uma das bolinhas em formato de esfirra, como nas imagens ao lado. Abra com cuidado, apertando do meio para as pontas - deixe a parte central mais fina, e as bordas um pouco mais altas.

Recheie suas esfirras com o que mais gostar! Você pode combinar queijos, tomate, legumes e até mesmo refogados de carne moída ou frango desfiado. Use sua criatividade, e não esqueça de caprichar nos temperos!

Por fim, bata com um garfo a gema que você reservou no início da receita, e utilize-a para pincelar as bordas das esfirras - isso vai dar uma cor especial.

Transfira as esfirras para uma assadeira forrada com papel manteiga ou untada com óleo e farinha de trigo.

Asse em forno pré-aquecido a 200°C, por cerca de 25 minutos, até que fiquem douradas. Se preferir, você pode assar na air fryer. Neste caso, deixe por cerca de 15 minutos a 200°C.

Sirva as esfirras quentinhas, com gotas de limão ou pimenta, e se delicie!

Receita e imagens: Choma (2023)





# CEREAIS

reinvente os queridinhos do dia a dia!



Imagem: [br.pinterest.com](https://br.pinterest.com)

# Fontes de energia e de muito sabor...

O grupo dos cereais abrange o arroz, o milho (incluindo grãos e farinha) e o trigo (incluindo grãos, farinha, macarrão e pães), além de outros alimentos, como a aveia, a cevada, o centeio e a quinoa.

Os cereais funcionam como fonte de energia na nossa alimentação, e são ricos em diversos nutrientes como carboidratos, fibras, vitaminas, minerais e até mesmo proteínas!

Na alimentação do povo brasileiro, o arroz é o cereal mais consumido no dia a dia, fazendo parte da clássica dupla de arroz com feijão - que é nutricionalmente completa e super saudável.

Para além dos deliciosos clássicos, os cereais guardam um mundo de possibilidades a serem exploradas na cozinha. Neste capítulo, trouxemos algumas receitas cheias de criatividade, pra você inovar e se surpreender!





# ARROZ

---



# ARROZ COLORIDO

Para inovar aquele preparo tradicional do dia a dia, trazendo mais cor e nutrientes para as suas refeições!

## INGREDIENTES

- 1 xíc. (chá) arroz parboilizado
- 1 beterraba
- 2 ½ xíc. (chá) água
- ½ cebola
- 1 colher (sopa) óleo
- 1 colher (chá) sal
- 1 folha de louro
- ½ colher (chá) vinagre de vinho tinto

## COMO PREPARAR

Descasque e pique fino a cebola. Descasque e corte a beterraba em cubos de 1cm. Em seguida, ferva a água em uma chaleira.

Leve uma panela ao fogo baixo. Quando aquecer, regue com o azeite e acrescente a cebola. Tempere com uma pitada de sal e refogue por cerca de 2 minutos, até murchar. Junte a beterraba, o louro, o arroz e misture.

Meça 2 ½ xícaras (chá) da água

Tempo de preparo: 35 min  
Serve: até 4 porções



fervente e regue o arroz. Adicione o vinagre, tempere com o sal e misture. Tampe parcialmente a panela e cozinhe em fogo médio, sem mexer, até que o arroz absorva toda a água.

Desligue o fogo e mantenha a panela tampada por 5 minutos antes de servir, para que os grãos terminem de cozinhar no próprio vapor. Em seguida, solte os grãos com um garfo e sirva quentinho!

# MASSA DE ARROZ PARA PIZZA

---

Uma alternativa prática e diferente para usar aquele arroz que sobrou na geladeira, de um jeito delicioso e criativo!

## INGREDIENTES

- 2 xíc. (chá) arroz cozido
- 2 ovos
- Sal e temperos naturais a gosto
- Óleo para untar

## COMO PREPARAR

Coloque o arroz já frio em um liquidificador ou processador de alimentos. Bata no modo pulsar até formar uma pastinha espessa - não precisa desmanchar completamente os grãos de arroz. Se necessário, adicione água aos poucos para facilitar o processo.

Quebre um ovo de cada vez em uma tigela pequena e então transfira para a tigela com arroz - se um estiver estragado você não perde a receita. Misture bem

Tempo de preparo: 1 h  
Rende: 1 pizza pequena





para formar uma massa homogênea. Acrescente o sal e temperos naturais a gosto. Fica uma uma delícia com pimenta do reino, orégano ou manjericão.

Unte uma fôrma para pizza com uma boa quantidade de óleo, ou forre com papel manteiga. Transfira a massa para a fôrma e espalhe bem com uma espátula, deixando com cerca de 0,5 cm de altura - você pode fazer as bordas um pouco mais altas se quiser. Asse em forno pré-aquecido a 200°C por 20 a 30 minutos. Fique de olho no forno, pois a massa pode queimar facilmente.

Tire a massa do forno e adicione o recheio de sua preferência. Recomendamos começar com uma camada fina de molho de tomate e, em seguida, um pouco de queijo mussarela. O restante é por sua conta, use aquilo que tiver na sua casa e não se esqueça dos temperos! Fica maravilhoso com rodela de tomate, lâminas de abobrinha, frango desfiado, cubos de ricota, azeitonas, vegetais folhosos, etc.

Depois de colocar o recheio na sua pizza, volte para o forno até que o queijo fique bem derretido. Inclusive, se o seu forno tiver a função de gratinar, este é o momento certo para usá-la. Sirva quentinha e aproveite!

Receita e Imagens: Budán (2020)



# BISCOITO DE ARROZ

Não sabe o que fazer com aquele arroz que sobrou na geladeira? Essa receita transforma ele em um lanchinho super gostoso.

## INGREDIENTES

- 1 ½ xíc. (chá) arroz cozido
- ⅓ xíc. (chá) água
- 1 colher (sopa) óleo ou azeite
- Sal e temperos naturais a gosto

## COMO PREPARAR

Coloque todos os ingredientes em um liquidificador ou processador. Bata até obter uma pastinha - não precisa desmanchar completamente os grãos de arroz.

Sinta-se livre para colocar os temperos naturais que preferir, eles é que vão dar sabor ao biscoito. Algumas ideias são páprica, orégano ou lemon pepper.

Unte uma fôrma grande com óleo, ou forre-a com papel manteiga. Molde os biscoitos com uma colher - quanto mais fininhos, mais crocantes eles irão ficar depois de assar. Leve ao forno pré-aquecido a 180°C por 40 minutos, ou até que fiquem dourados.

Tempo de preparo: 1h 10min  
Rende: até 15 biscoitos



Aguarde esfriar completamente para que fiquem firmes e crocantes. Coma em seguida ou guarde em um pote bem fechado, por até 5 dias.

Receita e Imagem: Paim (2023)



# BEBIDA DE ARROZ

---

Uma alternativa gostosa e econômica ao leite de vaca, que pode ser usada nos mais diversos preparos doces e salgados. Vem aprender!

## INGREDIENTES

- 1 xíc. (chá) arroz branco ou integral
- 3 xíc. (chá) água filtrada

## COMO PREPARAR

Adicione o arroz em uma vasilha e cubra com água bem quente - você pode ferver logo antes. Deixe de molho por 2 horas, no caso do arroz branco, ou por 6 horas, no caso do arroz integral. O ponto é você conseguir quebrar o grão de arroz com as unhas, mas ainda sentindo certa resistência.

Passado o tempo do demolho, escorra a água usada para hidratar o arroz e transfira os grãos escorridos para um liquidificador. Adicione 3 xícaras de água filtrada nova, em temperatura ambiente, e bata bem, de forma a quebrar os grãos de arroz.

Coe a bebida de arroz sobre um recipiente utilizando um coador de voal, um pano limpo ou uma peneira bem fina. Esprema bem para extrair toda a bebida. Você pode utilizar a

Tempo de preparo: 20min  
Rende: 750 mL



polpa que sobrar em diversas receitas - ela é um ótimo ingrediente para encorpar sopas ou mexidos, por exemplo, pois é rica em amido.

Armazene sua bebida de arroz em um recipiente fechado na geladeira, por até 5 dias. Dê preferência para potes ou garrafas de vidro para conservá-la melhor.

Dica  
de  
Ouro

Para consumir, uma ótima ideia é fazer vitaminas de frutas. É só bater a bebida de arroz com frutas, como banana congelada, morangos e abacaxi para um lanche rápido e nutritivo. Essa bebida também pode ser utilizada como ingrediente líquido em receitas de bolos, panquecas, pães, entre outros preparos. Além disso, ela funciona super bem como componente de molhos para massas e lasanhas.

Receita e Imagens: Welter (2022)



# BOLINHO DE ARROZ SEM FRITURA

Uma opção mais saudável para o tão amado bolinho de arroz - sem fritura, eles são assados no forno ou na air fryer. Crocantes e deliciosos, eles ainda poupam a bagunça na sua cozinha!

## INGREDIENTES

- 1 xíc. (chá) arroz branco cozido
- 3 colheres (sopa) farinha de trigo
- 2 colheres (sopa) queijo ralado
- 1 ovo
- Sal e salsinha fresca a gosto
- Óleo ou azeite a gosto

## COMO PREPARAR

Lave e pique fino a salsinha. Em uma tigela grande, junte todos os ingredientes e misture bem. Recomendamos que você quebre o ovo em uma tigela separada antes de adicionar à massa, para garantir que ele está fresquinho.

Modele os bolinhos, usando duas colheres do mesmo tamanho: retire uma porção da massa com uma colher e passe para a outra, formando um croquete de tamanho médio. Transfira para um prato raso e modele o restante da massa.

Tempo de preparo: 40 min  
Rende: até 8 unidades



Antes de assar, coloque um pouco de azeite em uma tigelinha e pincele toda a superfície dos bolinhos - isso vai deixá-los com uma casquinha deliciosa!

Para assar no forno Pré-aqueça o forno a 200°C por 15 minutos. Unte uma assadeira com óleo e farinha de trigo. Disponha os bolinhos sobre a assadeira, de maneira que não encostem uns nos outros, para que fiquem bem dourados e crocantes. Asse por cerca de 20 minutos a 200°C. Se necessário, vire os bolinhos na metade do tempo.

Para assar na Air Fryer Pré-aqueça a Air Fryer a 200°C por 10 minutos. Depois, retire o cesto com cuidado e feche-a novamente. Posicione os bolinhos no cesto da Air Fryer, com certo espaço entre eles, para que o ar possa circular e deixá-los bem dourados e crocantes. Encaixe o cesto de volta e asse por 10 minutos a 200°C. Não é preciso virar os bolinhos no meio deste processo.

Quando ficarem prontos, transfira os bolinhos de arroz para um prato ou tigela, com cuidado para não se queimar. Sirva a seguir e aproveite!

*Dica  
de  
Ouro*

---

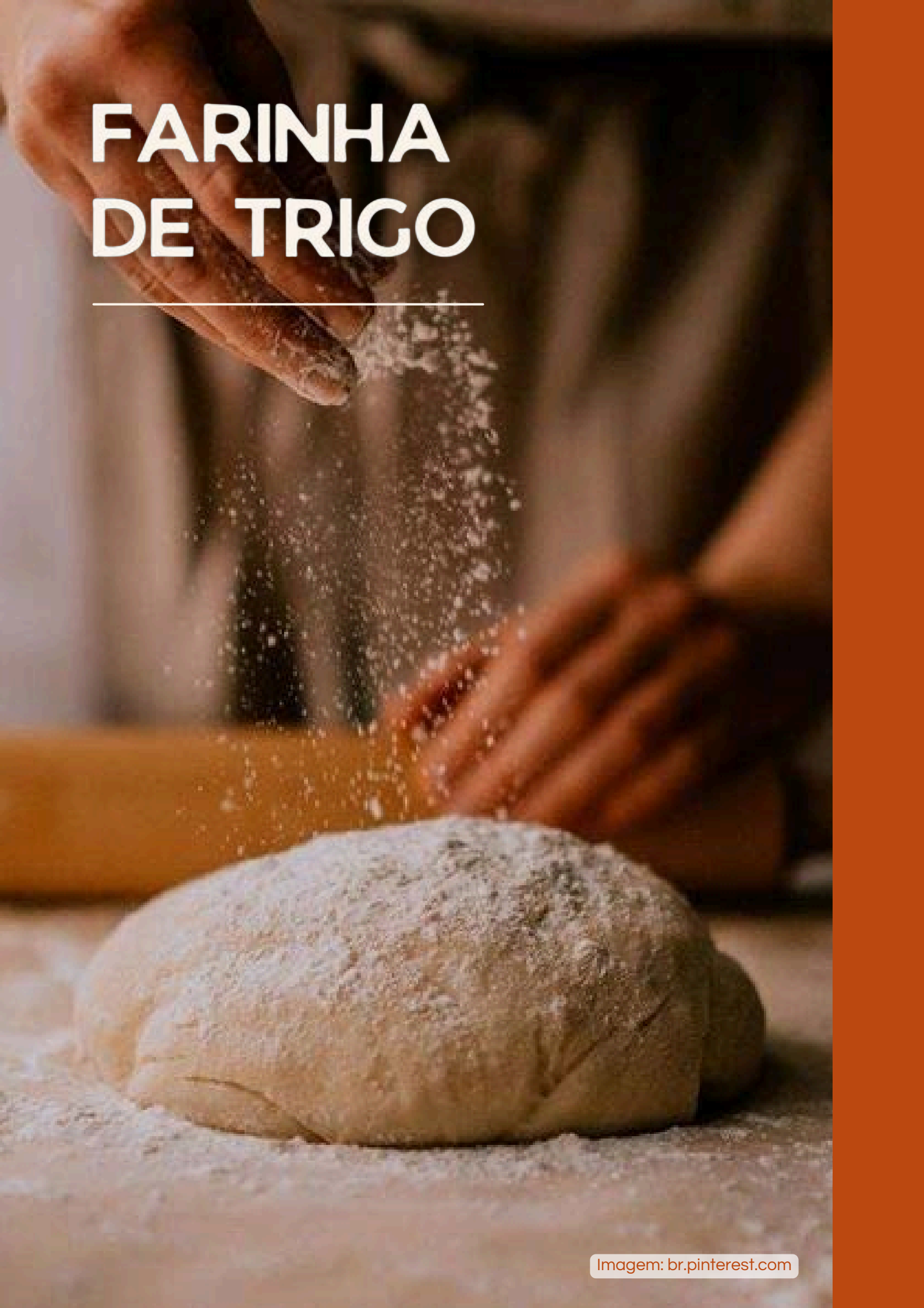
Como petisco, eles ficam ainda mais gostosos servidos com molho de pimenta ou um pouco de mostarda. Para transformar em uma refeição leve, sirva com uma saladinha e uma opção proteica, como carnes, ovos ou feijões.

Receita e Imagens: Lobo (2024g)



# FARINHA DE TRIGO

---





# PÃO PITA

---

Também conhecido como pão sírio ou árabe, este queridinho é diversão garantida na cozinha. Prático e feito na frigideira mesmo, ele fica com uma textura leve, macia e surpreendente!

## INGREDIENTES


- 2 xíc. (chá) farinha de trigo
- $\frac{3}{4}$  xíc. (chá) água
- 2 colheres (sopa) óleo ou azeite
- $\frac{1}{2}$  colher (chá) fermento biológico seco instantâneo
- 1 colher (chá) sal
- Farinha para polvilhar a bancada

## COMO PREPARAR

Em uma tigela grande, coloque a água, o fermento e misture bem. Acrescente a farinha e incorpore com uma espátula. Adicione o sal e misture novamente - utilize as mãos se preferir, pois a massa já vai estar mais firme. Por último, junte o óleo e misture bem, até a massa incorporar toda a gordura.

Dentro da própria tigela, comece a sovar com as mãos: aperte, dobre e estique a massa por 10 minutos, até ficar bem lisa e elástica. Se preferir, sove a massa sobre uma bancada limpa e levemente enfarinhada.

Retire a massa da tigela e unte o



Tempo de preparo: 2h 30 min  
Rende: 8 a 10 pães

interior com um pouco de óleo. Modele uma bola grande com a massa e volte para a tigela. Cubra com um pano limpo ou plástico filme e deixe descansar por 1h30min, até dobrar de tamanho e ficar bem macia.

Assim que tiver dobrado de tamanho, transfira a massa para a bancada enfarinhada. Com as mãos, aperte delicadamente para liberar o gás e espalhe a massa, formando um disco grosso. Com uma faca, corte a massa em 8 ou 10 pedaços iguais, como se fossem fatias de pizza.

Modele uma bolinha com cada pedaço de massa, pressionando entre as mãos, para que fique bem lisinha e esticada. Disponha as bolinhas sobre a bancada enfarinhada, cubra com um pano e deixe descansar por 20 minutos. A massa vai aumentar de tamanho e se tornar mais maleável após este tempo.,

Agora é hora de abrir os pães! Apoie uma bolinha sobre a bancada enfarinhada, polvilhe a massa com um pouco de farinha e abra um disco fino de 15 - 20 cm de largura. Para manter o formato redondo, vá girando a massa na hora de abrir. Você pode abrir com um rolo, ou até mesmo com as mãos. Deixe os discos sobre a bancada, cobertos com um pano, até abrir todas as bolinhas.

E por último, chegou a hora de assar! Esquente uma frigideira média em fogo alto. Quando aquecer bem, coloque um disco de massa e deixe assar por cerca de 2 minutos, até inflar. Vire com uma espátula e asse por mais 1 minuto. Prepare um por vez.

Prontinho, agora é só aproveitar. Faça um belo sanduíche e capriche nos recheios que mais gostar - fica ótimo com patês ou cremes, saladas e até mesmo carnes. Uma delícia!

Receita: Camargo (2019)  
Imagens: br.pinterest.com



# MASSA ECONÔMICA PARA PIZZA ALTA

Para fazer aquela clássica pizza alta das festas de aniversário, mas de uma maneira mais acessível. Ela fica super macia e fofinha, e não leva nenhum ingrediente de origem animal!

## INGREDIENTES

- 1 ½ xíc. (chá) farinha de trigo
- 1 colher (café) sal
- 1 colher (sopa) orégano
- 10g fermento biológico seco
- 3 colheres (sopa) óleo
- 180ml água morna

## COMO PREPARAR

Em uma tigela grande, coloque a farinha, o sal, o orégano e o fermento biológico seco. Misture bem e adicione o óleo. Em seguida, coloque a água morna, pouco a pouco, enquanto mexe com uma colher.

Incorpore bem todos os ingredientes até formar uma massa homogênea e com consistência pegajosa, mais mole do que uma massa de pão tradicional.

Unte uma fôrma ou travessa média com óleo e farinha de trigo. Então, transfira a massa para a forma. Com as mãos molhadas, espalhe a massa,

Tempo de preparo: 1h 20min  
Rende: 1 pizza média





a fim de cobrir todo o fundo da travessa. Cubra com um pano limpo e reserve por, pelo menos, 10 minutos - a massa deve aumentar levemente de tamanho.

Aproveite este tempo para fazer o recheio da sua pizza alta! Você pode optar pelo recheio tradicional, aquele delicioso molho de tomate com sardinha, ou explorar novos sabores. Fica uma delícia com molho de frango, ou um molho de tomate bem encorpado com cenoura e azeitonas.

Agora, com a massa crescida, é só cobrir com o recheio de sua escolha. Neste processo, aperte levemente a massa com a borda da colher, para que o recheio se misture com ela na hora de assar, deixando tudo mais saboroso!

Leve ao forno pré-aquecido a 180°C, por 35 a 45 minutos. E está pronta, agora é só aproveitar! Você pode comer ainda quentinha, ou esperar esfriar se preferir.

Receita: Vieira e Zardo (2019) | Imagens: br.pinterest.com



# FAROFA DE PÃO AMANHECIDO

Sobrou pão por aí? Vem testar essa receita super prática que vai dar um “up” nos seus pratos!

## INGREDIENTES

- 1 pão francês amanhecido
- 2 colheres (sopa) óleo ou azeite
- Sal e temperos naturais a gosto (alho desidratado, pimenta calabresa, alecrim)

## COMO PREPARAR

Corte o pão amanhecido em fatias grossas e coloque em um liquidificador ou processador de alimentos. Junte o azeite, o alecrim e o alho. Tempere com uma pitada de sal e bata no modo pulsar, até formar uma farofa grossa. Mexa de vez em quando com uma espátula para misturar os ingredientes.

Leve uma frigideira ao fogo médio e transfira a farofa. Mexa por 5 minutos, ou até que fique levemente dourada. Junte a pimenta calabresa e mexa para incorporar os sabores.

Desligue o fogo. O resultado deve ser

Tempo de preparo: 15 min  
Rende: 1 xícara (chá)



uma farofinha crocante e dourada. Transfira para uma tigela e deixe esfriar completamente antes de servir ou armazenar.

Essa farofa fica uma delícia com saladas, massas, sopas, ou até mesmo um bom prato de arroz e feijão. E a melhor parte é que você pode armazená-la por até 5 dias, em um pote bem fechado - continua crocante!



# FOCACCIA

---

Para comer com patês, cremes ou fazer belos sanduíches, este clássico pão de origem italiana vai te deixar com água na boca!

## INGREDIENTES

- 400 g farinha de trigo
- 280 mL água
- 2 colheres (sopa) óleo ou azeite
- 1 colher (chá) sal
- ½ colher (sopa) fermento biológico seco instantâneo

## COMO PREPARAR

Em uma tigela grande, misture a água com o fermento. Acrescente a farinha de uma só vez - mas reserve um pouquinho para polvilhar na hora de sovar a massa. Mexa com uma espátula, para incorporar bem a farinha, e então junte o sal.

Dentro da própria tigela, inicie uma primeira sova, trabalhando a massa de maneira leve com a espátula, para que os ingredientes se agreguem bem. Em seguida, comece a adicionar o óleo, misturando bem para incorporar.

Ainda na tigela, comece a sovar a massa com as mãos: belisque uma ponta,



Tempo de preparo: 2h 30min  
Rende: 1 focaccia de 600g

puxe e aperte no centro da massa, com o punho fechado. Repita este processo, manipulando a massa por 5 a 10 minutos. Esta massa é de textura macia e leve, porém grudenta - para facilitar a sova, você pode ir polvilhando, aos poucos, aquela farinha que foi reservada no início da receita.

Tire a massa da tigela e unte o seu interior com óleo. Modele a massa formando uma bola e devolva para a tigela. Cubra com um pano limpo ou plástico filme, e deixe descansar por uma hora.

Unte com óleo ou azeite uma assadeira média. Delicadamente, transfira a massa já crescida para a assadeira - raspe bem a tigela, para aproveitar tudo! Com as mãos levemente besuntadas de óleo, espalhe a massa por toda a assadeira. Cubra novamente e deixe crescer por 20 minutos.

Após este tempo, unte as mãos novamente com óleo e aperte a massa com as pontas dos dedos, afundando a sua superfície - este é o gesto típico para finalização da focaccia, para deixar marquinhas na massa e produzir bolhas.

Agora, é hora de colocar a cobertura de sua preferência. Você pode apostar no clássico alecrim com sal grosso, ou se aventurar com pedaços de tomate, lascas de abobrinha, fatias de cebola ou azeitonas - use sua criatividade! Finalize com azeite de oliva e cubra a massa com um pano, uma última vez. Deixe descansar por mais 20 minutos; aproveite para já pré-aquecer o forno a 220°C.

Após o último descanso, é hora de levar ao forno. Asse por 10 minutos a 220°C e então reza para 200°C, deixando assar por mais 15 a 20 minutos. A focaccia deve ter uma aparência crescida e dourada. Retire do forno e espere esfriar um pouquinho. Pronto, agora é só cortar, servir e se deliciar!

Receita: Camargo (2019) | Imagens: br.pinterest.com





# MINI TORRADAS DE MICROONDAS

Essas torradinhas podem ser feitas com pão amanhecido e, em poucos minutos, dão um charme especial para suas sopas ou saladas!

## INGREDIENTES

- 4 fatias pão de fôrma amanhecido ou 2 unid. pão francês amanhecido
- 1 fio de óleo ou azeite de oliva
- Sal a gosto

## COMO PREPARAR

Corte os pães em cubos pequenos - use uma faca com serra bem afiada, para não desmanchar os pães. Coloque os pães em um prato grande ou refratário que possa ser levado ao microondas. Regue com um fio de óleo ou azeite e tempere com sal a gosto. Misture bem para que o tempero se espalhe por todos os pedaços de pão.

Leve ao microondas por 30 a 40 segundos, retire e mexa os pães com uma colher. Repita esse processo 4 a 5 vezes, até que os pães fiquem dourados e crocantes - o tempo total varia para cada microondas.

Espere esfriar e sirva a seguir com caldos, sopas ou saladas. Aproveite!



Tempo de preparo: 10 min  
Serve: 4 porções

# TALHARIM CASEIRO

Essa massinha caseira é tão saborosa que não precisa de muito para virar uma refeição especial na sua semana!

## INGREDIENTES

- 3 xíc. (chá) farinha de trigo
- 4 ovos
- 3 colheres (chá) sal
- Farinha para polvilhar a bancada

## COMO PREPARAR

Em uma bancada limpa, faça um montinho com a farinha de trigo e salpique com sal. Em seguida, abra um buraco no centro com uma colher. Quebre um ovo de cada vez numa tigela pequena e transfira para o centro da farinha - se um estiver estragado você não perde a receita.

Com um garfo, mexa apenas os ovos para misturar as gemas com as claras. Aos poucos, incorpore os ovos à farinha e termine de misturar com as mãos até formar uma bola. Então, amasse bem para obter uma massa de textura lisa e macia - isso leva cerca

Tempo de preparo: até 2h  
Serve: até 6 porções



de 15 minutos. Embale a massa com plástico filme e deixe descansar, em temperatura ambiente, por 30 minutos.

Polvilhe farinha de trigo em uma assadeira e na bancada de trabalho. Desembale a massa, transfira para a bancada e, com uma faca, divida em 4 partes - assim fica mais fácil para abrir.

Para fazer o talharim, polvilhe mais um

pouco de farinha sobre a bancada e, com um rolo de macarrão abra uma das partes da massa formando um retângulo de cerca de 40 cm x 20 cm - a massa deve ficar bem fina, com cerca de 2 mm de espessura.

Polvilhe farinha sobre a massa e dobre, no sentido do comprimento, 4 vezes - é importante dobrar a partir de um dos lados menores do retângulo, assim os fios de macarrão ficam mais longos. Corte a massa em fatias de cerca de 0,5 cm. Solte os fios e transfira para a assadeira polvilhada com farinha. Repita este processo com o restante da massa.

Leve ao fogo alto uma panela grande com cerca de 5 litros de água para ferver. Quando ferver, adicione 2 colheres (sopa) de sal e acrescente todo o talharim. Misture com um garfo apenas para soltar os fios e deixe cozinhar por cerca de 7 minutos, até ficar al dente.

Assim que estiver cozido, passe o macarrão por um escurridor. Deixe escorrer bem a água e transfira para uma travessa. Regue com o molho de sua preferência. Fica uma delícia com um simples molho de manteiga com ervas, mas você também pode se aventurar em um belo molho vermelho, ou apostar em molhos à base de carnes - o céu é o limite. Coma quentinho e aproveite!

Receita: Lobo (2024i) | Imagens: br.pinterest.com





# LEGUMES E VERDURAS

---

descubra novas cores, sabores e texturas na cozinha!





# Uma dose de minerais vitaminas no seu dia!

Os legumes e verduras são excelentes fontes de vitaminas, minerais, compostos antioxidantes e fibras - eles são fundamentais para uma alimentação equilibrada e saudável e para uma boa saúde.

Altamente nutritivos, eles podem ser utilizados nos mais diversos tipos de preparações: crus, cozidos, refogados, assados, gratinados, empanados, ensopados, entre outras ideias.

Na hora de cozinhar, lembre-se do aproveitamento integral dos alimentos - busque utilizar todas as partes comestíveis dos legumes e verduras, incluindo a polpa, folhas, cascas, sementes e talos. Assim, você descobre receitas surpreendentes, economiza no bolso e desfruta de todo o potencial nutritivo desses alimentos.

## Quando puder, compre na safra!

A diversidade de legumes e verduras no Brasil é imensa, mas a sua disponibilidade e o seu preço variam de acordo com as estações do ano - por isso, lembre-se sempre da importância de comprar legumes e verduras no período da safra.

Ao dar preferência para os alimentos da estação, você garante melhor qualidade e sabor, com preços reduzidos. Além disso, é a oportunidade perfeita para dar uma chance a alimentos diferentes e inovar nas preparações culinárias em casa!

Variar o nosso consumo de legumes e verduras é essencial para manter uma alimentação saudável, com diversidade de nutrientes - por isso, é tão importante tentar montar pratos coloridos em casa! Neste capítulo, você vai aprender a deixar qualquer legume irresistível!

# LEGUMES ASSADOS

---

Com uma proposta mais intuitiva, a praticidade dessa receita vai te surpreender. Pegue os legumes que tiver em casa, tempere bem e crie o complemento perfeito para aquele belo prato de arroz e feijão!

## INGREDIENTES

- Legumes variados
- Óleo ou azeite de oliva
- Sal a gosto
- Temperos naturais a gosto

## COMO PREPARAR

Dê uma olhada na geladeira e pegue os legumes que estiverem por aí - vale tomate, abobrinha, berinjela, cenoura, beterraba, abóbora, chuchu, brócolis, couve-flor, vagem, repolho, alho, cebola, pimentão, e muitos outros. Quanto mais variedade, mais colorido vai ficar o seu prato, é você quem manda!

Pré-aqueça o forno a 200°C. Lave bem os legumes e pique em pedaços médios. Em uma travessa ou assadeira grande, disponha os legumes picados. Regue com óleo ou azeite e tempere com sal a gosto. Para dar aquele sabor especial,

Tempo de preparo: até 1h





use e abuse dos temperos naturais - ervas como alecrim, tomilho, orégano, salsa e manjeriço super combinam com legumes assados; você também pode usar temperos como páprica defumada e pimentas. Explore novos sabores!

Depois de adicionar os temperos, misture bem - você pode usar as mãos para espalhar bem o sabor por todos os legumes. Asse por cerca de 40 minutos a 230°C, até que os legumes fiquem macios e dourados. Na metade do tempo, vire os legumes com uma espátula para cozinhar e dourar por igual.

Sirva a seguir como acompanhamento para massas, saladas, carnes ou um belo prato de arroz e feijão. Agora é só aproveitar essa delícia super saudável!

## Dica de Ouro

Lembre-se que, desde que bem lavados, a maioria dos legumes pode ser

consumida com casca. As cascas dos legumes contém diversas vitaminas e minerais, ou seja, são super nutritivas. Além disso, elas trazem mais textura e sabor para os seus pratos - tente aproveitá-las no dia a dia e evite o desperdício de alimentos!

Receita: autoria própria  
Imagens: br.pinterest.com



# LEGUMES REFOGADOS

Com uma proposta intuitiva, essa receita vai deixar qualquer legume mais interessante. Explore novas ideias e se delicie com vegetais cheios de sabor e personalidade!

## INGREDIENTES

- Legumes variados
- Cebola
- Óleo ou azeite de oliva
- Sal e temperos naturais a gosto

## COMO PREPARAR

Dê uma olhada na geladeira e pegue os legumes que estiverem por aí - vale tomate, abobrinha, berinjela, cenoura, beterraba, abóbora, brócolis, couve-flor, vagem, repolho, chuchu, pimentão, e muitos outros. Quanto mais variedade, mais colorido vai ficar o seu prato, é você quem manda!

Lave bem os legumes e pique em pedaços médios. Leve uma panela ou frigideira ao fogo médio e aqueça um fio de óleo. Acrescente a cebola, tempere com uma pitada de sal e refogue por cerca de 2 minutos. Agora é só adicionar os outros legumes à panela e refogar - a regra é: sempre

Tempo de preparo: 30min



comece a refogar os legumes na ordem dos mais firmes para os mais macios. Refogue até que fiquem dourados e cozidos, mexendo de vez em quando. Cuidado para não refogar por muito tempo, ou os legumes podem ficar moles demais.



Finalize com azeite de oliva, sal a gosto e os temperos naturais de sua preferência. Legumes refogados combinam super bem com alecrim, tomilho, orégano, salsa, manjericão, páprica, açafrão e pimentas.

Sirva com massas, carnes, saladas ou um bom prato de arroz e feijão!

## Dica de Ouro

Entender que os diferentes legumes têm tempos diferentes de

cozimento é muito importante para essa receita - se você colocar todos os legumes ao mesmo tempo na panela, alguns podem ficar cozidos demais, e outros meio crus.

Então, pega essa dica: os legumes mais firmes (como abóbora, cenoura, chuchu, beterraba, vagem) demoram mais para cozinhar, por isso devem entrar primeiro na panela. Já, os legumes mais macios (como tomate, abobrinha, berinjela, brócolis, couve-flor, repolho, pimentão) cozinham mais rápido, e devem entrar na panela quando os primeiros já estiverem levemente cozidos.

Lembre-se que, desde que bem lavados, a maioria dos legumes pode ser consumida com casca. Elas trazem mais textura para os seus pratos e contém diversas vitaminas e minerais - tente aproveitá-las e evite o desperdício de alimentos!



# SALADA NO POTE

---

Essa ideia é pra acabar de vez com a preguiça de preparar saladas no dia a dia. Aprenda a organizar, de maneira simples, saladas deliciosas e variadas que duram até uma semana na geladeira!

## É muito simples!

Essa receita funciona como uma fórmula, para você organizar as saladas da semana com os legumes e verduras que tiver em casa.

O segredo pra essa salada ficar fresquinha na geladeira por tantos dias é a ordem dos ingredientes: coloque os ingredientes “mais molhados” por baixo, os “mais secos” por cima. Vem que a gente te explica!

## Organize os ingredientes

Comece escolhendo alguns legumes, verduras e frutas para montar a sua salada. Quanto mais colorido ficar, maior a diversidade de nutrientes!

Em seguida, higienize os alimentos e, se necessário, descasque. Corte, pique ou rale os legumes, verduras e frutas da maneira que mais gostar. Na próxima página, deixamos alguns exemplos pra você se inspirar!





# Monte sua salada na ordem certa

Escolha um pote alto e limpo para montar a sua salada - uma ótima ideia é lavar e reutilizar vidros de conservas ou geleias do supermercado!

Comece a montagem da sua salada pelos ingredientes “mais molhados” e siga para os “mais secos”:

1. Legumes que soltam bastante água devem ficar na base da salada - como tomate, pepino, abobrinha, frutas, etc.

2. Legumes firmes que soltam pouca água, entram em segundo lugar na salada - como repolho, beterraba, cenoura, rabanete, etc.

3. Vegetais folhosos vão por cima, no topo da salada - como alfaces, rúcula, agrião, radite, chicória, etc.

Se quiser acrescenta um pouco de proteína, grãos cozidos ou carnes gralhadas e desfiadas são uma ótima ideia. Na hora de montar, eles devem ser a base da salada, pois soltam bastante água após o preparo.

Recomendamos temperar a salada apenas na hora de servir, para garantir o frescor dos ingredientes. Mas, se você quiser já armazenar com algum tipo de molho, ele deve ser a primeira coisa a entrar no pote!



# SOPA CREMOSA DE LEGUMES

Com uma proposta mais intuitiva, essa receita te inspira a criar sopa incríveis. Para aproveitar o que tiver na geladeira e se esquentar no inverno, não tem coisa melhor!

## INGREDIENTES

- Legumes variados
- Cebola
- Óleo para refogar
- Sal e temperos naturais a gosto
- Água

## COMO PREPARAR

Dê uma olhada na geladeira e pegue os legumes que estiverem por aí - vale cebola, salsão, cenoura, abobrinha, abóbora, batata, chuchu, beterraba, brócolis, couve-flor, milho, ervilha, entre outros. Quanto mais variedade, mais nutritiva vai ficar a sua sopa!

Lave bem os legumes e pique em pedaços médios. Leve uma panela ao fogo médio e aqueça um fio de óleo. Acrescente a cebola, tempere com uma pitada de sal e refogue por cerca de 2 minutos. Agora é só adicionar os

Tempo de preparo: 30min



outros legumes à panela e refogar até que fiquem levemente dourados.

Cubra os legumes com água e adicione os temperos naturais de sua preferência - fica uma delícia com



folhas de louro, orégano, manjerona, páprica, tomilho e pimentas. Espere levantar fervura e deixe cozinhar por cerca de 20 minutos, até que todos os legumes estejam bem macios.

Transfira os legumes cozidos com o caldo para um liquidificador e bata até obter um creme liso - se quiser uma sopa mais pedaçuda, bata apenas metade dos legumes. Se preferir, você também pode bater a sopa com um mixer de mão, diretamente na panela.

Volte a sopa para a panela e deixe aquecer novamente. Se a sua sopa estiver muito grossa, adicione um pouco de água. Prove e acerte o sal.

Sirva a seguir e se delicie! Se quiser, finalize com queijo ralado, salsinha, azeite de oliva e/ou torradinhas.

## Dica de Ouro

---

Para tornar esta sopa ainda mais prática, você pode fazer em quantidades

maiores e congelar. É só armazenar em potes bem fechados e levar ao freezer por até 3 meses. Assim, você sempre vai ter uma opção saudável pronta na geladeira, para salvar o seu almoço ou jantar em um dia de preguiça.

Para trazer mais proteínas para a refeição, você pode complementar a sopa com carnes cozidas e desfiadas, ou com ovos picados.





# CALDO DE LEGUMES



Essa receita transforma em um ingrediente maravilhoso aquelas aparas de legumes e verduras que você descartaria sem pensar muito. Evite o desperdício de alimentos e descubra novos sabores incríveis!

## INGREDIENTES

- 5 xíc. (chá) aparas de legumes e verduras
- 2 L de água

## COMO PREPARAR

Ao longo do mês, durante o preparo das refeições, vá guardando em um pote ou saco no congelador todas as aparas de legumes e verduras que você normalmente descartaria - como cascas, talos, folhas e sementes. Quando conseguir juntar uma boa quantidade de aparas, é hora de fazer esta receita!

Coloque as aparas de legumes e verduras em uma panela grande e cubra com água. Você também pode perfumar este caldo com folhas de louro, folhas de salsa ou grãos de pimenta do reino, se tiver em casa. Não coloque sal.

Leve a panela ao fogo alto para ferver - isso leva cerca de 20 minutos. Assim



Tempo de preparo: 1h 15min  
Rende: 1,6 litros

que ferver, abaixe o fogo e deixe cozinhar por mais 20 minutos para extrair todo o sabor dos legumes.

Desligue o fogo, tampe e deixe o caldo amornar por cerca de 20 minutos, com os legumes ainda na panela, como se estivesse fazendo uma infusão - assim os legumes continuam liberando sabor ao caldo. Em seguida, sobre uma tigela grande, passe o caldo por uma peneira fina e pressione as aparas de legumes com uma colher para extrair todo o líquido. Agora sim, descarte as aparas.

Transfira o caldo para um pote bem fechado e mantenha na geladeira por até 5 dias. Se preferir, você pode dividir o caldo em recipientes menores e congelar por até 3 meses. Outra opção super prática é congelar em forminhas de gelo; quando firmar, coloque em sacos plásticos e conserve os cubos congelados.

Utilize este caldo como base para preparar sopas, molhos risotos ou cozidos.

## Dica de Ouro

Este caldo de legumes caseiro é a alternativa perfeita para deixar de

lado os caldos de legumes industrializados. Os caldos em cubos do supermercado são ricos em sódio, gorduras e substâncias sintetizadas em laboratório, que não fazem bem para a nossa saúde.

Congelando o seu caldo caseiro em forminhas de gelo, o tamanho para usar no dia a dia fica perfeito - a diferença é que este é muito mais gostoso e saudável!

Ah, e lembre-se sempre de higienizar bem a casca dos legumes ao cozinhar, caso esteja pensando em usar as aparas para preparar o caldo.





# MOLHO VERMELHO ECONÔMICO

Esse molho vermelho fica tão parecido com o tradicional, que você nem vai notar a diferença. E a melhor parte: ele rende muito e é bem mais barato de fazer!

## INGREDIENTES

- 2 cenouras
- ½ beterraba média
- 1 tomate (opcional)
- ½ cebola
- 2 dentes de alho
- 1 fio de óleo ou azeite de oliva
- Sal e temperos naturais a gosto

## COMO PREPARAR

Descasque e pique em cubos a cebola e o alho. Lave bem a beterraba, as cenouras e o tomate. Descasque a beterraba e descarte o talo das cenouras e do tomate. Pique os vegetais em cubos médios.

Leve uma panela grande ao fogo médio e aqueça um fio de óleo. Acrescente a cebola, tempere com uma pitada de sal e refogue por cerca de 2 minutos. Acrescente o alho e refogue por mais 2 minutos.

Tempo de preparo: 30min



Em seguida, entre com a cenoura, a beterraba e o tomate. Refogue rapidamente e cubra com um pouco de água. Deixar cozinhar com a panela semi-tampada, até que os legumes fiquem bem macios. Mexa de vez em quando para não queimar.

Adicione sal e gosto e os temperos naturais de sua preferência - fica uma delícia com pimenta calabresa, louro, orégano, manjericão ou alecrim. Mexa bem e cozinhe por mais 5 minutos, para incorporar os sabores.

Desligue o fogo e transfira os legumes para um liquidificador, com um pouco da água do cozimento - apenas o suficiente para bater. Bata bem e, se necessário, adicione mais um pouco da água do cozimento, até que o molho fique na consistência desejada.

Prove e acerte os temperos. Sirva a seguir como complemento para massas e carnes, ou utilize no preparo das mais variadas receitas.

*Dica  
de  
Ouro*

---

Se quiser, aproveite para preparar uma quantidade maior deste molho de uma só

vez, para armazenar e utilizar em outros dias. Em potes bem tampados, ele dura por até 5 dias na geladeira e por até 3 meses no congelador/freezer.





# CHUCHU

---

# CHUCHU REFOGADO

Maravilhoso pra acompanhar um prato de arroz e feijão, esse preparo é pra você nunca mais falar que chuchu não tem gosto!

## INGREDIENTES

- 1 chuchu
- ½ cebola
- 1 fio de óleo ou azeite
- Salsinha e orégano a gosto
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

## COMO PREPARAR

Descasque, lave sob água corrente e seque bem o chuchu com um pano de prato limpo - para ele não escorregar na hora de cortar.

Corte o chuchu ao meio, no sentido do comprimento, depois fatie as metades em meias-luas finas. Descasque e pique fino a cebola.

Coloque 1 fio de óleo ou azeite em uma frigideira e leve ao fogo médio. Junte a cebola, tempere com uma pitada de sal e refogue por cerca de 4 minutos, até começar a dourar.

Tempo de preparo: 30min  
Serve: até 2 porções



Adicione o chuchu, tempere com o orégano e misture bem. Diminua o fogo e deixe cozinhar por 7 minutos, mexendo de vez em quando, até que o chuchu esteja cozido mas ainda firme. Desligue o fogo, acerte o sal e tempere com pimenta-do-reino e salsinha picada. Sirva a seguir e aproveite!

# VINAGRETE DE CHUCHU

Para dar uma inovada no clássico vinagrete, e surpreender todo mundo com essa salada lindíssima e cheia de sabor!

## INGREDIENTES

- 1 chuchu
- 1 tomate
- ½ cebola
- ½ limão espremido
- 1 colher (sopa) azeite ou óleo
- Salsinha e cebolinha a gosto
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

## COMO PREPARAR

Lave e seque bem o chuchu com um pano de prato limpo - para ele não escorregar na hora de cortar. Corte o chuchu ao meio, no sentido do comprimento, depois fatie as metades em palitos da grossura de um dedo. Corte os palitos ao meio, para que fiquem com cerca de 5cm de comprimento.

Tempo de preparo: 40min  
Serve: até 4 porções



Leve uma panela com água ao fogo alto e espere ferver. Com cuidado, coloque o chuchu picado na água fervente, e cozinhe por cerca de 10 minutos. Ele deve ficar macio, mas ainda firme.

Escorra bem o chuchu e transfira para uma tigela. Cubra-o com água fria e algumas pedras de gelo. Reserve e deixe esfriar bem.

Enquanto isso, é hora de fazer o vinagrete! Descasque e pique fino a cebola. Lave e corte o tomate em cubos pequenos. Lave, seque e pique fino a salsinha e a cebolinha. Coloque os ingredientes em uma tigela grande e adicione o suco de limão, o azeite e uma pitada de sal. Misture bem.

Depois de esfriar, escorra o chuchu e transfira para a tigela com o vinagrete. Misture bem para incorporar todos os ingredientes. Prove e acerte o sal. Se necessário, adicione mais suco de limão ou mais um pouco de azeite - deixe a seu gosto! Para finalizar, adicione a pimenta do reino. Sirva a seguir e aproveite!

Receita e Imagens: Deboni (2023)





# BETERRABA

---



# PICLES DE BETERRABA

Facílimo de preparar e com um sabor surpreendente. Esse pickles dá um charme em qualquer prato: saladas, sanduíches, grelhados, petiscos!

## INGREDIENTES

- 2 beterrabas
- 1 L água filtrada
- ¼ xíc. (chá) vinagre de álcool
- 2 colheres (sopa) açúcar refinado
- 1 colher (sobremesa) sal
- Folhas de louro e sementes de coentro para perfumar (opcional)

## COMO PREPARAR

Lave, seque e descasque as beterrabas. Fatie as beterrabas o mais fino que conseguir - você pode utilizar um ralador ou uma faca bem afiada.

Em uma panela média, acrescente a água, o vinagre, o açúcar e o sal. Misture bem e leve ao fogo médio. Deixe quase ferver e então desligue.

Coloque as fatias de beterraba em um pote de vidro bem limpinho e seco.

Tempo de preparo: 30min  
Rende: 1 pote grande



Se tiver em casa, adicione folhas de louro e sementes de coentro a gosto, para perfumar. Cubra as beterrabas com a mistura líquida ainda quente, até a borda do pote - não deixe nenhuma fatia para fora do líquido!

Guarde na geladeira e consuma em até 15 dias. Sempre manuseie com utensílios limpos. Aproveite!

# MACARRÃO AO MOLHO DE BETERRABA

Com cara de restaurante, esse prato vai impressionar todo mundo. Para além da cor vibrante, ele fica delicioso e é super fácil de fazer!

## INGREDIENTES

- 2 beterrabas
- 250 g de macarrão (meio pacote)
- 1 dente de alho
- Óleo ou azeite de oliva a gosto
- Sal e pimenta do reino a gosto
- Ricota para finalizar (opcional)

## COMO PREPARAR

Lave, descasque e corte a beterraba em quatro pedaços. Corte um pedaço grande de papel alumínio e coloque os pedaços de beterraba no centro. Regue com um fio de óleo ou azeite e tempere com sal e pimenta. Junte as pontas do papel alumínio e dobre, formando uma trouxinha. Transfira para uma assadeira.

Pré-aqueça o forno a 200°C. Leve as beterrabas para assar por cerca de 30 minutos, ou até ficarem macias.

Tempo de preparo: 1h  
Serve: 3 porções



Quando faltar 10 minutos para o tempo da beterraba, leve uma panela média com cerca de 3 litros de água ao fogo alto. Assim que ferver, adicione 1 colher (sopa) de sal, junte o macarrão e misture.

Retire a assadeira do forno e, com cuidado para não se queimar com o vapor, abra a trouxinha de papel alumínio. Transfira as beterrabas para o liquidificador, junto com o líquido que se formou na trouxinha. Adicione o alho, óleo ou azeite a gosto e ½ xícara (chá) da água do cozimento do macarrão. Bata bem, até formar um creme liso e homogêneo. Prove e acerte o sal, se necessário.

Assim que o macarrão estiver cozido, escorra bem a água e transfira o macarrão de volta para a panela. Adicione o molho de beterraba e misture delicadamente. O macarrão vai absorver parte do molho e ficar com a cor da beterraba.

Sirva a seguir com um pouco de ricota esfarelada, azeite e pimenta do reino, se gostar - também fica lindo com algumas folhas de salsinha picada. Aproveite!

*Dica  
de  
Ouro*

---

Você pode usar macarrão fresco ou seco para esta receita. No Capítulo “Cereais” deste livro, ensinamos a fazer um talharim incrível, que combina muito bem com este molho. Ah, e para fazer bonito na finalização do prato, você pode contar com a receita de ricota caseira do Capítulo “Leite de Vaca”.

Receita: Lobo (2024k) | Imagens: Lobo (2024k) e br.pinterest.com





# BOLO DE BETERRABA

Esse bolo fica super fofinho, saboroso e vai deixar o seu dia ainda mais colorido!

## INGREDIENTES

- 1 beterraba média
- 2 xíc. (chá) farinha de trigo
- 1 xíc. (chá) açúcar refinado
- 2 ovos
- ½ xíc. (chá) leite
- ½ xíc. (chá) óleo
- 1 colher (sopa) fermento químico

## COMO PREPARAR

Pré-aqueça o forno a 180°C. Lave, seque e descasque a beterraba. Corte-a em cubos médios.

Em um liquidificador, coloque a beterraba picada, os ovos, o leite e o óleo. Bata por 3 minutos, até obter uma massa lisa e homogênea. Desligue o liquidificador e adicione o açúcar. Bata por mais 2 minutos.

Transfira essa massa para uma tigela grande. Adicione a farinha, pouco a pouco, peneirando para não formar nenhum grumo. Incorpore bem com uma espátula. Por fim, adicione o fermento químico e misture delicadamente.

Tempo de preparo: 1h 10min  
Rende: 1 bolo médio



Coloque a massa em uma fôrma untada com óleo e farinha de trigo. Leve ao forno por cerca de 40 minutos a 200°C.

Se quiser, finalize com uma calda de chocolate. Sirva a seguir e se delicie!

# REFOGADO DE FOLHAS DE BETERRABA

Para aproveitar o talo e as folhas da beterraba, e surpreender na cozinha. Essa receita é fácil de fazer e fica perfeita com um bom prato de arroz e feijão - é como um refogado de couve!

## INGREDIENTES

- 1 maço de folhas de beterraba
- Óleo ou azeite de oliva para refogar
- 2 dentes de alho (opcional)
- Sal e pimenta do reino a gosto

## COMO PREPARAR

Separe a beterraba das folhas e reserve para outros preparos. Lave bem e seque as folhas da beterraba. Então, corte-as em tiras finas. Descasque e pique fino o alho.

Leve uma frigideira ao fogo médio e regue com um fio de óleo ou azeite. Adicione o alho e refogue por cerca de 2 minutos. Em seguida, junte as folhas de beterraba e refogue por mais 2 minutos, até murchar. Tempere com sal e pimenta do reino a gosto.

Sirva a seguir e aproveite!

Tempo de preparo: 15min  
Serve: 2 porções



# REPOLHO

---



# ROLINHOS DE REPOLHO

---

Uma delícia que vai fazer todo mundo se apaixonar! Esta receita também funciona com folhas de couve verde ou couve chinesa - e a verdade é que você pode criar o recheio como mais gostar!

## INGREDIENTES

- 4 folhas de repolho
- ½ xíc. (chá) arroz cozido
- 1 ovo
- 1 dente de alho
- ½ cebola
- ½ xíc. (chá) legumes picados
- Óleo para refogar e grelhar
- Sal e temperos naturais a gosto

## COMO PREPARAR

Para começar, destaque as folhas de repolho: com a ponta da faca, faça um corte na base da folha, bem rente ao talo, e vá soltando uma folha de cada vez para não rasgarem. Lave as folhas sob água corrente.

Leve uma panela média com água ao fogo alto. Assim que a água ferver, mergulhe as folhas de repolho por apenas 2 minutos, até amolecerem levemente. Então, retire as folhas da panela e transfira para um escorredor. Passe sob água corrente para interromper o cozimento – assim ficam macias para enrolar, mas

Tempo de preparo: 1h 15min  
Serve: até 2 porções





ainda crocantes. Deixe escorrer bem a água e siga o restante dos preparos...

Descasque e pique fino o alho e a cebola. Quebre o ovo numa tigela pequena, bata com um garfo para misturar a clara com a gema e reserve. Escolha alguns legumes para adicionar aos seus rolinhos - pode ser o que tiver em casa! Fica delicioso com cenoura ralada, espinafre, brócolis, tomate, entre outros.

Leve uma frigideira ao fogo médio e regue com um fio de óleo. Adicione a cebola, tempere com uma pitada de sal e refogue por cerca de 4 minutos, até começar a dourar. Em seguida, adicione o alho e refogue por mais 2 minutos. Acrescente os legumes de sua preferência e deixe cozinha até que fiquem macios.

Em seguida, junte o arroz cozido e incorpore ao refogado. Com uma espátula, afaste o refogado para um canto da frigideira e regue com um fio de óleo. Adicione o ovo batido e mexa rapidamente com a espátula, até o ovo começar a cozinhar. Em seguida, misture o ovo com o refogado. Prove e ajuste o sal.

Desligue o fogo e transfira a mistura de arroz para uma tigela. Passe um guardanapo na frigideira - nem precisa lavar, ela será utilizada novamente.

Sobre a tábua, disponha uma folha de repolho bem aberta. Coloque uma porção do refogado (um pouco mais de 2 colheres de sopa), deixando cerca de 2 cm da base da folha livre para enrolar. Enrole a ponta sobre o recheio, dobre as laterais da folha para dentro e continue enrolando até o fim. Repita com as outras folhas.

Volte a frigideira ao fogo médio para aquecer. Regue com um fio de óleo e disponha os rolinhos de repolho, um ao lado do outro. Doure por 2 minutos de cada lado. Sirvaquentinho e aproveite!

Receita: Lobo (2024) | Imagens: br.pinterest.com



# REPOLHO ASSADO

Com um preparo super simples, este repolho entrega texturas e sabores como você nunca viu, além de ficar lindo. É sucesso na certa!

## INGREDIENTES

- 1 repolho
- 4 colheres (sopa) azeite ou óleo
- Sal e temperos naturais a gosto

## COMO PREPARAR

Pré-aqueça o forno a 220°C.

Lave o repolho sob água corrente. Em uma tábua, corte o repolho em duas partes. Então, apoie uma das metades pelo lado plano e corte em quatro gomos. Repita o processo com a outra metade para obter oito pedaços iguais.

Em uma tigela pequena, misture o azeite, o sal e os temperos de sua preferência. Fica uma delícia com páprica defumada, pimenta do reino, chimichurri, orégano, tomilho, ou alecrim - explore vários sabores!

Unte uma fôrma com óleo e disponha os pedaços de repolho, um do lado do outro. Pincele o azeite temperado sobre o repolho, cobrindo bem todos os pedaços.



Tempo de preparo: 45min  
Serve: até 4 porções

Asse por cerca de 30 minutos a 200°C. Até que o repolho fique dourado e macio, mas ainda crocante.

Sirva quentinho. Fica perfeito com um bom prato de arroz e feijão!

# PANQUECAS DE REPOLHO JAPONESAS

Também conhecida como “okonomiyaki”, essa panqueca de origem japonesa é super rápida de fazer e fica uma delícia!

## INGREDIENTES

- 3 xíc. (chá) repolho picado
- 1 cebola
- 1 xíc. (chá) farinha de trigo
- ½ xíc. (chá) água gelada
- 2 ovos
- Óleo para dourar
- Sal a gosto
- Temperos naturais a gosto (gengibre em pó, cebolinha)

## COMO PREPARAR

Lave, seque e rale o repolho - se preferir, corte em tiras finas com uma faca. Descasque cebola em meia-luas finas. Lave e pique fino a cebolinha.

Em uma tigela média, junte o repolho, a cebola e a cebolinha. Tempere com sal e gengibre em pó. Misture bem.

Em outra tigela, quebre os ovos e adicione a farinha de trigo. Incorpore

Tempo de preparo: 30min  
Serve: até 3 porções



com um garfo enquanto adiciona a água gelada, pouco a pouco. Mexa bem até obter uma massa lisa e homogênea.

Em seguida, junte os legumes temperados à massa e mexa com



uma colher, misturando bem todos os ingredientes. Parece pouca massa, mas não se preocupe, é assim mesmo, a ideia é que o repolho fique bem evidente nas panquecas.

Unte uma frigideira média com óleo ou azeite e leve ao fogo baixo. Transfira delicadamente a massa da panqueca para a frigideira - você pode fazer panquecas grandes, ocupando toda a frigideira, ou dividir em porções menores. É você quem manda!

Tampe a frigideira e deixe a panqueca cozinhar por cerca de 5 minutos de cada lado, ou até que fique bem dourada. Seja paciente - a panqueca precisa dourar em fogo baixo, por algum tempo, para que os legumes dentro dela cozinhem também.

Sirva a seguir e aproveite!

*Dica  
de  
Quero*

---

Em japonês, okonomi significa “aquilo que você quiser”, e yaki quer dizer “grelhado”. Assim, o nome desta tradicional panqueca (okonomiyaki) diz tudo sobre a sua versatilidade!

Aqui ensinamos uma ideia feita com repolho, mas você pode preparar com os legumes que mais gostar!

Receita: Khouri (2024)  
Imagens: br.pinterest.com





# ABOBRINHA

---



# PALITOS CROCANTES DE ABOBRINHA

Uma maneira simples e divertida de comer abobrinha - todo mundo vai virar fã, é bom demais!

## INGREDIENTES

- 2 abobrinhas italianas
- 1 xíc. (chá) farinha de rosca
- 2 colheres (sopa) óleo ou azeite
- Sal e temperos naturais a gosto

## COMO PREPARAR

Lave e seque as abobrinhas. Corte as abobrinhas em palitos do tamanho de um dedo. Transfira para uma tigela grande, regue com o óleo e tempere com sal. Misture bem.

Em uma tigela, misture a farinha de rosca, o sal e os temperos que mais gostar - fica ótimo com pimenta do reino, orégano, alho em pó. Para essa receita, você pode utilizar também a farofa de pão que ensinamos no capítulo "Cereais" deste livro.

Passe as abobrinhas na mistura de farinha e disponha sobre uma assadeira untada com óleo - arrume os palitos de maneira que não encostem uns nos outros.

Tempo de preparo: 45min  
Serve: até 4 porções



Asse em forno preaquecido 200°C, por 20 a 30 minutos, até dourar bem. Você pode virar os palitinhos na metade do tempo, para dourar de todos os lados.

Desligue o forno e sirva. Aproveite!

# ESPAGUETE DE ABOBRINHA

---

Neste preparo, o sabor suave da abobrinha ganha personalidade com uma textura super interessante. Saudável e delicioso, é tudo de bom!

## INGREDIENTES

- 4 abobrinhas italianas
- Óleo ou azeite para refogar
- 2 dentes de alho
- ½ limão espremido
- Sal, pimenta do reino, páprica defumada e manjerição a gosto

## COMO PREPARAR

Lave e seque as abobrinhas. Descarte as pontas e rale as abobrinhas no sentido do comprimento. Para ralar em tiras fininhas e compridas, usamos um ralador no formato de espaguete - colocamos a foto de um modelo bem comum na próxima página. Se você não tiver este utensílio, você também pode laminar/fatiar a abobrinha com uma faca ou um ralador comum, e depois cortar em tirinhas finas.

Descasque e pique fino o alho. Em uma panela média, esquite um fio de óleo ou

Tempo de preparo: 20min  
Serve: até 3 porções





azeite de oliva. Refogue o alho em fogo baixo, por cerca de 2 minutos. Então, acrescente a abobrinha ralada e aumente o fogo para médio. Coloque o sal e os temperos, a seu gosto. Tampe a panela e refogue por cerca de 5 minutos, mexendo de vez em quando.

A abobrinha deve ficar macia, mas ainda crocante. Desligue o fogo e finalize com o suco de limão. Prove e acerte os temperos, se necessário.

Sirvaquentinho como acompanhamento para carne, frango ou até mesmo um bom prato de arroz e feijão!

## Dica de Ouro

A receita de espaguete que colocamos aqui funciona como uma base para a sua imaginação.

Sinta-se livre para acrescentar os ingredientes que desejar, ou até mesmo finalizar junto de um molho mais encorpado - como a bolonhesa de lentilha que ensinamos aqui no livro! Também fica uma delícia finalizar este espaguete com ervas frescas, como salsinha, cebolinha, manjericão, tomilho ou sálvia.

E você pode deixar esta receita ainda mais colorida, ralando algumas cenouras junto com as abobrinhas. O tempo de cozimento das cenouras é um pouco mais demorado, então coloque-as antes na panela, e quando amolecerem levemente, acrescente a abobrinha. É sucesso na certa!





# ABOBRINHA AGRIDOCE

Simple e rápida de fazer, essa abobrinha fica perfumada, saborosa e muito charmosa!

## INGREDIENTES

- 2 abobrinhas italianas
- 1 colher (sopa) mel
- 2 colheres (sopa) vinagre
- 1 colher (sopa) óleo
- Sal e pimenta do reino a gosto

## COMO PREPARAR

Lave e seque as abobrinhas. Corte as abobrinhas ao meio no sentido da largura. Corte cada metade ao meio no sentido do comprimento. Com a ponta de uma faca, faça cortes superficiais na polpa da abobrinha, formando um “xadrez”.

Em uma tigela pequena, misture o mel com o vinagre de maçã, e tempere com uma pitada de sal.

Leve uma frigideira grande ao fogo médio para aquecer. Regue com o óleo, coloque as abobrinhas com a parte cortada para baixo e deixe dourar por cerca de 5 minutos.

Vire as abobrinhas, tempere com sal e

Tempo de preparo: 30min  
Serve: até 4 porções



pimenta e deixe dourar por 1 minuto. Abaix o fogo, tampe a frigideira e deixe cozinhar por mais 2 minutos, até que fiquem levemente macias.

Regue as abobrinhas com a mistura de vinagre e mel e deixe cozinhar por 1 minuto na frigideira - assim elas absorvem melhor o sabor do molho.

Se tiver, finalize com folhas de salsinha e/ou hortelã. Sirva a seguir!

# TOMATE

---

# TOMATE GRELHADO

Essa receita super prática vai fazer uma simples rodela de tomate virar o centro das atenções - elas ficam lindas, saborosas e muito suculentas!

## INGREDIENTES

- 2 tomates
- Óleo ou azeite de oliva a gosto
- Sal e pimenta do reino a gosto

## COMO PREPARAR

Lave, seque e corte os tomates em rodelas grossas, descartando o talo. Tempere as rodelas de tomate com sal e pimenta do reino a gosto

Leve uma frigideira grande ao fogo alto e regue com um fio de óleo ou azeite. Deixe esquentar bem e disponha as rodelas de tomate, uma ao lado da outra. Deixe dourar por 2 minutos de cada lado.

Sirva a seguir como acompanhamento para os mais diversos pratos. Vale a pena experimentar uma finalização com ricota esfarelada - ensinamos uma versão caseira super prática no



capítulo "Leite" deste livro. Essa é uma opção perfeita para variar aquela clássica salada de tomate no "pê-efe". Aproveite!

Receita: Seidi (2021)  
Imagem: br.pinterest.com



# MOLHO CREMOSO DE TOMATE ASSADO

Para mudar o preparo tradicional e explorar novas texturas - esse molho feito com poucos ingredientes fica super aromático e saboroso!

## INGREDIENTES

- 6 tomates
- 3 dentes de alho
- 1 cebola
- Óleo ou azeite de oliva a gosto
- Sal e pimenta calabresa a gosto
- Temperos naturais a gosto

## COMO PREPARAR

Lave bem e seque os tomates. Corte cada tomate em 6 pedaços. Descasque os dentes de alho. Descasque a cebola e corte em 6 partes iguais.

Unte uma assadeira grande com óleo e coloque os tomates, a cebola e os dentes de alho. Regue com óleo ou azeite de oliva e tempere com sal e pimenta calabresa a gosto. Para trazer um perfume especial, adicione os temperos naturais de sua preferência - fica uma delícia com tomilho, manjerona, alecrim, orégano ou manjeriço.

Leve ao forno pré-aquecido a 200°C



Tempo de preparo: 1h  
Rende: 1 pote grande



por cerca de 40 minutos, até que os legumes fiquem macios e levemente dourados. Na metade do tempo, vire os legumes com uma espátula para cozinhar por igual. Quando ficar pronto, retire a assadeira do forno e desligue.

Transfira os tomates, a cebola e os dentes de alho para um liquidificador. Coloque também o caldinho que se formou no fundo da assadeira. Bata até virar um bom molho. Se necessário, adicione água aos poucos. Você pode bater por mais ou menos tempo, dependendo da textura que quiser para o seu molho de tomate - ele pode ser mais fluido e homogêneo, ou mais pedaçudo e encorpado.

Prove e acerte os temperos. Sirva a seguir como complemento para massas e carnes, ou utilize no preparo de receitas como pizzas e lasanhas.

*Dica  
de  
Ouro*

---

Se quiser, você pode aproveitar que vai usar o forno e já preparar uma quantidade maior de molho de tomate de uma só vez, para armazenar e utilizar em outros dias. Em potes bem fechados, este molho dura por até 5 dias na geladeira, e por até 3 meses no congelador/freezer.

Receita e imagens: Savi (2022)



# TOMATES À MODA ESPANHOLA

Essa salada de tomates bem temperada vai trazer um ar de novidade e frescor para as suas refeições!

## INGREDIENTES

- 2 tomates
- 2 dentes de alho
- 2 colheres (sopa) óleo ou azeite
- 2 colheres (sopa) vinagre branco
- Sal e orégano a gosto

## COMO PREPARAR

Para essa receita, o legal é escolher tomates mais maduros, mas ainda firmes. Lave bem, seque e corte os tomates em rodela grossas, descartando o talo. Se quiser, descasque os tomates, mas não é necessário. Disponha os tomates em um prato ou travessa.

Descasque e corte o alho em lâminas finas. Leve uma frigideira pequena ao fogo baixo e adicione o óleo ou azeite de oliva. Coloque o alho picado e refogue até ficar levemente dourado.

Tempo de preparo: 20min  
Rende: até 3 porções



Tempere os tomates com sal e orégano a gosto. Adicione o alho e regue com o azeite perfumado que ficou na frigideira. Finalize com o vinagre e mexa bem.

Combine a seguir com pratos quentes, saladas, massas e até mesmo sanduíches, fica bom demais!



# FRUTAS

para adoçar, colorir e nutrir a sua rotina!

# Desfrute a saúde em cada mordida...

As frutas são excelentes fontes de fibras, vitaminas, minerais e compostos antioxidantes. Por isso, o seu consumo é essencial para uma alimentação equilibrada e saudável.

Elas podem ser consumidas como parte das refeições principais ou em lanches ao longo do dia - e quanto maior a variedade de frutas, maior a diversidade de nutrientes que o nosso corpo recebe!

No dia a dia, as frutas costumam ser combinadas com cereais, saladas ou sobremesas. Mas, para além disso, cada uma delas reserva um potencial culinário surpreendente, que vale a pena ser explorado!

Na hora de utilizá-las, lembre do aproveitamento integral dos alimentos: busque utilizar todas as partes comestíveis das frutas que tiver em mãos, incluindo a polpa, folhas, cascas, sementes e talos. Assim, você descobre receitas surpreendentes, economiza no bolso e desfruta de todo o potencial nutritivo desses alimentos.

## Quando puder, compre na safra!

A diversidade de frutas no Brasil é imensa, mas a sua disponibilidade e o seu preço mudam de acordo com as estações do ano - por isso, lembre-se sempre da importância de comprar frutas na safra.

Ao dar preferência para os alimentos da estação, você garante melhor qualidade e sabor, com preços reduzidos. Além disso, é a oportunidade perfeita para dar uma chance a novas frutas e variar as preparações culinárias em casa!

Neste capítulo, trouxemos uma série de receitas inovadoras para despertar a sua curiosidade e fazer as frutas brilharem na sua cozinha!



# IDEIAS E SUGESTÕES DE CONSUMO

Explore diferentes maneiras de incluir as frutas no seu dia a dia. Assim, a sua alimentação fica mais colorida, saudável e divertida!

## Potinho misto!

Para variar o consumo de frutas no dia a dia, essa é uma ótima ideia - e dá um show de praticidade!

Escolha algumas frutas, higienize bem e pique em pedaços médios - se necessário, descasque. Depois é só misturar e guardar em potinhos individuais na geladeira. Se quiser, adicione um pouco de suco de laranja e crie uma verdadeira salada de frutas!

Assim não tem como ficar com preguiça de comer frutas né?

## Com iogurte!

O sabor adocicado das frutas combina perfeitamente com a acidez do iogurte natural. E além de ser super gostosa, essa ideia também é equilibrada em nutrientes - dá uma refeição rica em fibras, proteínas, vitaminas e minerais.

Para adicionar ainda mais textura, complemente com aveia, granola ou sementes. Experimente diferentes frutas e descubra a sua preferida!



## Picolés!

Perfeito para os dias quentes, eles vão deixar o seu dia mais divertido! Escolha uma ou mais frutas, higienize bem e, se necessário, descasque. Bata as frutas no liquidificador com um pouco de água, até formar um suco. Coloque em formas de picolé e leve ao congelador.

Você pode utilizar uma única fruta, ou misturar, criando novos sabores. Para fazer uma versão mais cremosa, é só bater as frutas com leite ou iogurte ao invés de água, fica uma delícia!

## Espetinhos!

Essa opção fica um charme para servir em encontros com amigos e familiares!

Escolha algumas frutas, higienize bem e descasque, se necessário. Pique em pedaços do tamanho de uma mordida. Depois é só espetar as frutas em palitinhos de churrasco, e está pronto! Para que os espetinhos fiquem ainda mais bonitos, escolha frutas de cores diferentes, e varie os formatos ao cortar!

## Vitaminas!

Uma forma prática e gostosa de incluir mais frutas no seu dia a dia! Escolha uma ou mais frutas e leve ao liquidificador. Adicione leite e gelo e bata bem. Se quiser fazer uma vitamina ainda mais nutritiva, uma ótima ideia é acrescentar um pouco de aveia!



# CHÁS COM CASCAS DE FRUTAS

Nem pense em jogar fora as cascas das frutas - elas são ricas em nutrientes, aromas e muito sabor. Com uma proposta intuitiva, essa receita vai fazer você descobrir chás incríveis e reduzir o desperdício!

## INGREDIENTES

- 2 xíc. (chá) cascas de frutas
- 800 mL de água

## COMO PREPARAR

Lave bem as cascas de frutas e coloque em uma leiteira. Cubra com água e leve ao fogo baixo. Ferva por 15 minutos e desligue. Cubra com um pratinho e deixe descansar por 5 minutos, para apurar os sabores.

Coe o chá e sirva a seguir. Se quiser experimentar uma proposta diferente, espere esfriar e sirva o chá gelado com algumas pedras de gelo!

*Dica  
de  
Ouro*

Complemente essa  
receita a seu gosto,  
com ervas para chá  
ou especiarias - como  
canela em pau, cravo-da-índia,  
anis-estrelado, gengibre, entre outras.

Tempo de preparo: 25min  
Rende: 2 xícaras



Receita: Drummond (2021)  
Imagem: br.pinterest.com



# BOLO COM FIBRAS DE SUCO DE FRUTA

Se você tem costume de coar os sucos naturais que faz em casa, essa receita é pra você. Nem pense em jogar as fibras fora - elas fazem super bem pra saúde e podem virar este bolo delicioso!

## INGREDIENTES

- 2 xíc. (chá) fibras de suco de frutas
- 3 xíc. (chá) farinha de trigo
- 1 ½ xíc. (chá) açúcar
- ½ xíc (chá) óleo
- 3 ovos
- 2 colheres (sopa) fermento químico
- Canela em pó a gosto

## COMO PREPARAR

Depois de fazer um suco em grande quantidade, reserve as fibras para esta receita - fica uma delícia com as fibras do suco verde por exemplo!

Pré-aqueça o forno a 180°C. Em uma tigela grande, adicione as fibras do suco de frutas, o açúcar, o óleo e os ovos. Antes de adicionar os ovos à massa, quebre um a um em uma tigela pequena - se um estiver estragado, você não perde a receita. Misture bem todos os ingredientes com uma espátula.

Tempo de preparo: 1h  
Rende: 1 bolo médio





Acrescente a farinha de trigo e a canela em pó. Mexa bem para incorporar, formando uma massa lisa e homogênea. Por fim, adicione o fermento químico e misture delicadamente.

Unte uma fôrma com óleo e farinha de trigo. Coloque a massa do bolo na fôrma e asse por 35 a 45 minutos. Para ter certeza se está pronto, finque um palito de dente no bolo - ele deve sair limpo e seco.

Sirva com um cafézinho e aproveite este lanche delicioso!

*Dica  
do  
Quero*

Esta receita é uma alternativa super interessante para reduzir o desperdício de alimentos e consumir as fibras dos sucos de um jeito diferente. Mas lembre-se: ao invés de fazer sucos de frutas, a melhor opção é sempre consumir a fruta inteira!

Os sucos naturais da fruta nem sempre proporcionam os mesmos benefícios da fruta inteira. Fibras e muitos nutrientes podem ser perdidos durante o preparo dos sucos. Além disso, ao comer a fruta inteira, nos sentimos saciados com mais facilidade, evitando excessos na alimentação.

Receita: Martine Hagen  
Imagens: br.pinterest.com



Aqui está um exemplo de suco misto, que renderia uma boa quantidade de fibras ao coar

# BANANA

---

# SORVETE DE BANANA

Sabe aquelas bananas que estão fazendo aniversário na fruteira? Nessa receita, elas se transformam em um sorvete saudável, cremoso e super docinho. Parece mágica!

## INGREDIENTES

- 4 bananas bem maduras

## COMO PREPARAR

Descasque as bananas e corte em rodela. Transfira para uma fôrma ou travessa e leve ao congelador - evite amontoar os pedaços, assim eles ficam soltinhos depois de congelados. Deixe por 4 horas no freezer.

Retire as bananas do congelador e deixe em temperatura ambiente por 10 minutos antes de bater - assim você não danifica o seu processador ou liquidificador, e o sorvete chega no ponto mais rápido.

Coloque os pedaços de banana congelados no processador ou liquidificador e comece a bater no modo pulsar, para triturar os pedaços da fruta. Continue batendo em velocidade alta por cerca de 5

Tempo de preparo: 15min  
Serve: 2 porções



minutos, até ficar bem cremoso, com a consistência de sorvete - quando necessário, pare de bater e misture os pedaços com uma espátula para bater por igual. O processo é



demorado, mas seja paciente. Quanto mais tempo bater, mais cremoso fica.

Sirva a seguir e aproveite! O mais indicado é consumir este sorvete na hora, pois quando congelado novamente ele endurece e perde a textura cremosa.

**Dica  
de  
Ouro**

Essa receita é  
perfeita para não  
perder nenhum  
pedaço daquelas

bananas que já estão ficando  
maduras demais aí na sua casa.

Sempre que tiver bananas assim,  
aproveite para congelar! Quando as  
fatias estiverem firmes, você pode  
transferir para um pote e deixar no  
congelador por até 3 meses. Assim  
você evita o desperdício de alimentos  
e pode fazer sorvete quando quiser.

Para variar os sabores deste sorvete,  
acrescente canela, cacau em pó, mel  
ou outras frutas congeladas. Fica uma  
delícia com morango, laranja, abacaxi,  
maracujá, manga ou abacate. É só  
escolher a fruta de sua preferência,  
descascar, picar e levar ao freezer.  
Teste e descubra o seu sabor favorito!

Este truque das frutas congeladas  
também pode ser utilizado para dar  
mais consistência à batidas e  
vitaminas à base de leite. Elas ficam  
mais cremosas e geladinhas!





# PANQUECAS DE BANANA

Deliciosa e pronta em poucos minutos, essa panqueca doce traz um ar de novidade para o seu café da manhã ou lanche!

## INGREDIENTES

- 1 banana bem madura
- 2 colheres (sopa) farinha de trigo, de aveia ou de tapioca
- 1 ovo
- ½ colher (chá) fermento químico
- Cacau ou canela em pó a gosto
- Óleo para untar

## COMO PREPARAR

Em uma tigela média, quebre o ovo e acrescente a farinha de sua preferência - pode ser de trigo, aveia ou tapioca. Descasque e, em um prato, amasse a banana com um garfo. Transfira para a tigela.

Bata bem com um garfo até formar uma massa lisa e homogênea. Acrescente o fermento químico e tempere com cacau e/ou canela em pó a gosto. Misture delicadamente.

Leve uma frigideira média ao fogo

Tempo de preparo: 20min  
Serve: 1 porção



baixo e unte com um fio de óleo. Despeje a massa da panqueca sobre a frigideira e deixe dourar por cerca de 2 minutos de cada lado - você pode fazer uma única panqueca grande ou várias panquecas menores.

Sirva quentinha e aproveite! Se quiser, adicione mel ou pedaços de frutas.

Receita: Bonometti (2024)  
Imagem: br.pinterest.com

# “CARNE DESFIADA” DE CASCA DE BANANA

Transforme as cascas das bananas em um prato salgado delicioso e surpreendente - com desperdício zero na cozinha. Pode parecer estranho, mas acredite, essa receita vale a pena experimentar!

## INGREDIENTES

- Cascas de 15 bananas
- 1 tomate
- 1 cebola
- 3 dentes de alho
- 2 colheres (sopa) molho shoyu
- 1/3 xíc. (chá) vinagre de álcool
- Óleo para refogar
- Sal e temperos naturais a gosto
- Salsinha picada a gosto

## COMO PREPARAR

Para preparar esta receita, o primeiro passo é juntar algumas cascas de banana ao longo da semana. Para isso, quando você e sua família comerem bananas em casa, lembre de guardar as cascas no congelador.

Antes de congelar as cascas das bananas, é preciso fazer alguns preparos simples, para facilitar o andamento da receita mais tarde. Primeiro, corte e descarte os cabinhos. Em seguida, raspe a parte branca do interior da casca com uma

Tempo de preparo: 1h  
Serve: até 3 porções



colher - isso evita que a receita fique adocicada ou com gosto forte de banana. Armazene as cascas em um pote bem fechado no freezer, por até 1 semana.

Quando juntar uma boa quantidade de cascas de banana, é hora de cozinhar! Retire as cascas do congelador e transfira para uma tigela grande, cubra com água e adicione o vinagre de álcool. Misture e deixe de molho por 15 minutos.

Enquanto isso, descasque e pique fino a cebola e o alho. Lave o tomate e corte em cubos pequenos. Em seguida, escorra bem as cascas de banana. Coloque-as sobre uma tábua e desfie uma a uma, utilizando um garfo.

Leve uma panela ao fogo médio e regue com um fio de óleo. Adicione a cebola, tempere com uma pitada de sal e refogue por cerca de 4 minutos, até começar a dourar. Em seguida, adicione o alho e refogue por mais 2 minutos. Acrescente o tomate e cozinhe até ficar bem macio.

Junte as cascas de banana desfiadas e adicione o molho shoyu. Então, acrescente os temperos naturais de sua preferência - fica uma delícia com páprica, pimenta, manjerona, orégano.

Tampe a panela e deixe cozinhar por até 10 minutos, mexendo de tempos para não queimar. Se necessário, adicione um pouco de água. Prove e ajuste os temperos. Finalize com salsinha picada e sirva a seguir.

Essa "carne desfiada" fica perfeita com massas, arroz, polenta, purês e também como recheio de sanduíches, tortas e salgados. Se surpreenda com os sabores e aproveite!

Receita: Motta (2022)

Imagens: br.pinterest.com e Motta (2022)





# BANANA ASSADA

---

Quer sobremesa mais prática e nutritiva que essa? É perfeita para aqueles dias mais frios, e o sabor fica incrível!

## INGREDIENTES

- 2 bananas
- 1 colher (sopa) açúcar
- Canela em pó a gosto

## COMO PREPARAR

Pré-aqueça o forno ou a air-fryer a 180°C. Lave e seque as bananas com a casca. Mantenha a casca e corte cada banana ao meio no sentido do comprimento.

Numa tigela pequena, misture o açúcar e a canela. Polvilhe sobre a polpa de cada metade de banana. Leve as bananas para assar por 15 minutos na air-fryer, ou 20 minutos no forno, com a parte cortada para cima.

Sirva a seguir pura, com iogurte natural, merengue caseiro, chocolate ou doce de leite. Aproveite!



Tempo de preparo: 20min  
Serve: 2 porções



# LARANJA

---



# SOPA DE CENOURA COM LARANJA

Varie o seu cardápio de inverno com os sabores intensos desta sopa cheia de nutrientes. Perfumada e saborosa, ela vai te conquistar!

## INGREDIENTES

- 4 cenouras
- 3 laranjas
- 1 cebola
- 800 mL água
- Óleo ou azeite de oliva para refogar
- Sal e temperos naturais a gosto (tomilho, gengibre e cominho)

## COMO PREPARAR

Descasque e pique fino a cebola. Lave bem as laranjas e as cenouras. Com um ralador, tire as raspas de uma laranja. Em seguida, utilize um espremedor para extrair o suco das três laranjas. Retire os talos das cenouras e corte-as cubos médios - não precisa tirar a casca. Reserve.

Leve uma panela grande ao fogo baixo e aqueça um fio de óleo. Acrescente a cebola e tempere com uma pitada de sal. Refogue por cerca de 2 minutos, até começar a murchar.

Em seguida, adicione as raspas de

Tempo de preparo: 50min  
Serve: até 2 porções





laranja, o tomilho, o cominho e o gengibre - você pode utilizar os temperos frescos ou em pó. Refogue por cerca de 2 minutos, mexendo bem para dourar levemente e liberar os aromas e sabores dos temperos.

Acrescente as cenouras picadas e o suco de laranja à panela. Tampe e deixe cozinhar em fogo baixo por cerca de 10 minutos, até as cenouras ficarem macias e caramelizadas. Mexa de tempos em tempos para não queimar.

Transfira todo o conteúdo da panela para um liquidificador. Acrescente a água e bata até obter um creme aveludado e homogêneo. Leve a sopa de volta para a panela e deixe levantar fervura. Prove e acerte os temperos a seu gosto.

Sirva quentinha com pedaços de pão ou com as mini torradas de microondas que ensinamos no capítulo "Cereais" deste Livro. Se gostar, finalize com ervas frescas, pimenta e/ou azeite. Aproveite!

Receita: Paveloski (2023)

Imagens: br.pinterest.com e Paveloski (2023)



# MOLHO DE LARANJA PARA SALADAS

Para trazer mais sabor e frescor para as suas saladas. Essa receita super prática deixa tudo mais interessante!

## INGREDIENTES

- 1 laranja
- 3 colheres (sopa) óleo ou azeite
- 1 colher (sopa) mostarda
- 1 colher (sopa) mel
- Sal e pimenta do reino gosto

## COMO PREPARAR

Lave bem a laranja. Com um ralador, tire algumas raspas e reserve. Em seguida, utilize um espremedor para extrair todo o suco.

Em um pote ou tigela alta, junte o mel, o óleo ou azeite de oliva, a mostarda e as raspas de laranja. Incorpore os ingredientes, batendo com um garfo ou com um mixer de mão. Acrescente o suco de laranja, o sal e a pimenta do reino. Misture bem.

Sirva a seguir com saladas de folhas, verduras e legumes!

Tempo de preparo: 20min  
Serve: 2 porções





# FLAMERY DE LARANJA

---

Na simplicidade dessa sobremesa, muitos se conectam com memórias de infância cheias de amor. Fica perfumada e deliciosa!

## INGREDIENTES

- 1 litro de suco de laranja coado (cerca de 10 laranjas)
- ½ xíc. (chá) açúcar refinado
- ¾ xíc. (chá) amido de milho

## COMO PREPARAR

Lave as laranjas e esprema bem para tirar todo o suco - recomendamos utilizar um espremedor para este processo. Passe o suco por uma peneira e reserve.

Em uma panela média, coloque o açúcar, o amido de milho e 1 xícara (chá) do suco de laranja. Misture bem com um batedor de arame ou fouet para dissolver. Adicione o restante do suco e leve a panela ao fogo médio, mexendo com o batedor de arame por cerca de 10 minutos, até engrossar.

Quando o creme ficar levemente marcado pelo batedor de arame ao mexer, ele está na textura correta. O creme perde a opacidade, fica translúcido e brilhante.

Tempo de preparo: 40min  
Serve: 12 porções



Ao atingir este ponto, desligue o fogo.

Escolha uma fôrma de tamanho médio para colocar o seu flamery. Fica um charme naquelas com um buraco no centro, como as de pudim. Passe a fôrma sob água corrente e deixe escorrer o excesso de água - não precisa untar, a própria umidade das gotas de água já ajuda a desenformar o flamery.

Transfira o creme para a fôrma e, com cuidado para não se queimar, dê uma leve batidinha contra a bancada para o creme assentar e ficar bem lisinho. Deixe esfriar antes de levar à geladeira - não mexa mais no flamery e nem na fôrma, pois o creme pode endurecer de maneira desigual e rachar ao desenformar. Leve à geladeira por pelo menos 4 horas antes de servir - o melhor mesmo é fazer de um dia para o outro.

Agora é hora de desenformar o seu flamery! Passe a ponta de uma facinha pelas bordas para soltá-lo da fôrma. Com a ponta dos dedos, puxe o flamery delicadamente, para que descole das laterais. Cubra a fôrma com um prato grande e vire de uma só vez.

Sirva a seguir e aproveite! Se quiser, finalize com raspas de laranja, raspas de chocolate preto ou uma calda de caramelo.

Receita: Lobo (2024o) | Imagens: br.pinterest.com



# MELANCIA

---



# SALADA REFRESCANTE DE MELANCIA

Com sabor intenso e refrescante, essa salada faz a melancia virar o centro das atenções - fica linda e muito saborosa, você vai se encantar!

## INGREDIENTES

- ¼ melancia
- 2 colheres (sopa) mel
- 2 colheres (sopa) azeite ou óleo
- 1 limão espremido
- ½ pimenta verde (opcional)
- Folhas de coentro a gosto
- Sal e pimenta calabresa a gosto

## COMO PREPARAR

Lave bem a melancia e separe um quarto para o preparo da receita. Descasque e pique a melancia em cubos médios. Transfira para uma tigela ou refratário grande.

Para fazer o molho da salada, comece separando uma tigela média. Lave e esprema bem o limão. Em seguida, junte o óleo ou azeite de oliva, o mel, o sal e a pimenta calabresa. Misture com um garfo ou fouet para incorporar.

Lave e pique fino o coentro - se preferir, utilize salsinha, menta ou manjericão





para trazer este toque de perfume e frescor. Lave e fatie fino a pimenta verde. Acrescente estes ingredientes ao molho e misture bem.

Regue os cubos de melancia com o molho. Prove e, se quiser, finalize com mais um pouco de salsinha picada e uma pitada de sal.

Sirva a seguir como acompanhamento para o seu almoço ou jantar durante o verão. Aproveite!

*Dica  
de  
Quero*

Uma proposta diferente para esta receita é cortar a melancia em

fatias e servir com a casca, para comer com as mãos - dá um charme especial e é uma ótima opção para encontros entre amigos e familiares. Deixamos uma foto ao lado para você se inspirar!

Receita e imagens: Tanner (2023)



# PICOLÉ DE MELANCIA

Essa receita vai refrescar e colorir o seu verão. Fica uma delícia e as crianças vão amar!

## INGREDIENTES

- 8 xíc. (chá) melancia em cubos
- 2 limões espremidos

## COMO PREPARAR

Lave e descasque um pedaço grande de melancia. Corte a porção vermelha em cubos médios - se quiser, retire as semente. Lave e esprema os limões.

Em um liquidificador, coloque todos os ingredientes e bata por uns 5 minutos. Transfira a mistura para fôrmas de picolé e leve ao congelador por cerca de 30 minutos, para começar a firmar

Retire os picolés do congelador e introduza os palitos de madeira - os picolés já estarão firmes o suficiente para que os palitos fiquem na posição correta. Retorne para o congelador por cerca de 5 horas, até ficarem completamente congelados.

Sirva em seguida e aproveite o frescor!

Tempo de preparo: 30min  
Rende: 8 picolés



*Dica de Ouro*

Deixe esta receita mais nutritiva e interessante acrescentando outras frutas maduras que tiver em casa, como laranja, maçã, maracujá, abacaxi, manga, mamão, morango, ...

Receita: Ricchetti (2020)  
Imagem: br.pinterest.com



# REFOGADO COM CASCAS DE MELANCIA

Uma receita inusitada para variar o cardápio e reduzir o desperdício de alimentos. Fica gostoso como um refogado de chuchu ou abobrinha!

## INGREDIENTES

- 3 xíc. (chá) cascas de melancia
- 1 cebola
- 3 dentes de alho
- Óleo ou azeite de oliva a gosto
- Sal e temperos naturais a gosto

## COMO PREPARAR

Depois de comer alguns pedaços de melancia, reúna as cascas e lave bem. Para esta receita salgada, usaremos apenas as porções branca e verde da fruta, então retire qualquer pedaço vermelho que tenha sobrado junto à casca. Corte as cascas de melancia em tiras finas, e depois pique em cubos pequenos.

Tempo de preparo: 30min  
Serve: até 4 porções



Descasque e pique fino a cebola e o alho. Leve uma panela ao fogo médio e regue com um fio de óleo. Adicione a cebola, tempere com uma pitada de sal e refogue por cerca de 4 minutos, até começar a dourar. Em seguida, adicione o alho e refogue por mais 2 minutos.

Incorpore as cascas de melancia picadas e acrescente os temperos de sua preferência - fica uma delícia com pimenta do reino, orégano, cominho, coentro, salsinha ou manjericão. Tampe a panela e deixe cozinhar por cerca de 10 minutos, até que o refogado fique macio, mas ainda firme. Mexa de tempos em tempos para não queimar. Se achar necessário, adicione um pouco de água.

Prove e acerte os temperos. Sirva a seguir como acompanhamento para massas, carnes ou um bom prato de arroz e feijão. Fica uma delícia!

Receita: Gil (2018) | Imagens: Gil (2018) e br.pinterest.com





# MAÇÃ

---



# MAÇÃS ASSADAS COM COBERTURA CROCANTE

Conhecida como “crumble”, essa sobremesa de origem inglesa fica macia por dentro e crocante por fora. Servida quentinha, ela é perfeita para os dias frios - e você ainda aproveita aquelas maçãs mais velhinhas.

## INGREDIENTES

- 3 maçãs
- 1 limão espremido
- 2 xíc. (chá) farinha de trigo
- ½ xíc. (chá) açúcar
- ¾ xíc. (chá) óleo ou manteiga
- 1 pitada de sal
- Canela em pó a gosto

## COMO PREPARAR

Lave bem as maçãs e corte ao meio, no sentido do comprimento. Descarte o talo e as sementes e fatie fino as maçãs, em formato de meia-lua.

Transfira as maçãs para uma tigela e regue com o limão espremido - isso impede que elas escureçam e traz uma acidez boa para a receita.

Em outra tigela, coloque a farinha, o açúcar, a canela e o sal. Mexa bem e adicione o óleo ou manteiga em temperatura ambiente. Misture com as pontas dos dedos até formar uma

Tempo de preparo: 1h

Serve: 6 porções



farofinha grossa e úmida.

Agora é hora de montar a sobremesa! Você pode montar em uma assadeira grande ou em porções individuais.

Unte o recipiente de sua escolha com óleo. Disponha uma camada de maçãs sobre o fundo - coloque também o suquinho que se formou no fundo da tigela. Então, cubra as maçãs com a farofinha, de maneira uniforme.

Leve para assar em forno pré-aquecido a 180°C por cerca de 30 minutos, ou até dourar. Retire do forno e sirva imediatamente.

Finalize com canela em pó e, se quiser, acompanhe com uma bola do sorvete de banana que ensinamos no capítulo "Frutas" deste livro. Essa sobremesa fica uma maravilha - as maçãs desmancham na boca e combinam perfeitamente com a massinha crocante que vai por cima. Aproveite!

*Dica do Guru*

Esta sobremesa também funciona super bem com outras frutas no lugar

da maçã, como banana, abacaxi, pêssago ou pêra. Se quiser, faça uma mistura com as frutas maduras que tiver em casa!





# GELEIA DE MAÇÃ COM PIMENTA

Essa geleia combina perfeitamente com carnes e legumes grelhados. É simples de fazer e traz um charme surpreendente para a sua rotina.

## INGREDIENTES

- 6 pimentas dedo-de-moça
- 2 maçãs
- 1 limão espremido
- ½ xíc. (chá) açúcar
- ½ xíc. (chá) água
- 1 pitada de sal

## COMO PREPARAR

Lave as pimentas em água corrente. Descarte o talos e corte-as ao meio, no sentido do comprimento. Retire as sementes e então pique fino as pimentas. Para evitar acidentes com dedos apimentados nos olhos, passe óleo nas mãos depois de cortar as pimentas, e então lave com água e sabão.

Lave bem as maçãs e passe por um ralador grosso, descartando as sementes - não precisa tirar a casca. Lave o limão e, com um espremedor, extraia o seu suco.

Em uma panela média, coloque as



Tempo de preparo: 1h  
Serve: 1 pote (250g)



pimentas, as maçãs, o açúcar, a água, o limão espremido e o sal. Leve ao fogo médio e, depois de ferver, deixe cozinhar por cerca de 35 minutos, até engrossar - mexa de vez em quando para não grudar no fundo e nas laterais da panela.

Com uma concha limpa, transfira a geleia ainda quente para um pote de vidro esterilizado, deixando um espaço de cerca de 2 cm até a tampa sem preencher. Feche o pote com a geleia quente para formar vácuo.

Você pode conservar a geleia fechada por até 2 meses em temperatura ambiente - após aberta, ela dura até 1 mês na geladeira.

Sirva com carnes cozidas ou grelhadas, legumes assados e aperitivos diversos, como queijos e pães. Aproveite e se surpreenda!

## Dica de Ouro

Você pode fazer variações dessa geleia colocando outras frutas - como abacaxi, maracujá, laranja, morangos - ou até mesmo outros tipos de pimenta que tiver à disposição.

Se você tiver uma horta ou um vasinho com terra em casa, aproveite para plantar as sementes que retirar das pimentas. Dá uma planta linda e você garante pimentas fresquinhas para as suas receitas do dia a dia!

Receita: Ribeiro (2022) | Imagens: br.pinterest.com



# BOLO DE MAÇÃ

Esse bolo tem um lugarzinho especial no coração da autora deste livro. É barato de fazer, fica molhado e super fofinho - é de se apaixonar!

## INGREDIENTES

- 2 maçãs
- 2 xíc. (chá) farinha de trigo
- 1 xíc. (chá) açúcar
- $\frac{3}{4}$  xíc. (chá) água
- $\frac{1}{2}$  xíc. (chá) óleo
- 1 colher (sopa) fermento químico
- 1 colher (sopa) canela em pó
- 1 colher (sopa) vinagre branco
- $\frac{1}{2}$  colher (chá) bicarbonato de sódio

## COMO PREPARAR

Lave bem as maçãs e corte ao meio, no sentido do comprimento. Descarte o talo e as sementes e pique as maçãs em cubos pequenos - não precisa descascar.

Em uma tigela grande, acrescente a farinha de trigo, o açúcar, a água e o óleo - o

Tempo de preparo: 1h 10min  
Rende: 1 bolo médio





açúcar pode ser mascavo, cristal ou refinado, use aquele que preferir. Incorpore bem os ingredientes até obter uma massa lisa e homogênea.

Acrescente as maçãs picadas e a canela em pó e misture bem. Finalize com o fermento químico, o bicarbonato e o vinagre - esses ingredientes vão deixar a massa bem macia e fofinha. Incorpore delicadamente. Não se preocupe, a massa deste bolo fica mesmo um pouco mais grossa que o normal - no forno, as maçãs picadas vão soltar bastante umidade!

Unte uma fôrma grande com óleo e farinha de trigo. Transfira a massa para a fôrma e espalhe com uma espátula, cobrindo todo o fundo. Polvilhe açúcar e canela por cima da massa e leve ao forno pré-aquecido a 180°C, por 45 minutos.

Espera esfriar um pouco e sirva a seguir. Aproveite com uma boa xícara de café!

Receita: Redivo (2021)  
Imagens: br.pinterest.com





# ABACAXI

---





# ABACAXI GRELHADO

Para acompanhar um bom churrasco ou servir como sobremesa, essa receita simples é sucesso na certa!

## INGREDIENTES

- 1 abacaxi
- Açúcar e canela em pó a gosto
- Óleo para untar

## COMO PREPARAR

Lave bem e descasque o abacaxi - guarde as cascas para fazer chás ou sucos, fica uma delícia. Corte o abacaxi em rodela de 2 cm de altura. Então, polvilhe um pouco de açúcar e canela em pó nas fatias de abacaxi.

Unte uma frigideira grande com óleo e leve ao fogo médio. Disponha as rodela de abacaxi na frigideira, com o lado polvilhado com açúcar e canela para baixo. Deixe dourar por cerca de 5 minutos. Polvilhe com açúcar e canela novamente e vire as fatias com uma espátula, para dourar o outro lado. Deixe cozinhar por mais 5 minutos e transfira para uma travessa.

Tempo de preparo: 25min  
Serve: até 6 porções



Repita este processo com todas as fatias de abacaxi.

Sirva quentinho como complemento para carnes assadas e grelhadas, ou como sobremesa, com uma bola do sorvete de banana que ensinamos no capítulo "Frutas" deste livro. Aproveite!

# FAROFA DE ABACAXI

---

Essa farofinha agridoce vai deixar suas refeições muito mais interessantes. Vai bem com carnes de aves e de porco, e até mesmo com um bom prato de arroz e feijão. Fica bom demais!

## INGREDIENTES

- ½ abacaxi
- 1 cebola
- 2 dentes de alho
- 1 ½ xíc. (chá) farinha de mandioca
- 4 colheres (sopa) óleo ou manteiga
- 2 colheres (sopa) açúcar
- Sal e pimenta do reino a gosto

## COMO PREPARAR

Lave bem o abacaxi, descasque e corte em cubos pequenos - guarde as cascas para fazer chás ou sucos, fica ótimo. Descasque e pique fino a cebola e o alho.

Leve uma panela média ao fogo baixo e adicione o abacaxi em cubos e o açúcar. Refogue até ficar caramelizado e bem dourado, mexendo de vez em quando para não queimar. Transfira o abacaxi para uma tigela e reserve.

Tempo de preparo: 40min  
Serve: até 4 porções





Na mesma panela, aqueça o óleo ou a manteiga. Adicione a cebola, tempere com uma pitada de sal e refogue por cerca de 4 minutos, até começar a dourar. Em seguida, adicione o alho e refogue por mais 2 minutos.

Junte a farinha de mandioca aos poucos, misturando com a espátula para incorporar os sabores. Continue mexendo de vez em quando, por mais 5 minutos, para a farofa ficar dourada e crocante. Desligue o fogo, acrescente o abacaxi caramelizado e misture bem. Prove, acerte o sal e tempere com pimenta do reino.

Sirva a seguir, no almoço ou jantar, e se surpreenda!

Receita e Imagens: Quirino (2022)



# SUCO DE CASCAS DE ABACAXI

Reduza o desperdício e transforme as cascas do abacaxi em uma bebida refrescante, perfumada, saborosa e cheia de nutrientes!

## INGREDIENTES

- Cascas 1 abacaxi
- 1 litro de água
- Folhas de hortelã ou manjericão

## COMO PREPARAR

Lave bem as cascas do abacaxi com uma escovinha. Transfira para um liquidificador - se quiser, coloque também alguns pedaços da fruta. Junte a água e as folhas de hortelã.

Bata por cerca de 5 minutos. Passe o suco por uma peneira fina, apertando com uma colher para coar as fibras da casca. Sirva com gelo e aproveite!

*Dica de Ouro*

Quando descascar o abacaxi, você pode guardar as cascas já higienizadas na geladeira por até 3 dias.

Assim, você pode utilizá-las para fazer este suco quando quiser!

Tempo de preparo: 1h  
Serve: até 3 porções





# LEITE DE VACA

---

explore este alimento incrível de forma criativa!



Imagem: [br.pinterest.com](https://br.pinterest.com)

# Fonte de saúde e de descobertas culinárias...

Produzido pelas vacas, o leite é um alimento de origem animal rico em proteínas, cálcio e vitamina A.

O leite de vaca é bastante consumido pelos brasileiros, especialmente na primeira refeição do dia - puro, com frutas ou com café. Na cozinha de casa, ele também funciona como base ou complemento para inúmeras preparações culinárias que fazem parte do nosso dia a dia.

Do leite se originam diversos produtos que compõem a nossa alimentação, como a manteiga, os iogurtes, o creme de leite, o leite condensado e os mais variados tipos de queijos.

## Mas fique ligado!

Quando na forma integral, o leite de vaca também é um alimento rico em gorduras - por isso, em alguns casos, as versões desnatadas podem ser melhores para o público adulto.

Os laticínios como queijos e requeijões também têm uma quantidade considerável de gorduras saturadas e de sódio. Assim, o recomendado é consumi-los em pequenas quantidades na rotina.

Por fim, lembre-se que as bebidas lácteas e iogurtes adoçados são classificados como alimentos ultraprocessados - então, no dia a dia, dê preferência para o consumo de iogurte natural!

Neste capítulo, trouxemos algumas ideias incríveis para você se divertir na cozinha com este super alimento - esperamos que você goste e teste na sua casa!

# RICOTA CASEIRA

---

Aprenda a fazer este queijo super saudável em casa, com apenas dois ingredientes. Ele fica leve, macio e muito saboroso!

## INGREDIENTES

- 1,5 litros de leite
- 2 colheres (sopa) limão espremido
- Sal a gosto

## COMO PREPARAR

Coloque o leite em uma panela grande e leve ao fogo alto. Assim que ferver e levantar espuma, desligue o fogo. Junte o suco de limão e misture bem.

Deixe o ácido do limão agir por cerca de 5 minutos, até talhar o leite - ele deve ficar empelotado, com uma parte sólida branca bem visível, e uma parte líquida levemente amarelada. Se demorar muito para isso acontecer, ligue o fogo e deixe levantar fervura novamente. Desligue, mexa bem e espere mais alguns minutos até talhar.

Enquanto isso, forre uma peneira com um pano de algodão fino e limpo (ou pano de prato) e coloque sobre uma tigela funda.

Despeje delicadamente o leite talhado sobre a peneira. Junte as pontas do pano de prato e levante para formar

Tempo de preparo: 1h

Rende: 1 queijo (até 200g)



uma trouxinha. Com cuidado para não se queimar, torça o pano e aperte contra a peneira para escorrer o soro. Esse líquido é rico em proteínas - você pode reservar este soro para substituir a água (ou parte dela) em sopas e ensopados.

Transfira a trouxinha com o queijo para dentro de um refratário pequeno. Abra o pano e tempere a ricota com sal. Misture bem e, com as costas de uma colher, aperte e nivele o queijo para ficar bem enformado. Feche novamente o pano sobre o queijo e, em cima dele, apoie uma lata para prensar - pode ser de milho, ervilha ou leite condensado, por exemplo. A ideia é que o queijo solte um pouco mais de líquido e fique bem modelado.

Depois de 20 minutos, retire a lata e abra o pano. Coloque um prato sobre o refratário e vire de uma só vez para desenformar a ricota. Sirva a seguir ou guarde na geladeira por até 3 dias, coberta com plástico filme para não ressecar.

## Dica do Quro

A ricota é um queijo bem leve e neutro, sintá-se livre para temperar a seu gosto na hora de servir, com temperos como orégano, manjericão, ervas finas ou pimentas!

E você pode fazer esta receita com uma quantidade maior ou menor de leite - é só adequar a quantidade de suco de limão.

Receita: Camargo (2019) | Imagem: br.pinterest.com





# REQUEIJÃO CASEIRO

---

Para passar no pão, rechear pratos salgados, e se divertir na cozinha! Esse requeijão fica super cremoso, e muito mais saboroso que o do supermercado!

## INGREDIENTES

- 1 litro de leite integral
- 2 colheres (sopa) manteiga em temperatura ambiente
- ½ colher (chá) de sal
- 2 colheres (sopa) limão espremido

## COMO PREPARAR

Coloque o leite em uma panela média e leve ao fogo alto. Assim que ferver, desligue o fogo; retire ½ xícara de leite e reserve. Na panela, junte o suco de limão e misture delicadamente com uma espátula.

Deixe o ácido do limão agir por cerca de 5 minutos, até talhar – o leite deve formar grumos, com uma parte sólida branca bem visível, e uma parte líquida levemente amarelada. Se demorar muito, acenda o fogo e deixe ferver de novo.

Tempo de preparo: 45min  
Rende: 1 pote 200g



Desligue, mexa e espere mais alguns minutos até talhar.

Forre uma peneira com um pano de algodão limpo e fino (ou um filtro de papel) e coloque sobre uma tigela funda. Despeje o leite talhado na peneira e, com uma colher ou espátula de silicone, pressione a mistura para tirar o máximo de soro. Esse líquido é rico em proteínas - então, você pode reservar este soro do leite para substituir a água (ou parte dela) em receitas como sopas e ensopados.

Transfira o queijo que ficou no pano para o liquidificador, junte aquela ½ xícara de leite morno reservado, a manteiga e o sal. Bata bem até formar um creme liso – se necessário, pare de bater e raspe a lateral do liquidificador com a espátula.

Transfira o requeijão para um pote de vidro e deixe esfriar completamente antes de tampar. Leve para a geladeira por, no mínimo, 2 horas para terminar de firmar. Você pode consumir em seguida ou armazenar na geladeira, em um potinho bem fechado, por até 5 dias.

Receita: Lobo (2024p) | Imagens: br.pinterest.com



# IOGURTE CASEIRO

Parece mágica, mas essa receita vai multiplicar aquele potinho de iogurte natural que está na sua geladeira. Vem aprender!

## INGREDIENTES

- 1 pote de iogurte natural sem açúcar (170 g)
- 1 litro de leite integral

## COMO PREPARAR

Antes de mais nada, é importante que você saiba: utilizar as temperaturas adequadas para essa receita vai fazer toda a diferença! Então, fique de olho no passo a passo que deixamos aqui!

Retire o iogurte da geladeira e deixe em temperatura ambiente - ele não pode estar gelado na hora de misturar com o leite. Pré-aqueça o forno a 240°C por 15 minutos. Passado este tempo, desligue o forno e deixe a porta fechada para manter o calor.

Enquanto o forno aquece, coloque o leite integral em uma panela média e leve ao fogo baixo. Mexa delicadamente com uma espátula por cerca de 15 minutos, até começar a formar espuma na superfície. Atenção: não deixe ferver! E mexa sempre para que não tenha formação de nata.

Tempo de preparo: 1h  
Rende: 1 Kg de iogurte



Transfira o leite quente para uma tigela de vidro ou panela de ferro - sugerimos estes materiais para que você consiga manter o leite quentinho por mais tempo, formando um iogurte mais consistente depois!

Espere o leite amornar, mexendo de vez em quando. Para verificar a temperatura, coloque o dedo indicador dentro do leite - você deve conseguir mantê-lo ali por 10 segundos.

Esse é o ponto chave da receita: se o leite estiver muito quente, irá matar os micro-organismos responsáveis pela formação do iogurte; mas, se estiver muito frio, os micro-organismos não irão se desenvolver bem. Por isso, encontrar a temperatura certa é tão importante para o sucesso dessa receita.

Numa tigela pequena coloque o iogurte e misture bem com uma concha do leite morno até dissolver. Junte esta mistura ao restante do leite, mexendo devagar.

Leve a mistura para fermentar: tampe a tigela com plástico filme e embrulhe num pano grosso - a ideia é manter o leite aquecido. Coloque a tigela embrulhada dentro do forno aquecido (já desligado) e deixe por 8 a 12 horas, até formar o iogurte. O tempo exato depende da temperatura ambiente do dia. Em dias quentes, será mais rápido.

Depois de pronto, leve a tigela com o iogurte para firmar na geladeira, por cerca de 2 horas. Armazene na geladeira em um pote bem fechado, e consuma em até 5 dias.

**Dica  
de  
Quero**

Consuma o iogurte puro, com mel ou com frutas da estação. Dá um café da manhã ou lanche da tarde super saudável e rico em proteínas!





# MAIONESE DE LEITE

---

Sem ovo em casa? Não se preocupe, essa maionese de leite é super simples de fazer - e tem uma cremosidade que vai te surpreender!

## INGREDIENTES

- 70 mL de leite integral
- Óleo em quantidade suficiente
- 1 colher (sopa) limão espremido
- Sal e temperos naturais a gosto

## COMO PREPARAR

Antes de começar a receita, já separe o seu mixer de mão - é ele que usaremos para bater a maionese.

No copo do mixer, coloque o leite integral, em temperatura de geladeira. Para esta receita, é importante que o leite esteja bem gelado - assim a maionese vai pegar ponto mais rápido.

Pressione o mixer (desligado) contra o fundo do copo e só então ligue. Vá batendo a maionese, enquanto adiciona o óleo em fio. Alguns segundos depois,

Tempo de preparo: 30min  
Rende: 1 pote médio



sua maionese vai começar a engrossar e firmar. De tempos em tempos, pare de adicionar óleo e siga apenas batendo com o mixer, movimentando-o para cima e para baixo no copo - isso vai ajudar a incorporar bem os ingredientes, trazendo uma textura mais aveludada para a maionese, sem precisar adicionar tanto óleo.

Siga neste processo até que a maionese chegue no ponto desejado - ela deve ficar firme e bem cremosa. Desligue o mixer e leve a maionese para a geladeira por 10 minutos, para firmar bem.

Agora é hora de temperar a sua maionese! Adicione o suco de limão, o sal e os temperinhos que mais gostar. Algumas opções que ficam uma delícia são salsinha, cebolinha, manjericão, alho ou mostarda. Agora é só misturar bem com uma colher e servir. Você vai se apaixonar!

Receita: Hindi (2019a) Imagens: br.pinterest.com



# OVOS

---

um mundo de opções na sua cozinha!



# Nutrição e praticidade, é só quebrar a casca!

Os ovos de galinha são popularmente conhecidos como alimentos completos, por fornecerem uma ampla variedade de nutrientes. Enquanto a clara oferece proteínas de alta qualidade, a gema é rica em gorduras saudáveis.

Além disso, os ovos contêm boas quantidades de ômega-3 e de outros nutrientes importantes para a nossa saúde - como as vitaminas A, D e do complexo B, e os minerais ferro, fósforo, selênio, zinco e potássio.

Nas refeições do dia a dia, os ovos são uma ótima opção para substituir as carnes vermelhas. Eles são fáceis de preparar, deliciosos e muito nutritivos, além de serem uma escolha acessível e com um bom custo-benefício.

No hora de comprar, lembre-se: não importa se a casca é branca ou marrom, a qualidade nutricional dos ovos é a mesma. E para garantir que eles durem ainda mais em casa, guarde sempre na geladeira, com a ponta virada para baixo.

Na cozinha, os ovos são incrivelmente versáteis. Eles podem ser consumidos cozidos, mexidos, assados, fritos ou utilizados como ingrediente em inúmeras preparações culinárias. Os ovos combinam super bem com legumes, verduras e diversos temperos, revelando um mundo de possibilidades!

Neste capítulo, você encontrará algumas ideias para consumir ovos de forma mais criativa, experimentando novos sabores e combinações para tornar suas refeições ainda mais interessantes!



# NINHOS DE LEGUMES COM OVOS

Uma receita super nutritiva para divertir e colorir suas refeições. Fica lindo e muito saboroso!

## INGREDIENTES

- 2 ovos
- 1 abobrinha
- Óleo ou azeite para refogar
- Sal e temperos naturais a gosto

## COMO PREPARAR

Lave e seque as abobrinhas. Descarte as pontas e rale as abobrinhas no sentido do comprimento. Para ralar em tiras fininhas e compridas, usamos um ralador no formato de espaguete. Se você não tiver este utensílio, você pode laminar/fatiar a abobrinha com uma faca ou um ralador comum, e depois cortar em tirinhas finas.

Em uma frigideira média, esquente um fio de óleo. Refogue a abobrinha em fogo médio por 2 minutos, para ficarem levemente macias. Tempere com sal.

Com uma colher ou espátula, ajeite as tiras de abobrinhas formando dois

Tempo de preparo: 25min  
Serve: 2 porções



“ninhos”, cada um com um buraco no centro para colocar os ovos.

Quebre um ovo de cada vez em uma tigela pequena e então transfira para o centro do ninho - se um estiver estragado você não perde a receita. Tempere com sal e temperos naturais a gosto. Fica uma delícia com pimenta, orégano, páprica ou cheiro verde.

Tampe a frigideira e deixe cozinhar em fogo baixo por cerca de 5 minutos, até que os ovos fiquem cozidos no ponto desejado. Desligue o fogo.

Sirva a seguir como acompanhamento para saladas, pães ou um belo prato de arroz com feijão. Essa receitinha vai elevar suas refeições para outro nível!

*Dica  
de  
Ouro*

---

Para deixar esta  
receita ainda  
mais colorida,  
você pode ralar

algumas cenouras junto  
com as abobrinhas. O tempo de  
cozimento das cenouras é um pouco  
mais longo, então coloque-as antes  
na panela, e quando amolecerem  
levemente, acrescente a abobrinha.

Dá para fazer de três maneiras:  
combinando a abobrinha com a  
cenoura; só com a abobrinha; ou só  
com a cenoura - você quem manda!





# PASTINHA DE OVOS

Para variar o café da manhã, o lanche da tarde ou fazer um aperitivo especial. Essa receita é facilíma e fica uma delícia!

## INGREDIENTES

- 2 ovos
- 1 colher (sopa) requeijão
- Sal e pimenta do reino a gosto
- Salsinha fresca a gosto

## COMO PREPARAR

Coloque os ovos em uma panela pequena, cubra com água e leve ao fogo alto. Assim que ferver, abaixe o fogo e deixe cozinhar por mais 7 minutos. Para esta receita, os ovos devem ficar com a gema dura.

Lave e pique fino a salsinha. Em seguida, descasque os ovos e transfira-os para uma tigela média. Amasse bem com um garfo. Junte o requeijão, o sal, a pimenta e a salsinha.

Misture bem para incorporar todos os ingredientes. Sirva a seguir com fatias de pão ou torradinhas. Aproveite!

Tempo de preparo: 20min  
Serve: até 2 porções



*Dica do Ouro*

Nos ingredientes, sugerimos o uso de requeijão, mas a receita também funciona perfeitamente com creme de ricota, cream cheese, creme de leite ou maionese caseira.

Receita: Costa (2023)  
Imagem: br.pinterest.com

# OVOS COM MOLHO DE TOMATE

Na Itália, “Le uova in purgatorio”, no México, “huevos rancheros”, e no Oriente Médio, “shakshuka”. Conquistando paladares ao redor do mundo essa receita merece um espacinho na sua mesa - fica incrível!

## INGREDIENTES

- 3 ovos
- 1 lata tomates pelados em cubos
- ¼ pimentão (opcional)
- ½ cebola
- 1 dente de alho
- 1 colher (sopa) óleo
- Sal, pimenta calabresa e orégano

## COMO PREPARAR

Descasque e pique fino a cebola e o alho. Lave, seque e corte 1/4 do pimentão - reserve o restante na geladeira para outra receita. Descarte as sementes do pimentão e corte-o em cubos pequenos.

Leve uma frigideira ao fogo médio. Quando aquecer, regue com o óleo e junte a cebola e o pimentão. Tempere com uma pitada de sal e refogue por 4 minutos, até murchar. Junte o alho, tempere com um pouco de pimenta calabresa e mexa por mais 1 minuto.

Tempo de preparo: 35min  
Serve: até 3 porções





Abaixe o fogo, junte o tomate pelado em cubos e misture bem - coloque também o líquido do tomate que fica na lata. Deixe cozinhar por cerca de 5 minutos, mexendo de vez em quando, até encorpar. Tempere com orégano e sal.

Numa tigela pequena, quebre um ovo de cada vez - assim você confere se estão bons. Com uma espátula, abra três espacinhos no molho e transfira os ovos com cuidado para não estourar a gema. Tempere cada um com uma pitada de sal e tampe a panela. Deixe cozinhar em fogo baixo por cerca de 5 minutos, até que os ovos fiquem cozidos no ponto desejado.

Desligue o fogo e sirva a seguir com bom pedaço de pão. Se quiser, finalize com folhas de salsinha ou manjericão. Você vai se apaixonar, aproveite!

Dica  
de  
Ouro

Ensinamos esta receita da maneira tradicional, usando tomates pelados, mas é claro que você pode reproduzir em casa com tomates in natura, polpa de tomate ou até mesmo com um molho de tomate caseiro que já tenha pronto na geladeira. Todas essas opções funcionam perfeitamente!

Receita: Lobo (2024r) | Imagens: br.pinterest.com



# OVOS MEXIDOS COLORIDOS

Pegue os legumes que tiver em casa e deixe os clássicos ovos mexidos ainda mais nutritivos!

## INGREDIENTES

- 2 ovos
- ½ xíc. (chá) legumes picados
- 1 colher (sobremesa) óleo ou azeite
- Sal e pimenta do reino e gosto

## COMO PREPARAR

Numa tigela pequena, quebre um ovo de cada vez e transfira para uma tigela maior - assim, se um estiver estragado, você não perde a receita. Bata bem com um garfo e tempere com sal e pimenta do reino.

Pegue os legumes que tiver em casa e rale ou pique em cubos pequenos, até completar ½ xícara. Fica uma delícia com tomate, cenoura, talos de espinafre ou brócolis, pimentão, entre outras opções.

Leve uma frigideira ao fogo médio e aqueça o óleo ou azeite. Junte os vegetais picados, tempere com sal e refogue por cerca de 3 minutos.

Tempo de preparo: 20min

Serve: até 2 porções



Adicione os ovos batidos e mexa com uma espátula, por 2 a 3 minutos, até os ovos atingirem uma consistência cremosa. Se quiser, finalize com salsinha ou cebolinha picadas.

Sirva a seguir como um lanche ou como um complemento para o seu almoço ou jantar. Aproveite!

# TORTILHA ESPANHOLA

---

A versão espanhola do omelete, cheia de sabor e textura. Com poucos ingredientes, você transforma sua refeição em algo extraordinário!

## INGREDIENTES

- 2 batatas
- 1 cebola
- 3 ovos
- Óleo ou azeite de oliva a gosto
- Sal e pimenta do reino a gosto
- Folhas de salsinha a gosto

## COMO PREPARAR

Lave bem as batatas com uma escovinha - para esta receita, usaremos elas com casca. Corte-as em rodela bem finas, utilizando um ralador ou uma faca. Em seguida, descasque e corte a cebola em rodela finas. Lave e pique a salsinha.

Numa tigela pequena, quebre um ovo de cada vez e transfira para uma tigela média - assim, se um estiver estragado, você não perde a receita. Bata bem com um garfo, tempere com sal e adicione a salsinha.

Leve uma frigideira grande ao fogo baixo e aqueça um fio de óleo. Adicione as

Tempo de preparo: 40min  
Serve: 4 porções





cebolas, tempere com uma pitada de sal e refogue por cerca de 4 minutos, até murcharem levemente. Acrescente as batatas e refogue por uns 5 minutos. Tempere bem as batatas com sal e pimenta do reino.

Mantenha o fogo bem baixo e adicione os ovos batidos. Tampe a frigideira e espere cozinhar por cerca de 5 minutos - seja paciente, se aumentar o fogo para cozinhar mais rápido, a tortilha pode queimar por fora e ficar crua por dentro.

Em seguida, destampe a frigideira e passe uma espátula na lateral da tortilha, para desgrudá-la. Coloque um prato sobre a frigideira e vire de uma vez. Escorregue a tortilha de volta para a frigideira e deixe dourar por mais 5 minutos.

Transfira para um prato ou travessa. Sirva a seguir e aproveite!

*Dica  
de  
Ouro*

---

Ensinamos aqui uma versão bem tradicional da tortilha espanhola, mas você pode acrescentar outros ingredientes para complementar esta receita. Fica uma delícia com cenoura, abobrinha, pimentão e queijos. É só refogar tudo junto e se aventurar nesses nos diferentes sabores!

Receita: Flávia Maria Karam Brum | Imagens: br.pinterest.com





# FAROFA DE OVOS

Daquelas receitas que enchem a barriga e aquecem o coração - essa farofinha é tudo de bom!

## INGREDIENTES

- 2 xíc. farinha de mandioca
- 1/3 xíc. (chá) óleo
- 2 ovos
- 1 cebola
- Sal e pimenta do reino a gosto
- Salsinha fresca a gosto

## COMO PREPARAR

Descasque e pique fino a cebola. Lave e seque e pique fino a salsinha. Numa tigela pequena, quebre um ovo de cada vez e transfira para uma tigela média - assim, se um estiver estragado, você não perde a receita. Bata bem os ovos com um garfo.

Leve uma frigideira grande ao fogo baixo e esquente um fio de óleo. Adicione a cebola, tempere com uma pitada de sal e refogue por cerca de 4 minutos, até começar a dourar. Junte os ovos batidos e tempere com sal e pimenta do reino. Mexa por 2 minutos, até os ovos cozinharem levemente.

Acrescente o restante do óleo e então entre com a farinha de mandioca, aos

Tempo de preparo: 25min  
Serve: até 4 porções



poucos. Deixe tostar por 2 minutos, mexendo bem para não queimar. Desmanche os grumos de ovo com farinha que tenham ficado muito grandes. Prove e acerte os temperos. Desligue e finalize com a salsinha.

Sirva a seguir como o complemento perfeito para um bom prato de arroz com feijão. Aproveite!

# CARNES

para criar pratos saborosos e surpreendentes!





# Fontes de proteínas, sabor e suculência!

As carnes são alimentos ricos em proteínas, vitaminas e minerais, e fazem parte do dia a dia do povo brasileiro de forma muito importante!

O grupo das carnes é representado pelas carnes de gado, porco, cabrito e cordeiro - as chamadas carnes vermelhas - e pelas carnes de aves e de pescados - conhecidas como carnes brancas.

Na hora de preparar, o céu é o limite! Elas podem ser assadas, grelhadas, cozidas ou ensopadas - e o seu sabor marcante e delicioso combina com uma infinidade de cereais, legumes e verduras!

## Mas fique ligado, é preciso consumir com moderação!

As carnes vermelhas são excelentes fontes de proteína de alta qualidade e de micronutrientes como ferro, zinco e vitamina B12. Porém, também são ricas em gorduras - especialmente, em gorduras saturadas, que quando consumidas em excesso, aumentam o risco de várias doenças crônicas.

Assim como as carnes vermelhas, as carnes de aves, embora ricas em proteínas de alta qualidade e em vários minerais e vitaminas, têm teor elevado de gorduras não saudáveis - as gorduras saturadas. Nas aves, esta gordura fica concentrada na pele, então, a melhor escolha é preparar e consumir a carne de frango sem a pele!

Neste capítulo, trouxemos algumas receitas para você aproveitar o máximo potencial das carnes, de maneira econômica e mais saudável. Esperamos que goste e teste em casa!

# CARNE BOVINA

---





# CARNE DE PANELA COM LEGUMES

Mais prática impossível - feita na panela de pressão, essa carne fica super macia e saborosa. Sua família vai amar!

## INGREDIENTES

- 1 kg de carne bovina\*  
\*sugestão: paleta, agulha ou acém
- 3 batatas médias
- 2 cenouras
- ½ cebola
- 2 dentes de alho
- 1 colher (sopa) extrato de tomate
- 2 colheres (sopa) farinha de trigo
- 3 colheres (sopa) vinagre tinto
- 1 xíc. (chá) água fervente
- Óleo para refogar
- Sal e temperos naturais a gosto

## COMO PREPARAR

Corte a carne em cubos médios e tempere com sal e temperos naturais a gosto - fica uma delícia com cominho, páprica, louro, canela e pimenta do reino. Em seguida, descasque e pique fino a cebola e o alho.

Numa chaleira, leve um pouco mais de 1 xícara (chá) de água para ferver.

Tempo de preparo: 1h  
Serve: até 6 porções



Leve a panela de pressão (sem a tampa) ao fogo médio. Quando aquecer, regue com um fio de óleo. Adicione a cebola, tempere com uma pitada de sal e refogue por 2 minutos, até murchar. Junte o alho e o extrato de tomate e mexa por mais 1 minuto. Se quiser, adicione também algumas folhas de louro.

Acrescente a farinha de trigo e mexa bem por 2 minutos. A seguir, regue com o vinagre tinto e 1 xícara (chá) de água fervente. Tempere com mais um pouco de sal, junte a carne e misture delicadamente. Tampe a panela e aumente o fogo. Quando começar a apitar, abaixe o fogo e deixe cozinhar por 25 minutos.

Enquanto isso, lave bem as batatas e as cenouras com uma escovinha - para esta receita, você pode utilizá-las com casca. Corte as batatas em cubos médios e as cenouras em rodelas, da largura de um dedo.

Após os 25 minutos, desligue o fogo e, com cuidado, leve a panela para esfriar sob água corrente até que pare de sair vapor pela válvula. **Atenção:** a água não deve entrar em contato com nenhuma das válvulas, apenas com a superfície lisa da tampa.

Abra a panela, adicione as batatas e as cenouras cortadas e misture delicadamente. Tampe e volte a panela ao fogo alto. Assim que ela pegar pressão novamente, abaixe o fogo e deixe cozinhar por 5 minutos.

Desligue o fogo e espere toda a pressão sair naturalmente da panela antes de abrir a tampa.

Sirva a seguir com massas, arroz, purê ou polenta. Aproveite e se delicie!

Receita: Lobo (2024s)  
Imagens: br.pinterest.com



# HAMBÚRGUER CASEIRO

---

Esse hambúrguer fica suculento, delicioso e é muito mais saudável do que as opções do supermercado. Perfeito surpreender a sua família!

## INGREDIENTES


- 1 Kg carne bovina moída\*  
\*sugestão: peito com gordura
- 1 colher (sopa) sal
- Pimenta do reino a gosto

## COMO PREPARAR

Coloque a carne moída em uma tigela grande e tempere com sal e pimenta do reino. Se quiser, adicione temperos naturais como salsinha, cebolinha e uma pitada de cominho. Misture com as mãos para incorporar os temperos à carne.

Separe a carne moída em porções médias, do tamanho da palma da sua mão, e molde no formato de hambúrguer - você pode moldar com as mãos mesmo, ou utilizar moldes plásticos ou aros de metal.

Depois de moldar na espessura de sua preferência, faça uma marca bem no meio de cada hambúrguer utilizando o seu dedo polegar – isso vai fazer com que



Tempo de preparo: 40min  
Serve: até 6 porções



o seu hambúrguer cozinhe de forma homogênea, e não fique curvado ao grelhar.

Leve uma frigideira de fundo grosso ao fogo médio e adicione um fio de óleo. Deixe esquentar bem, coloque um ou dois hambúrgueres e abaixe o fogo. Deixe dourar por 2 a 3 minutos, vire com uma espátula e doure do outro lado por mais 2 a 3 minutos. Para um hambúrguer mal passado, deixe 4 minutos no total, e para um hambúrguer ao ponto, são 6 minutos no total!

Sirva a seguir com pão, queijo, folhas verdes, rodellas de tomate e o molho de sua preferência. Aproveite!

## Dica de Ouro

Para trazer mais praticidade para o seu dia a dia, você pode moldar os hambúrgueres e congelar - eles duram por até 3 meses no freezer. É só dispor os hambúrgueres crus em uma travessa e levar ao freezer. Quando estiverem completamente congelados, transfira para um saco plástico ou pote bem fechado. Na hora de grelhar, coloque na frigideira ainda congelado!

Na descrição dos ingredientes, colocamos como sugestão o peito bovino com gordura, mas sinta-se livre para utilizar o corte de carne que preferir. Inclusive, essa receita também dá super certo com carne moída de frango ou de porco.

Receita e imagens: Carossella (2023)





# LÍNGUA BOVINA AO MOLHO

Uma receita deliciosa, nutritiva e econômica. Quando bem preparada, a língua de boi se torna uma verdadeira iguaria.

## INGREDIENTES

- 1 língua bovina
- 1 tomate
- 1 lata extrato de tomate
- 1 cebola
- 2 dentes de alho
- 1 fio de óleo ou azeite de oliva
- 2 folhas de louro
- Salsinha fresca a gosto
- Sal e pimenta do reino a gosto

## COMO PREPARAR

Lave bem a língua bovina sob água corrente. Coloque em uma panela de pressão, cubra com água e adicione 1 colher (sopa) de sal e as folhas de louro. Tampe a panela de pressão e leve ao fogo alto. Quando começar a apitar, abaixe o fogo e deixe cozinhar por 45 minutos.

Enquanto isso, descasque e pique fino a cebola e os dentes de alho. Lave

Tempo de preparo: 2h 15min  
Serve: até 8 porções



bem e pique o tomate em cubos pequenos, descartando o talo.

Após os 45 minutos, desligue o fogo e, com cuidado, leve a panela para esfriar sob água corrente, até que pare de sair vapor pela válvula.

Atenção: a água não deve entrar em contato com nenhuma das válvulas, apenas com a superfície lisa da tampa.

Abra a panela e retire a língua bovina cozida - não descarte a água! Deixe esfriar por cerca de 20 minutos e então retire o couro da língua com o auxílio de uma faca. Em seguida, corte a língua em fatias finas e reserve.

Leve uma panela grande ao fogo baixo e esquente o óleo ou azeite. Adicione a cebola, tempere com uma pitada de sal e refogue por cerca de 4 minutos, até começar a dourar. Adicione o alho e deixe dourar por mais 2 minutos.

Entre com o tomate picado e refogue rapidamente. Adicione 1 xícara (chá) da água do cozimento da língua e deixe ferver por 10 minutos, mexendo de vez em quando. Coloque o extrato de tomate e tempere o molho com sal e pimenta do reino a gosto. Misture e deixe cozinhar por mais 15 minutos.

Por fim, junte a língua bovina picada ao molho e espere ferver. Se necessário, adicione mais um pouco da água do cozimento. Prove e acerte os temperos - se o molho estiver ácido, coloque uma pitada de açúcar para neutralizar.

Finalize com salsinha picada e sirva a seguir. É o acompanhamento perfeito para arroz, purê de batatas, polenta ou massa - e combina super com uma saladinha de agrião. Aproveite!





# CARNE SUÍNA

---





# MOLHO DE CARNE SUÍNA MOÍDA

Uma alternativa econômica e versátil para o seu dia a dia. Esse molho com carne de porco fica suculento e muito saboroso!

## INGREDIENTES

- 500 g carne suína moída
- ½ cebola
- 2 dentes de alho
- 2 colheres (sopa) extrato de tomate concentrado
- 1 fio de óleo ou azeite de oliva
- Sal e pimenta calabresa a gosto

## COMO PREPARAR

Descasque e pique fino a cebola e os dentes de alho. Leve uma panela ou frigideira grande ao fogo médio e aqueça um fio de óleo ou azeite de oliva. Adicione a carne suína moída e distribua bem pelo fundo da panela. Deixe cozinhar sem mexer por 2 minutos, para dourar bem

Em seguida, abra um espaço no centro da panela e acrescente a cebola e o alho picados. Refogue rapidamente e tempere com sal e pimenta calabresa a gosto.

Tempo de preparo: 40min  
Serve: até 6 porções





Misture a carne com a cebola e o alho, e cozinhe por cerca de 5 minutos. Mexa de vez em quando, para desmanchar todos os pedaços de carne.

Adicione o extrato de tomate e regue com  $\frac{1}{2}$  xícara (chá) de água. Tampe a panela e deixe cozinhar por 10 a 15 minutos. Mexa de tempos em tempos para não queimar e, se necessário, adicione mais um pouco de água. Prove e acerte os temperos.

Sirva a seguir com massas, pães, legumes, polenta ou com um bom prato de arroz e feijão. Você também pode usar este molho de carne moída para rechear tortas, lasanhas, pastéis, panquecas ou outros pratos salgados. Aproveite!

Receita: Ana Luiza Sander Scarparo e Vanuska Lima da Silva | Imagens: br.pinterest.com



# BISTECA GRELHADA

Douradas por fora e suculentas por dentro, essas bistecas são super simples de fazer e vão virar a estrela do seu almoço!

## INGREDIENTES

- 2 bistecas de porco
- 1 fio de óleo ou azeite de oliva
- Sal e pimenta do reino a gosto

## COMO PREPARAR

Retire as bistecas da geladeira perto da hora de preparar. Seque as bistecas com papel toalha e tempere os dois lados da peça de carne com sal e pimenta do reino a gosto.

Leve uma frigideira de fundo grosso ao fogo médio e adicione um fio de óleo. Deixe esquentar bem e coloque as bistecas de porco.

Deixe grelhar em fogo médio por cerca de 4 minutos de cada lado. Não fique mexendo nas bistecas enquanto elas cozinham, apenas pressione-as contra o fundo da panela com uma espátula, para dourarem por inteiro.

Tempo de preparo: 25min  
Serve: 2 porções



Desligue o fogo e transfira as bistecas para um prato raso. Deixe a carne descansar por 3 minutos, para chegar no ponto certo.

Sirva com o molho de sua preferência, para acompanhar um bom prato de arroz, feijão e saladas. Aproveite!

# SANDUÍCHE DE PERNIL

---

Suculento e saboroso, esse lanche clássico de São Paulo é perfeito para sair da rotina e fazer um jantar divertido com a família e amigos!

## INGREDIENTES

- 1,5 Kg pernil suíno
- 4 dentes de alho
- 2 cebolas
- 1 lata de tomate pelado
- ½ pimentão (opcional)
- 3 xíc. (chá) água quente
- 1 fio de óleo ou azeite de oliva
- 4 folhas de louro
- Sal e pimenta do reino a gosto
- 10 pães franceses (“cacetinho”)

## COMO PREPARAR

Corte o pernil suíno em cubos médios - se tiver comprado a peça de carne com osso, desosse antes de picar. Transfira para uma tigela e tempere com sal e pimenta do reino a gosto. Mexa bem com as mãos para incorporar os temperos.

Leve uma panela de pressão ao fogo alto e regue com um fio de óleo ou azeite de

Tempo de preparo: 2h  
Serve: até 10 porções





oliva. Adicione o pernil suíno em cubos e sele até ficar bem dourado. Mexa de vez em quando para não queimar. Enquanto isso, descasque e pique fino as cebolas e os dentes de alho. Pique também o pimentão em cubos pequenos.

Quando a carne já estiver bem dourada, adicione a cebola, o alho e o pimentão na panela. Misture bem e entre com os tomates pelados - coloque os também o molho que fica na lata. Cubra com 3 xícaras de água, adicione as folhas de louro e complemente com os temperos naturais de sua preferência - fica delicioso com tomilho, salsinha, páprica e cominho!

Misture bem e tampe a panela de pressão. Quando começar a apitar, abaixe o fogo e deixe cozinhar por 45 minutos. Após este tempo, desligue o fogo e, com cuidado, leve a panela para esfriar sob água corrente, até que pare de sair vapor pela válvula. Atenção: a água não deve entrar em contato com nenhuma das válvulas, apenas com a superfície lisa da tampa.

Agora é hora de desfiar o pernil! Com um garfo, pressione os pedaços de carne contra as paredes da panela de pressão, desfiando a seu gosto. Se necessário, ligue o fogo baixo e deixe o molho reduzir um pouco mais - para a montagem do sanduíche, prefira um molho mais grosso. Por fim, prove e acerte os temperos.

Corte os pães franceses no sentido do comprimento e recheie com o pernil desfiado. Complemente o seu sanduíche com folhas verdes ou um bom vinagrete. Aproveite este lanche delicioso e rico em proteínas!

Dica  
de  
Ouro

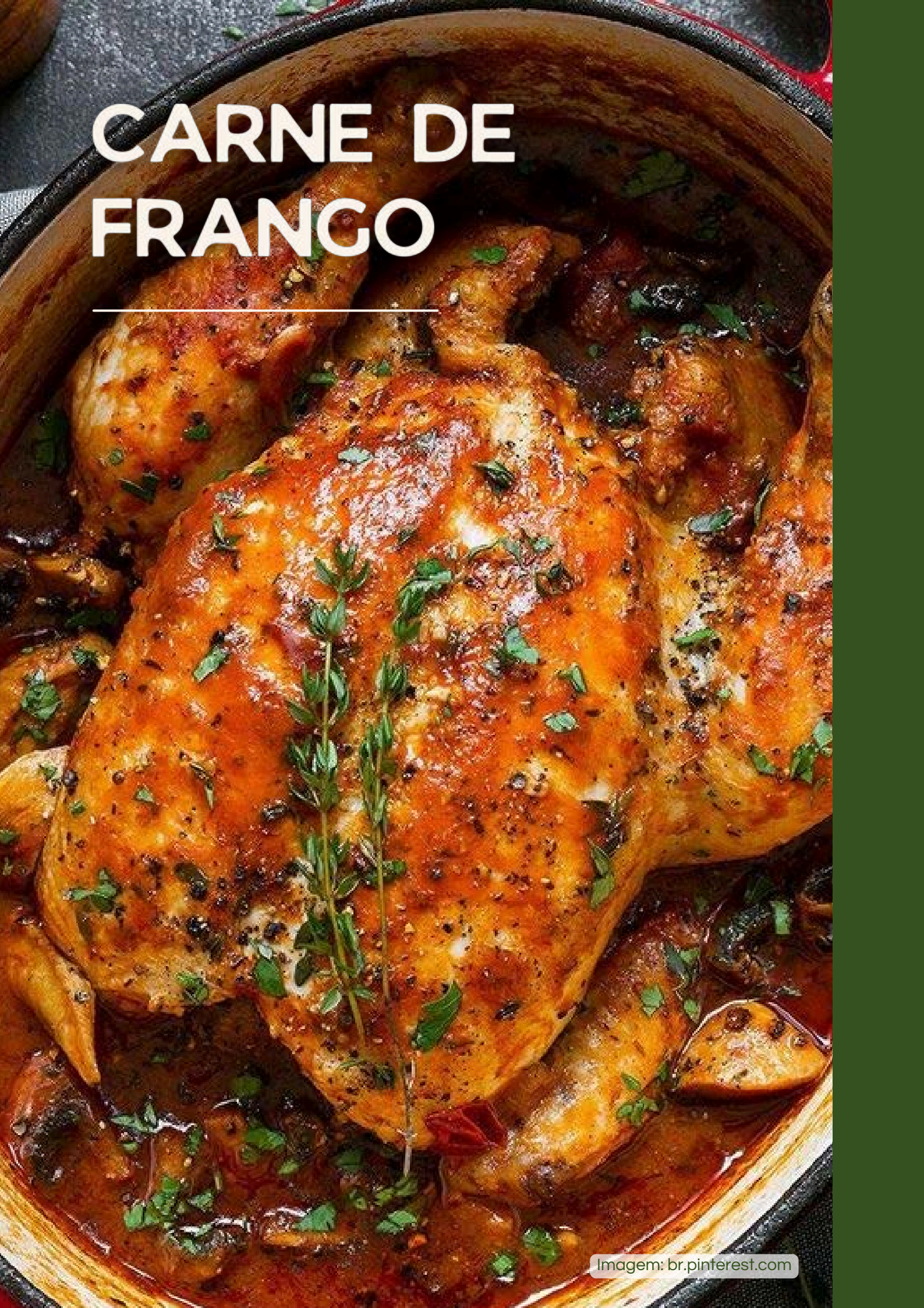
---

Nesta receita, utilizamos o pernil desfiado para montar um sanduíche com pão francês, mas, na verdade, este é um molho de carne super versátil. Você pode consumir com massas, polenta, purês, arroz, ou utilizar para o preparo de pratos salgados como tortas, lasanhas e pastéis assados. O céu é o limite!

Para trazer mais praticidade para o seu dia a dia, você pode preparar este molho e dividir em porções menores para congelar. É só armazenar em potes bem vedados e levar ao freezer por até 3 meses. Assim, você sempre vai ter uma opção saudável pronta na geladeira.

# CARNE DE FRANGO

---



# FRANGO DESFIADO

Essa receita é deliciosa, nutritiva e serve como base para você criar uma grande variedade de pratos saudáveis no dia a dia!

## INGREDIENTES

- 800 g peito de frango
- 1 cebola
- 3 dentes de alho
- 1 fio de óleo
- 2 folhas de louro
- Sal e temperos naturais a gosto

## COMO PREPARAR

Corte o peito de frango em cubos médios - se tiver comprado a peça de carne com osso, desosse antes de picar. Recomendamos também que você tire a pele, para diminuir o teor de gorduras saturadas da preparação.

Descasque e pique fino a cebola e os dentes de alho. Leve uma panela grande ao fogo médio e aqueça um fio de óleo. Adicione a cebola, tempere com uma pitada de sal e refogue por cerca de 4 minutos, até começar a dourar. Adicione o alho e refogue por

Tempo de preparo: 50min  
Serve: 4 porções



mais 2 minutos. Entre com o frango, as folhas de louro e cubra com água.

Misture, espere levantar ferver e deixe cozinhar por cerca de 15 minutos, com a panela semi-tampada.



Usando uma peneira, escorra o caldo do frango - mas nem pense em jogar fora! Armazene este caldo super nutritivo na geladeira ou no congelador e utilize para fazer sopas deliciosas.

Agora é hora de desfiar o peito de frango! Volte a carne para a panela e desfie a seu gosto, utilizando dois garfos. Finalize com sal e temperos naturais a gosto - fica uma delícia com pimenta do reino, páprica e orégano.

Para trazer ainda mais cremosidade para o seu frango, experimente adicionar algumas colheres do requeijão caseiro que ensinamos no capítulo “Leite de Vaca”. Assim, você pode criar pratos como tortas e pastéis assados, pizzas, sanduíches naturais, patês ou fricassê.

Uma outra proposta é misturar o seu frango desfiado com o molho vermelho econômico que ensinamos no capítulo “Legumes e Verduras”. Com uma carne mais suculenta, você pode montar pratos como panquecas, risotos, lasanhas, escondidinho ou macarronada.

Aproveite essa versatilidade e descubra novas ideias na cozinha!

Receita: Ana Luiza Sander Scarparo e Vanuska Lima da Silva | Imagens: br.pinterest.com



# PATÊ DE FÍGADO

Essa receita é super fácil de fazer e é a alternativa perfeita para substituir aqueles patês do supermercado, deixando a sua rotina mais saudável e nutritiva!

## INGREDIENTES

- 500 g fígado de galinha
- 1 cebola média
- 2 dentes de alho
- 3 colheres (sopa) óleo ou azeite
- 1 colher (sopa) limão espremido
- Sal e temperos naturais a gosto

## COMO PREPARAR

Lave o fígado sob água corrente e seque bem. Com uma faca pequena, retire as veias e nervos e descarte. Corte a carne em pedaços médios e transfira para uma tigela. Adicione sal e temperos naturais a gosto - fica ótimo com tomilho, orégano e pimenta do reino. Deixe marinar por 10 minutos.

Descasque e pique fino a cebola e o alho. Leve uma frigideira ao fogo médio e aqueça um fio de óleo. Adicione a cebola e refogue por cerca de 4 minutos, até começar a dourar. Em seguida, entre com o alho e refogue por mais 2 minutos. Acrescente o

Tempo de preparo: 40min  
Rende: 2 xícaras (chá)



fígado e tampe a panela. Cozinhe por 10 a 15 minutos, mexendo de vez em quando para não queimar. Transfira para um liquidificador ou processador de alimentos e junte o suco de limão e o óleo ou azeite de oliva. Bata bem até formar uma pasta lisa. Prove e, se necessário, acerte os temperos.

Coloque o patê em uma tigela e leve à geladeira por, pelo menos, 30 minutos para esfriar e atingir a consistência ideal antes de servir.



# MOELA COM MOLHO

---

Simple de preparar, essa receita vai fazer sucesso na sua casa - além do sabor incrível, ela também é super econômica e nutritiva!

## INGREDIENTES

- 1 bandeja de moelas (800 g)
- 2 tomates
- ½ beterraba
- 1 cebola
- 1 dente de alho
- 1 alho poró (opcional)
- ½ xíc. (chá) vinagre de álcool
- Sal e pimenta do reino a gosto
- Óleo para refogar
- Salsinha fresca picada

## COMO PREPARAR

Comece o preparo da receita realizando a limpeza das moelas! Aqueça 3 xícaras de água em uma chaleira. Coloque as moelas em uma tigela média e regue com o vinagre de álcool. Assim que a água levantar fervura, despeje sobre as moelas. Deixe de molho por 15 minutos.

Em seguida, escorra as moelas e descarte a água. Com uma faca pequena, retire os pedaços gordurosos e as partes amareladas que podem estar na membrana

Tempo de preparo: 1h 45min  
Serve: 4 a 6 porções





de cada moela. Para finalizar, lave-as sob água corrente.

Leve uma panela de pressão ao fogo alto e regue com um fio de óleo. Adicione a moela já limpa e refogue rapidamente. Tempere com sal e pimenta do reino a gosto. Cubra com água, misture bem e tampe a panela de pressão. Quando começar a apitar, abaixe o fogo e deixe cozinhar por 30 minutos.

Enquanto isso, lave bem a beterraba, corte ao meio e coloque uma das metades em uma panela pequena. Cubra com água e cozinhe em fogo médio, até que fique bem macia. Ao final do cozimento, reserve a beterraba.

Descasque a cebola e o alho e pique grosseiramente. Lave bem o alho-poró e os tomates, e corte em pedaços médios. Transfira estes ingredientes para um liquidificador ou processador de alimentos e junte a beterraba cozida. Bata bem, até obter um creme - essa mistura vai trazer um sabor maravilhoso para o molho!

Passado o tempo de cozimento da moela, desligue o fogo. Com cuidado, leve a panela para esfriar sob água corrente, até que pare de sair vapor pela válvula. Atenção: a água não deve entrar em contato com nenhuma das válvulas, apenas com a superfície lisa da tampa.

Abra a panela de pressão e corte as moelas em pedaços médios. Reserve 1 xícara da água do cozimento da carne. Leve uma panela grande ao fogo médio e aqueça um fio de óleo. Adicione as moelas picadas e refogue, até que fiquem douradas.

Entre com a mistura de temperos e mexa bem. Espere levantar fervura e deixe o molho encorpar por alguns minutos. Mexa de tempos em tempos, para não queimar. Se o molho estiver muito grosso, adicione um pouco da água do cozimento da moela. Por fim, prove e acerte o sal e a pimenta.

Finalize com as folhas de salsinha picada. Sirva a seguir com arroz, batatas, pães, massas ou polenta. Aproveite!

Receita: Denise Costa | Imagem: br.pinterest.com

# ALIMENTOS REGIONAIS

---

experimente os sabores gaúchos com um toque criativo!



Imagem: [br.pinterest.com](https://br.pinterest.com)

# Explorando alimentos do Rio Grande do Sul...

Você já parou pra pensar que falar sobre alimentação saudável também é falar sobre os aspectos sociais e culturais que fazem parte do nosso cotidiano?

Para além dos nutrientes, a alimentação também é cultura - ela é uma parte fundamental da nossa relação com o mundo, e uma expressão poderosa de quem somos como indivíduos e comunidades.

Os padrões alimentares que reproduzimos diariamente (na escolha dos alimentos, no preparo e no consumo das refeições) refletem a identidade cultural do povo gaúcho!

E quando falamos de cultura e tradição é preciso lembrar dos alimentos regionais que participam, de maneira única, da culinária do nosso Rio Grande - por isso, não teria uma temática melhor para compor o último capítulo deste livro de receitas!

Com a proposta de resgatar e incentivar o consumo de plantas nativas do nosso estado, nós trouxemos algumas receitas deliciosas, que celebram a biodiversidade e reinventam a culinária gaúcha com um toque de criatividade!

As estrelas da vez são a erva-mate, o pinhão e o butiá!



# ERVA-MATE

---



# BOLO DE ERVA-MATE

Para explorar o sabor da erva mate de um jeito diferente. Esse bolo fica lindo, saboroso e super fofo - com certeza vai surpreender sua família!

## INGREDIENTES

- 1 xíc. (chá) farinha de trigo
- 1 xíc. (chá) açúcar
- 4 colheres (sopa) erva-mate
- ¼ xíc. (chá) água morna
- ¼ xíc. (chá) óleo
- 2 ovos
- 1 colher (sopa) fermento químico

## COMO PREPARAR

Pré-aqueça o forno a 180°C. Em um liquidificador adicione os ovos, o óleo, o açúcar e a água morna. Bata bem até obter uma massa lisa e homogênea.

Em uma tigela grande, peneire a erva-mate - descarte os galhinhos que ficarem na peneira. Em seguida, junte a farinha de trigo e misture bem.

Transfira a massa do liquidificador para a tigela e mexa bem, para formar uma massa aveludada. Por fim, adicione o fermento químico e incorpore delicadamente.

Tempo de preparo: 50 min  
Rende: 1 bolo médio



Coloque a massa em uma fôrma retangular untada com óleo e farinha de trigo. Leve ao forno por cerca de 30 minutos a 180°C.

Sirva a seguir e se delicie!

Receita: Schuch (2024)  
Imagem: br.pinterest.com

# PANQUECA COM ERVA MATE

Para colorir o seu prato de um jeito diferente e saboroso, essas panquecas são uma ótima pedida!

## INGREDIENTES

- 1 ½ xíc. (chá) farinha de trigo
- 2 xíc. (chá) leite
- 3 ovos
- 1 colher (sopa) óleo
- 4 colheres (sopa) erva mate
- 1 colher (chá) fermento químico
- ½ colher (chá) sal

## COMO PREPARAR

Em um liquidificador, adicione a farinha, o leite e o óleo. Quebre um ovo de cada vez em uma tigela pequena e então transfira para o liquidificador - se um estiver estragado você não perde a receita. Bata bem até obter uma massa lisa e homogênea.

Peneire a erva-mate e adicione à massa - descarte os galhinhos que ficarem na peneira. Por fim, entre com o sal e o fermento químico. Bata rapidamente, apenas para incorporar.

Com a massa pronta, leve uma frigideira antiaderente ao fogo baixo.

Tempo de preparo: 30 min  
Serve: até 6 porções



Quando estiver bem quente, despeje uma concha da massa e espalhe bem. Assim que a panqueca dourar de um lado, vire e deixe dourar do outro lado também. Repita até acabar a massa.

Recheie sua panqueca com o que preferir e aproveite!



# FAROFA COM ERVA-MATE

Para acompanhar o churrasco do final de semana, nada melhor que uma farofa especial com um toque gaúcho!

## INGREDIENTES

- 2 xíc. farinha de mandioca
- 1/3 xíc. (chá) óleo ou manteiga
- 1 cebola
- 1/2 xíc. (chá) erva-mate
- Sal e pimenta do reino a gosto

## COMO PREPARAR

Descasque e pique fino a cebola. Leve uma frigideira grande ao fogo baixo e esquente o óleo ou a manteiga. Adicione a cebola, tempere com uma pitada de sal e refogue por cerca de 4 minutos, até começar a dourar.

Entre com a farinha de mandioca e deixe tostar por 2 minutos, mexendo sempre para não queimar. Em seguida, peneire a erva-mate sobre a farofa, descartando os galhinhos que ficarem na peneira. Misture bem e, se quiser uma farofa ainda mais verdinha, adicione um pouco mais de erva-mate.

Tempo de preparo: 20 min  
Serve: até 4 porções



Doure a farofa por mais 2 minutos, mexendo bem. Tempere com sal e pimenta do reino a gosto e misture para incorporar os sabores. Pronto!

Sirva a seguir como complemento para carnes ou com bom prato de arroz e feijão. Aproveite!

# PINHÃO

---



Imagem: Suzana Camargo

# PETISCO DE PINHÃO

---

Este pinhão assado com especiarias traz aromas e sabores surpreendentes para a sua cozinha. Vale a pena testar neste inverno!

## INGREDIENTES

- 2 xíc. (chá) pinhão cozido sem casca
- 1/2 xíc. (chá) açúcar
- 3 colheres (sopa) óleo ou azeite
- 1 colher (chá) pimenta do reino
- 1 colher (chá) pimenta calabresa
- 1/2 colher (chá) canela em pó
- 1 colher (chá) sal
- Gengibre em pó a gosto

## COMO PREPARAR

Depois de cozinhar os pinhões normalmente, na panela de pressão, descasque e pique cada um deles em três pedaços. Em seguida, disponha os pinhões picados em uma assadeira e junte o restante dos ingredientes - se você não tiver todos os temperos em casa, não se preocupe, faça com aqueles que puder!

Misture bem com as mãos, para espalhar os sabores e aromas por todos os pedaços. Leve para assar em forno pré-aquecido a 180°C por 15 a 20 minutos, mexendo na metade do tempo. Sirva quentinho como petisco e aproveite!

Tempo de preparo: 50 min  
Serve: 10 porções





# BRIGADEIRO DE PINHÃO

O docinho mais amado do Brasil, com um toque gaúcho que deixa os sabores ainda mais interessantes!

## INGREDIENTES

- 1 xíc. (chá) pinhão cozido sem casca
- 1 caixa leite condensado
- 1 colher (sopa) manteiga

## COMO PREPARAR

Depois de cozinhar os pinhões normalmente, descasque-os para o preparo do doce. Coloque os pinhões descascados em um processador de alimentos e bata rapidamente - eles devem ficar moídos, mas ainda pedaços, como uma paçoca grossa.

Separe  $\frac{1}{4}$  xícara de pinhão moído e coloque em uma fôrma untada com óleo. Asse a 220°C por 10 minutos, ou até ficar crocante - fique de olho para não queimar. Desligue o fogo e reserve.

Em uma panela média, coloque o leite condensado e a manteiga. Cozinhe em fogo baixo, mexendo sempre, até desgrudar do fundo da panela.

Desligue o fogo e junte o restante do pinhão moído. Misture bem e transfira para um prato raso, para esfriar.

Tempo de preparo: 2h  
Rende: 25 porções



Quando o brigadeiro esfriar bem, espalhe um pouco de manteiga na palma das mãos e forme bolinhas médias. Para a cobertura, passe os docinhos no pinhão moído e assado que você reservou mais cedo.

Sirva a seguir e aproveite esta iguaria!

Receita e Imagem: Santiago e Coradin (2018)

# HAMBÚRGUER VEGETAL DE PINHÃO

Com poucos ingredientes, esse hambúrguer fica muito saboroso e tem uma textura surpreendente - é perfeito para variar o cardápio em casa!

## INGREDIENTES

- 1 xíc. (chá) pinhão cozido sem casca
- ½ cebola
- 3 dentes de alho
- Sal e temperos naturais a gosto

## COMO PREPARAR

Depois de cozinhar os pinhões normalmente, descasque-os para o preparo da receita. Descasque e pique em pedaços médios a cebola e o alho.

Coloque os pinhões descascados, a cebola e o alho em um processador de alimentos ou liquidificador potente. Bata bem até formar uma massa moldável - como uma paçoca fina.

Acrescente o sal e os temperos naturais de sua preferência - fica uma delícia com pimentas, orégano, alecrim, cominho e páprica defumada. Bata para incorporar os sabores.

Em seguida, espalhe um pouco de óleo



na palma das mãos e molde os hambúrgueres. Essa receita rende cerca de 4 hambúrgueres médios. Mas, é claro, o tamanho é você quem escolhe. Hambúrgueres feitos, é hora de assar ou grelhar!

Para fazer no forno, unte uma fôrma com óleo e disponha os hambúrgueres, sem que encostem uns nos outros. Asse por aproximadamente 30 minutos a 220°C, virando na metade do tempo. Para fazer na frigideira, esquente um fio de óleo e doure os hambúrgueres por 3 a 5 minutos de cada lado.

Sirva quentinho como acompanhamento para pães, massas ou arroz. Aproveite, fica uma delícia!

*Dica  
de  
Ouro*

---

Você pode fazer esta receita em maior quantidade e aproveitar para congelar os hambúrgueres. É só levar ao freezer depois de moldar, e consumir em até 3 meses.

Assim, você sempre terá uma opção saudável na manga, para quando bater aquela preguiça.

A proposta dessa receita foi moldar a massa no formato de hambúrgueres, mas sinta-se livre para moldar em bolinhos, nuggets, croquetes ou salsichas - fica super divertido e cria ainda mais opções para o seu dia a dia!

Receita:Jardim (2024) | Imagens: br.pinterest.com





# PESTO DE PINHÃO COM ORA-PRO-NÓBIS

Essa receita celebra os sabores regionais de maneira gostosa, suave e surpreendente - vale a pena testar em casa!

## INGREDIENTES

- ½ xíc. pinhão cozido sem casca
- 2 xíc. (chá) folhas de ora-pro-nóbis
- 20 folhas de manjericão fresco
- 1 dente de alho
- 1 xíc. (chá) óleo ou azeite de oliva
- Sal e pimenta do reino a gosto

## COMO PREPARAR

Depois de cozinhar os pinhões normalmente, descasque-os para o preparo do molho pesto. Lave e seque as folhas de ora-pro-nóbis e manjericão. Descasque o alho.

Coloque os pinhões descascados em um processador de alimentos ou liquidificador. Junte a ora-pro-nóbis, o manjericão, o alho e uma pitada de sal. Bata bem até obter um molho pastoso.

Acrescente o óleo ou azeite de oliva aos poucos, batendo até obter um molho espesso e homogêneo. Prove,

Tempo de preparo: 30min  
Rende: 1 pote médio



Molho pesto de pinhão com ora-pro-nóbis servido com carreteiro de pinhão

acerte o sal e tempere com a pimenta.

Sirva a seguir com massas, carnes, pães, saladas, carreteiros, ou com o que preferir - este molho pesto traz um charme incrível para qualquer prato!

# BUTIÁ

---



# ARROZ DOCE DE BUTIÁ

Reinvente essa tradicional sobremesa com um toque especial de biodiversidade - fica frutado, perfumado e muito saboroso!

## INGREDIENTES

- ½ xíc. (chá) arroz branco
- 4 xíc. (chá) leite
- ¾ xíc. (chá) açúcar
- ¼ xíc. (chá) butiá sem caroço
- Cravo-da-índia a gosto
- Canela em pó a gosto

## COMO PREPARAR

Em uma panela grande, coloque o arroz, o leite, o açúcar e os cravos-da-índia. Leve ao fogo alto e mexa até começar a ferver. Abaixar o fogo e deixe cozinhar por mais 20 minutos, mexendo de vez em quando, até os grãos ficarem macios.

Lave os butiás e desprenda a polpa do caroço com uma faca. Transfira para um liquidificador e cubra com água - apenas o suficiente para conseguir bater. Bata até obter uma polpa lisa e homogênea. Acrescente a polpa batida ao arroz e cozinhe por mais 5 minutos. Finalize com canela em pó e sirva a seguir. Aproveite!

Tempo de preparo: 1h  
Serve: até 6 porções





# SUCO DE BUTIÁ

Esse suco fica perfumado, com um sabor gostoso e intenso - não tem como não amar!

## INGREDIENTES

- 2 xíc. (chá) butiás maduros
- 2 xíc. (chá) água
- Açúcar ou mel a gosto

## COMO PREPARAR

Lave bem os butiás e desprenda a polpa do caroço com uma faca. Descarte os caroços e coloque a polpa em um liquidificador. Junte a água e bata por cerca de 3 minutos.

Passe o suco por uma peneira para separar o líquido do bagaço - você pode guardar estas fibras para fazer o bolo com as fibras de sucos de frutas, que ensinamos no capítulo "Frutas". Prove o suco e, se quiser, adoce com açúcar ou mel a seu gosto.

Sirva a seguir ou armazene na geladeira, em uma garrafa limpa e bem fechada, por até 5 dias. Aproveite essa bebida refrescante e deliciosa!

Tempo de preparo: 30min  
Rende: até 850mL



# CARRETEIRO DE COSTELA COM BUTIÁ

Com o toque cítrico e frutado do butiá, esse carreteiro de costela vai te surpreender - fica suculento e super gostoso!

## INGREDIENTES

- 1 ½ xíc. (chá) arroz branco ou cateto
- 400 g de costela bovina com osso
- ½ xíc. (chá) butiá sem caroço
- 1 cebola
- 2 dentes de alho
- Óleo para refogar
- Salsinha e cebolinha a gosto
- Sal e pimenta do reino a gosto

## COMO PREPARAR

Corte a peça de costela em pedaços médios, entre os ossos. Tempere a carne com sal e pimenta do reino e reserve. Descasque e pique fino a cebola e o alho. Lave e pique fino as folhas de salsinha e a cebolinha.

Tempo de preparo: 1h 10min  
Serve: até 6 porções



Lave os butiás e desprenda a polpa do caroço com uma faca. Então, corte a polpa em cubos pequenos. Aqueça uma panela de ferro em fogo médio e regue com um fio de óleo. Adicione os butiás picados e refogue rapidamente. Reserve em uma tigela média, para usar ao final da receita.

Na mesma panela, adicione mais um fio de óleo e grelhe bem a costela, até dourar. Acrescente a cebola e o alho e refogue por mais 3 minutos, até murcharem levemente. Quando for mexer, raspe bem o fundo da panela com a colher - esses “queimadinhos” da carne trazem um sabor especial para o arroz.

Em seguida, adicione um pouco de água quente e deixe a carne cozinhar com a panela tampada. Mexa de vez em quando e repita este processo algumas vezes, até que a carne fique cozida e bem macia.

Quando a carne estiver no ponto certo, adicione o arroz e cubra com água quente. Deixe cozinhar até secar metade da água, e então acrescente o butiá refogado. Misture bem e finalize o cozimento, em fogo baixo, com a panela semi tampada. Quando a água secar, prove o arroz e acerte o sal.

Finalize com salsinha e cebolinha picadas e desligue o fogo. Sirva quentinho e aproveite esta delícia cheia de sabor!

Receita: Dutra et al. (2021)

Imagem: [br.pinterest.com](https://br.pinterest.com)



# REFERÊNCIAS

---

ARANHA, Wallade de Souza. Picles de beterraba. [S.l.], set. 2023. TikTok: @cozinhafetivadowallace. Disponível em: [https://www.tiktok.com/@cozinhafetivadowallace/video/7275749961826897157?\\_t=8mEfVrwQpBW&\\_r=1](https://www.tiktok.com/@cozinhafetivadowallace/video/7275749961826897157?_t=8mEfVrwQpBW&_r=1). Acesso em: 05 mai. 2024.

AZEVEDO, Elaine de. Alimentação, sociedade e cultura: temas contemporâneos. Sociologias, [S.L.], v. 19, n. 44, p. 276-307, jan. 2017. Disponível em: <https://www.scielo.br/ij/soc/a/ijZ4t5bjvQVqqXdNYn9jYQgL#ModalTutors>. Acesso em: 06 jun. 2024.

BONOMETTI, Luciana. Panqueca de banana com cinco ingredientes: Uma receita fácil e prática de panqueca de banana doce pela confeitadeira Lu Bonometti. Estadão, [S.l.], mai. 2024. Disponível em: <https://www.estadao.com.br/paladar/receita/panqueca-de-banana-com-cinco-ingredientes/>. Acesso em: 22 mai. 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção À Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. 156 p. Disponível em: [https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia\\_alimentar\\_populacao\\_brasileira\\_2ed.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf). Acesso em: 12 mar. 2024.

BUDÁN, Alejandra. Cómo hacer pizza sin harina y sin gluten fácil y muy económica (con arroz hervido). [S.l.], fev. 2020. 1 vídeo (5 min). Publicado pelo canal Soy Celíaco, No Extraterrestre. Disponível em: [https://www.youtube.com/watch?v=JXR\\_I7oE9U4&t=2s](https://www.youtube.com/watch?v=JXR_I7oE9U4&t=2s). Acesso em: 23 abr. 2024.

CAMARGO, Luiz Américo. Direto ao pão: receitas caseiras para todas as horas. São Paulo: Editora Senac São Paulo; Editora Panelinha, 2019.

CAROSELLA, Paola. Hambúrguer artesanal perfeito!. [S.l.], mai. 2023. 1 vídeo (16 min). Publicado pelo canal Paola Carosella. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=r8BuMX6e4hl>. Acesso em: 21 jun. 2024.

CASA VOGUE. Receita árabe: arroz com lentilha e cebola caramelizada. [S.l.], ago. 2017. Disponível em: <https://casavogue.globo.com/LazerCultura/Comida-bebida/Receita/noticia/2017/08/receita-arabe-arroz-com-lentilha-e-cebola-caramelizada.html>. Acesso em: 24 abr. 2024.

CENHA, Juliana. Tomates aliñados (temperados). [S.l.], out. 2022. TikTok: @jučenja. Disponível em: <https://www.tiktok.com/@jučenja/video/7155865723875642630>. Acesso em: 13 mai. 2024.

CHARLONE, Micaela. Queijo de batata. [S.l.], jan. 2024. TikTok: @comida.sem.regra. Disponível em: [https://www.tiktok.com/@comida.sem.regra/video/7327690841370184965?\\_r=1&\\_t=8loFKwq52uL](https://www.tiktok.com/@comida.sem.regra/video/7327690841370184965?_r=1&_t=8loFKwq52uL). Acesso em: 24 abr. 2024.

CHOMA, Daniela. Esfiha com massa de 3 ingredientesss. [S.l.], jun. 2023. TikTok: @danichoma. Disponível em: <https://vm.tiktok.com/ZMr5LrA9K/> 24 abr. 2024.

COSTA, Vanessa. Cafezão da manhã com a nutri. [S.l.], set. 2023. TikTok: @vanessacostabnutri. Disponível em: <https://vm.tiktok.com/ZMr5Yp9cD/>. Acesso em: 14 mai. 2024.

DEBONI, Marilaura. #chuchu #saladadechuchu. [S.l.], out. 2023. TikTok: @euemcasa. Disponível em: <https://vm.tiktok.com/ZMMtMP5pe/>. Acesso em: 05 mai. 2024.

DESINCHÁ. Farofa erva-mate. [S.l.], mai. 2024. Pinterest: @desincha. Disponível em: <https://pin.it/2fTq9vr2U>. Acesso em: 12 mai. 2024.

DICKER, Laura. Como fazer macarrão com feijão. Veg com Carinho. [S.l.], jan. 2023a. Disponível em: <https://vegcomcarinho.com.br/2023/01/18/como-fazer-macarrao-com-feijao/>. Acesso em: 18 abr. 2024.

DICKER, Laura. Crumble de maçã. [S.l.], jul. 2023d. TikTok: @vegcomcarinho. Disponível em: [https://www.tiktok.com/@vegcomcarinho/video/7258656748599299334?\\_r=1&t=8mbCJTbSp2k](https://www.tiktok.com/@vegcomcarinho/video/7258656748599299334?_r=1&t=8mbCJTbSp2k). Acesso em: 23 mai. 2024.

DICKER, Laura. Espaguete de abobrinha. Veg com Carinho. [S.l.], ago. 2022. Disponível em: <https://vegcomcarinho.com.br/2022/08/01/como-fazer-espaguete-de-abobrinha/>. Acesso em: 05 mai. 2024.

DICKER, Laura. Esse é um sinal para você fazer mais sorvetinhos em casa. [S.l.], fev. 2023c. TikTok: @vegcomcarinho. Disponível em: [https://www.tiktok.com/@vegcomcarinho/video/7199057751044148486?\\_r=1&t=8mZ6CvFiYOz](https://www.tiktok.com/@vegcomcarinho/video/7199057751044148486?_r=1&t=8mZ6CvFiYOz). Acesso em: 22 mai. 2024.

DICKER, Laura. Vegana Todo Dia: mais de 50 receitas práticas, saudáveis e criativas para o seu dia a dia. [S.l.]: Veg Com Carinho, 2023b. 91 p.

DRUMMOND, Maria Amélia de Alvarenga. Chá De Cascas | O Chá Mais Saboroso Que Já Bebi!. [S.l.], out. 2021. 1 vídeo (5 min). Publicado pelo canal MARIA AMÉLIA DRUMMOND. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=gUfYgBbQIWQ>. Acesso em: 23 mai. 2024.

DUTRA, Jussara Pereira et al. Butiá para todos os gostos. Brasília: Embrapa, 2021. 318 p. Disponível em: <https://ainfo.cnptia.embrapa.br/digital/bitstream/item/231393/1/BUTIA-PARA-TODOS-OS-GOSTOS-DIGITAL.pdf>. Acesso em: 03 jun. 2024.

EXAME. Até o talo: aproveitamento integral de alimento é simples e impactante. aproveitamento integral de alimento é simples e impactante. 2022. Disponível em: <https://exame.com/bussola/ate-o-talo-aproveitamento-integral-de-alimento-e-simples-e-impactante/>. Acesso em: 16 abr. 2024.

FERNANDES, Ana Carolina; CALVO, Maria Cristina Marino; PROENÇA, Rossana Pacheco da Costa. Técnicas de pré-preparo de feijões em unidades produtoras de refeições das regiões Sul e Sudeste do Brasil. Revista de Nutrição, Campinas, v. 25, n. 2, p. 259-269, abr. 2012. Disponível em: <https://www.scielo.br/ijrn/a/sLH7NhdbnfdvZRJ8bMPPM6kM/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 20 abr. 2024.

FILHO, Cesar da Silva Carvalho. Vamos de língua ao molho?. [S.l.], mai. 2023. TikTok: @cantocampeiro. Disponível em: <https://vm.tiktok.com/ZMrYmkxay/>. Acesso em: 18 jun. 2024.

FLOR, Thalitta. Mais um dia no barraco! E hoje fiz repolho assado. [S.l.], jul. 2022. TikTok: @thallitaxavier. Disponível em: <https://vm.tiktok.com/ZMMtMAxeK/>. Acesso em: 05 mai. 2024.

FUNDAÇÃO OSWALDO CRUZ. Ministério da Saúde. Aproveitamento Integral Dos Alimentos. 2023. Elaborado por Núcleo de alimentação, saúde e ambiente. Disponível em: [https://cogic.fiocruz.br/aproveitamento\\_integral\\_alimentos.pdf](https://cogic.fiocruz.br/aproveitamento_integral_alimentos.pdf). Acesso em: 16 abr. 2024.

GIL, Bela. Casca de melancia refogada no azeite com alho e cebola por 15 minutinhos no fogo!!!. [S.l.], jan. 2018. Instagram: @belagil. Disponível em: <https://www.instagram.com/p/BjN3YDvgwmR/>. Acesso em: 22 mai. 2024.

GIL, Bela. Pasta de Lentilha. [S.l.], set. 2021. Disponível em: <https://belagil.com/conteudo/receitas/pasta-de-lentilha/>. Acesso em: 18 abr. 2024.

GIL, Bela. Refogado de talo e folha de beterraba. Bela Cozinha. [S.l.], mai. 2024. Disponível em: <https://receitas.globo.com/receitas-da-tv/bela-cozinha/refogado-de-talo-e-folha-de-beterraba-gnt.ghtml>. Acesso em: 27 mai. 2024.

HILBERT, Rodrigo. Sanduíche de pernil | Rodrigo Hilbert | Bem Juntinhos. [S.l.], set. 2022. 1 vídeo (6 min) Publicado pelo canal Receitas. Disponível em: [https://www.youtube.com/watch?v=Aolnj\\_R-TJ8](https://www.youtube.com/watch?v=Aolnj_R-TJ8). Acesso em: 26 jun. 2024.

HINDI, Mohamad. Como fazer bisteca de porco | Cozinha básica. [S.l.], nov. 2019b. 1 vídeo (8 min). Publicado pelo canal Mohamad Hindi. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=tLYP4g0mfJg&t=328s>. Acesso em: 21 jun. 2024.

HINDI, Mohamad. Como fazer maionese de leite | Cozinha básica. [S.l.], abr. 2019a. 1 vídeo (6 min). Publicado pelo canal Mohamad Hindi. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=6fEEuk4tk0Q>. Acesso em: 04 mai. 2024.

INSTITUTO DE DEFESA DOS CONSUMIDORES. Descubra quais são os alimentos de cada estação. 2023. Disponível em: <https://idec.org.br/dicas-e-direitos/descubra-quais-sao-os-alimentos-de-cada-estacao>. Acesso em: 16 abr. 2024.

JARDIM, Fernando. Burguer de Pinhão sem glúten e sem farinha. [S.l.], abr. 2024. Instagra: @7royalchef. Disponível em: <https://www.instagram.com/reel/C5vrLp1uieZ/?igsh=MW1xODRnNDFhMWRqNg%3D%3D>. Acesso em: 22 mai. 2024.

KHOURI, Nicole. Okonomiyaki, uma panqueca japonesa do que você quiser!. [S.l.], abr. 2024. TikTok :@comidadegente. Disponível em: <https://vm.tiktok.com/ZMMvMuk6M/>. Acesso em: 13 mai. 2024.

KITCHENAID. Molho de laranja e mostarda para salada. Blog Amo Kitchenaid. [S.l.], mai. 2024. Disponível em: <https://www.kitchenaid.com.br/blog/receitas/molhos/molho-de-laranja>. Acesso em: 20 mai. 2024.

LEMGRUBER, Ana. Ninho de Abobrinha com Ovo - Chef Ana Lemgruber (2022). [S.l.], mar. 2022. 1 vídeo (10 min). Publicado pelo canal Dicas e Receitas do Ganesha Organico. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=oSMKjBTlios>. Acesso em: 14 mai. 2024.

LOBO, Rita. Abobrinha agridoce de frigideira. Panelinha. [S. l.], mai. 2024m. Disponível em: <https://panelinha.com.br/receita/abobrinha-de-frigideira-agridoce>. Acesso em: 05 mai. 2024.

LOBO, Rita. Arroz parboilizado com beterraba. Panelinha. [S. l.], abr. 2024f. Disponível em: <https://panelinha.com.br/receita/arroz-parboilizado-com-beterraba>. Acesso em: 29 abr. 2024.

LOBO, Rita. Banana assada na air fryer da Rita Lobo. Panelinha. [S. l.], jul. 2024n. Disponível em: <https://panelinha.com.br/receita/banana-assada-na-air-fryer>. Acesso em: 13 jul. 2024.

LOBO, Rita. Batata rosti para dois. Panelinha. [S. l.], abr. 2024d. Disponível em: <https://panelinha.com.br/receita/batata-rosti-para-dois>. Acesso em: 23 abr. 2024.

LOBO, Rita. Bolinho de arroz na airfryer da Rita Lobo. Panelinha. [S. l.], mai. 2024g. Disponível em: <https://panelinha.com.br/receita/bolinho-de-arroz-airfryer>. Acesso em: 02 mai. 2024.

LOBO, Rita. Caldo de legumes econômico: reaproveitamento. Panelinha. [S. l.], abr. 2024j. Disponível em: <https://panelinha.com.br/receita/caldo-de-legumes-economico-reaproveitamento>. Acesso em: 29 abr. 2024.

LOBO, Rita. Carne de panela com batata e cenoura na pressão. Panelinha. [S.l.], jun. 2024s. Disponível em: <https://panelinha.com.br/receita/carne-panela-batata-cenoura-pressao>. Acesso em: 04 jun. 2024.



LOBO, Rita. Chips de casca de batata doce. Panelinha. [S. I.], abr. 2024c. Disponível em: <https://panelinha.com.br/receita/chips-de-casca-de-batata-doce>. Acesso em: 26 abr. 2024.

LOBO, Rita. Doce de feijão preto: feito com o feijão que cozinhou demais. [S. I.], abr. 2024a. Disponível em: <https://panelinha.com.br/blog/reaproveite/post/doce-de-feijao-preto-feito-com-o-feijao-que-cozinhou-demais>. Acesso em: 18 abr. 2024.

LOBO, Rita. Farofinha de pão. Panelinha. [S. I.], mai. 2024h. Disponível em: <https://panelinha.com.br/receita/farofinha-de-pao>. Acesso em: 03 mai. 2024.

LOBO, Rita. Feijão precisa ficar de molho? sim! 2016. Panelinha. Disponível em: <https://panelinha.com.br/blog/alimentacaosaudavel/post/feijao-precisa-ficar-de-molho-sim>. Acesso em: 20 abr. 2024.

LOBO, Rita. Gelatina de laranja. Panelinha. [S. I.], mai. 2024o. Disponível em: <https://panelinha.com.br/receita/gelatina-de-laranja>. Acesso em: 22 mai. 2024.

LOBO, Rita. Iogurte caseiro. Panelinha. [S. I.], mai. 2024q. Disponível em: <https://panelinha.com.br/receita/iogurte-caseiro>. Acesso em: 04 mai. 2024.

LOBO, Rita. Macarrão roxo de beterraba assada. Panelinha. [S. I.], mai. 2024k. Disponível em: <https://panelinha.com.br/receita/macarrao-roxo-de-beterraba-assada>. Acesso em: 05 mai. 2024.

LOBO, Rita. Ovos no purgatório. Panelinha. [S. I.], mai. 2024r. Disponível em: <https://panelinha.com.br/receita/ovos-no-purgatorio>. Acesso em: 14 mai. 2024.

LOBO, Rita. Purê de batata com ervas e iogurte: reaproveitamento. Panelinha. [S. I.], abr. 2024e. Disponível em: <https://panelinha.com.br/receita/pure-de-batata-com-ervas-iogurte>. Acesso em: 28 abr. 2024.

LOBO, Rita. Requeijão caseiro. Panelinha. [S. I.], mai. 2024p. Disponível em: <https://panelinha.com.br/receita/requeijao-caseiro>. Acesso em: 04 mai. 2024.

LOBO, Rita. Rolinhos de repolho com tiras de omelete. Panelinha. [S. I.], mai. 2024l. Disponível em: <https://panelinha.com.br/receita/rolinhos-repolho-com-arroz-molho-tomate-omelete>. Acesso em: 05 mai. 2024.

LOBO, Rita. Sopa de feijão. Panelinha. [S. I.], abr. 2024b. Disponível em: <https://panelinha.com.br/receita/sopa-de-feijao>. Acesso em: 18 abr. 2024.

LOBO, Rita. Talharim caseiro com azeite e louro. Panelinha. [S. I.], abr. 2024i. Disponível em: <https://panelinha.com.br/receita/talharim-caseiro-com-azeite-e-louro>. Acesso em: 29 abr. 2024.

LUMI, Paula. Molho bolonhesa de lentilhas. Presunto Vegetariano. [S.I.], set. 2015a. Disponível em: <https://presuntovegetariano.com.br/receitas/vegan/molho-bolonhesa-de-lentilhas/>. Acesso em: 18 abr. 2024.

LUMI, Paula. Pão sem queijo: pão de "queijo" vegano. Presunto Vegetariano. [S.I.], out. 2015b. Disponível em: <https://presuntovegetariano.com.br/receitas/pao-sem-queijo-pao-de-queijo-vegano/>. Acesso em: 26 abr. 2024.

MACIEL, Maria Eunice. Olhares antropológicos sobre a alimentação: identidade cultural e alimentação. In: CANESQUI, Ana Maria; GARCIA, Rosa Wanda Diez (org.). Antropologia e nutrição: um diálogo possível. Rio de Janeiro: Fiocruz, 2005. p. 306. Disponível em: <https://books.scielo.org/id/v6rkd/pdf/canesqui-9788575413876-03.pdf>. Acesso em: 06 jun. 2024.

MARIA, Glória. Bolo de beterraba. [S.l.], mar. 2023. TikTok: @gloriamaria.ms. Disponível em: <https://vm.tiktok.com/ZMMWSMTq7/>. Acesso em: 10 mai. 2024.

MELO, Laura di. Não jogue fora. A casca do abacaxi é riquíssima em nutrientes!. [S.l.], ago. 2023. Instagram: @lauradimelo. Disponível em: <https://www.instagram.com/reel/Cw5CGAluHfx/?igsh=MWYwb25wZzg0b3hoOQ==>. Acesso em: 24 mai. 2024.

MOSRSCHER, Rui. Como montar marmitta de salada. [S.l.], abr. 2024. TikTok: @ruimorschel. Disponível em: [https://www.tiktok.com/@ruimorschel/video/7357086007180692742?\\_r=1&\\_t=8mnFwxzRGTe](https://www.tiktok.com/@ruimorschel/video/7357086007180692742?_r=1&_t=8mnFwxzRGTe). Acesso em: 30 mai. 2024.

MOTTA, Luísa. Batata ratatouille. [S.l.], jun. 2023. Instagram: @luisa\_motta. Disponível em: [https://www.instagram.com/reel/CwVOF\\_HtLOD/?igsh=aWtyZXdsYXMyeDQx](https://www.instagram.com/reel/CwVOF_HtLOD/?igsh=aWtyZXdsYXMyeDQx). Acesso em: 24 abr. 2024.

MOTTA, Luísa. Nunca mais jogue casca de banana fora!!!. [S.l.], set. 2022. TikTok: @luisa\_motta. Disponível em: <https://vm.tiktok.com/ZMMTvGNwW/>. Acesso em: 20 mai. 2024.

NATIONAL GEOGRAPHIC BRASIL. Os 4 benefícios do ovo para a saúde: ele é considerado o alimento completo. ele é considerado "o alimento completo". 2024. Disponível em: <https://www.nationalgeographicbrasil.com/ciencia/2024/04/os-4-beneficios-do-ovo-para-a-saude-ele-e-considerado-o-alimento-completo>. Acesso em: 23 maio 2024.

NERY, Joilma. Bolo fofissimo de batata doce. [S.l.], nov. 2023. TikTok: @joicozinhapratica. Disponível em: <https://vm.tiktok.com/ZMMpR5bqr/>. Acesso em: 29 abr. 2024.

NUNES, Livia. Nhoque de batata doce com molho cremoso e tofu defumado. [S.l.], fev. 2024. TikTok: @vegtododia. Disponível em: <https://vm.tiktok.com/ZMMpL9xHE/>. Acesso em: 29 abr. 2024.

PAIM, Lorena. Biscoito de arroz caseiro. [S.l.], out. 2023. TikTok: @chef.lorenapaim. Disponível em: <https://vm.tiktok.com/ZMMqgeVmV/>. Acesso em: 23 abr. 2024.

PAVELOSKI, Gabriela. Sopa ou caldo? Enfim o que importa é que essa receita é incrível!. [S.l.], mar. 2023. TikTok: @gabrielapaveloski. Disponível em: <https://vm.tiktok.com/ZMMwwCv6R/>. Acesso em: 22 mai. 2024.

PRANDO, Eline. Receita de batata-doce caramelada. Mel e Pimenta. [S. l.], jul. 2024. Disponível em: <https://melepimenta.com/receita-de-batata-doce-caramelada/>. Acesso em: 29 abr. 2024.

QUIRINO, Renata. Farofa de abacaxi e bacon. Essa Receita Funciona. [S.l.], nov. 2022. Disponível em: <https://essareceitafunciona.com.br/farofa-de-abacaxi-e-bacon/>. Acesso em: 24 mai. 2024.

REDIVO, Clara. Bolo de Maçã. [S.l.], jan. 2021. Instagram: @nutri.clararedivo. Disponível em: <https://www.instagram.com/p/CC4SrtGpgxZ/?igsh=NG96bzFjaGcydjcZ>. Acesso em: 24 mai. 2024.

RIBEIRO, Thigas. Vocês pediram a receita dessa super geleia de pimenta e eu fiz pra vocês!. [S.l.], out. 2022. TikTok: @thigas. Disponível em: <https://vm.tiktok.com/ZMMKP2WaG/>. Acesso em: 23 mai. 2024.

RICCHETTI, Fernanda. Patê de Fígado de Frango | Delicioso e Nutritivo. Manga com Pimenta. [S.l.], mar. 2018. Disponível em: <https://mangacompimenta.com/2018/03/26/pate-de-figado-de-frango-sem-alcool/>. Acesso em: 19 jun. 2024.

RICCHETTI, Fernanda. Picolé de melancia caseiro. Manga com Pimenta. [S.l.], jan. 2020. Disponível em: <https://mangacompimenta.com/2020/01/10/picole-de-melancia-caseiro/?amp>. Acesso em: 21 mai. 2024.

SANTIAGO, Raquel de Andrade Cardoso; CORADIN, Lidio (ed.). Biodiversidade Brasileira: sabores e aromas. Brasília: Ministério do Meio Ambiente, 2018. 906 p. Disponível em: <https://drive.google.com/file/d/1McXd7NGWecoeHYaDZpi5h3zYR70yDoxb/view>. Acesso em: 21 maio 2024.

SAVI, Matheus. Molho de Tomate Caseiro. Com Caju. [S.l.], 2022. Disponível em: <https://comcaju.com.br/molho-de-tomate-caseiro/>. Acesso em : 12 mai. 2024.

SCHNEIDER, Anair Jurkovski. Receita de Panquecas com Erva-Mate Taquaral. [S.l.], ago. 2023. Instagram: @anairschneider; @ervamatetaquaral. Disponível em: [https://www.instagram.com/reel/CwbGD1ugmZ9/?utm\\_source=ig\\_web\\_copy\\_link&igsh=MzRIODBiNWFIZA==](https://www.instagram.com/reel/CwbGD1ugmZ9/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRIODBiNWFIZA==). Acesso em: 28 jun. 2024.

SCHUCH, Andressa. (1/3) #receita. [S.l.], abr. 2024. TikTok: @andressaschuchh. Disponível em: <https://vm.tiktok.com/ZMrJQ3qjB/>. Acesso em: 01 jun. 2024.

SEIDI, Allison. Receita incrível de tomate em 30 segundos!. [S.l.], jan. 2021. TikTok: @gohanplz. Disponível em: [https://www.tiktok.com/@gohanplz/video/6919192748281122053?\\_r=1&\\_t=8mHETIDyQVi](https://www.tiktok.com/@gohanplz/video/6919192748281122053?_r=1&_t=8mHETIDyQVi). Acesso em: 13 mai. 2024.

SICREDI DEXIS. Por que consumir alimentos da safra? 2022. Disponível em: <https://www.sicredidexis.com.br/por-que-consumir-alimentos-da-safra-ni/>. Acesso em: 16 abr. 2024.

SUSTENTAREA. Universidade de São Paulo. Apresentando Leguminosas. 2023 Faculdade de Saúde Pública USP. Disponível em: <https://fsp.usp.br/eccco/index.php/2023/05/09/apresentando-leguminosas/>. Acesso em: 12 mar. 2024.

SUSTENTAREA. Universidade de São Paulo. Feijão de remolho, precisa? 2021 Faculdade de Saúde Pública USP. Disponível em: <https://www.fsp.usp.br/sustentarea/2021/06/22/feijao-de-remolho-precisa/>. Acesso em: 20 abr. 2024.

TANNER, Nyssa. Spicy watermelon salad with cilantro and lime. Nyssas's Kitchen. [S.l.], jul. 2023. Disponível em: <https://nyssaskitchen.com/spicy-watermelon-salad-with-cilantro-and-lime/>. Acesso em: 22 mai. 2024.

TASTEMADE. Palitos Crocantes de Abobrinha. [S.l.], mai. 2024. Disponível em: <https://www.tastemade.com.br/videos/palitos-crocantes-de-abobrinha/>. Acesos em: 09 mai. 2024.

VIEIRA, Maria Antônia Anicetto; ZARDO, Flávia. Torta de pizza vegana | Rápida, deliciosa e econômica | TNM Vegg. [S.l.], out. 2019. 1 vídeo (5 min). Publicado pelo canal TÁ NA MESA VEGG. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=UpLbO6r4wDI>. Acesso em: 29 abr. 2024.

WELTER, Bruna. Como fazer leite de arroz caseiro. Plantte. [S.l.], mar. 2022. Disponível em: <https://www.plantte.com/como-fazer-leite-de-arroz-caseiro/>. Acesso em: 23 abr. 2024.

WELTER, Bruna. Salada de Lentilha Simples. Plantte. [S.l.], fev. 2023. Disponível em: <https://www.plantte.com/salada-de-lentilha-simples/>. Acesso em: 20 abr. 2024.



