

# PLANEJAMENTO E APROVEITAMENTO

## DE ALIMENTOS

**CUIABÁ - MT**



**MATO GROSSO**



RUA B S/N - ESQ. C/ RUA 02 - CPA - CENTRO POLÍTICO ADMINISTRATIVO - FONE: (065)617-4403 - FAX: (065)617-4401 - CEP 78.050-970 - CUIABÁ-MT

HOME PAGE: [www.senarmt.org.br](http://www.senarmt.org.br)

E-mail: [mail-senar@senarmt.org.br](mailto:mail-senar@senarmt.org.br)

# ALIMENTAÇÃO ALTERNATIVA

QUE SEU ALIMENTO SEJA SEU REMÉDIO E SEU REMÉDIO SEJA SEU ALIMENTO.  
(HIPÓCRATES)

O mundo só será mais equilibrado e menos faminto quando cada pessoa, a começar por mim, independentemente de ser rico ou pobre passar a comer de forma mais correta e mais completa.

As doenças da fome são:

- Desnutrição
- Anemia
- Bócio (papo)
- Carência de vitamina A
- Carência de micro nutrientes ( zinco, ferro, iodo, cálcio, etc)
- Cárie dental.

A **Alimentação Alternativa** propõe o enriquecimento daquilo que eu gosto de comer, mais um concentrado de minerais e vitaminas, para se obter uma dieta mais equilibrada sem mudar o sabor ou o tipo de preparo usado.

O uso de farelos, pós de folhas, de sementes e de cascas, em doses mínimas, mas constantemente acrescida à nossa alimentação , fornece nutrientes que são indispensáveis para :

- Promover o crescimento
- Aumentar a resistência às infecções
- Prevenir e curar a anemia nutricional
- Diminuir diarreias
- Manter a saúde
- Diminuir as doenças respiratórias

Necessitamos nos educar nutricionalmente, ou seja, mudarmos as nossas atitudes com relação à alimentação, e as nossas práticas alimentares para podermos gozar de boa saúde.

**A alimentação tem por objetivos :**

- Fornecer energia
- Fornecer nutrientes necessários para os processos de crescimento, manutenção e reposição de reservas
- Fornecer água para a regulamentação do meio interno

Para tornar essas refeições ainda mais nutritivas, podemos usar vários alimentos alternativos. Entre eles, os pós e farelos que são fáceis de serem encontrados em todas as regiões do Brasil.

### PÓS DE FOLHAS VERDE ESCURAS.

São ricas fontes de vitamina A, vitamina B, além do ferro e do cálcio.

Podemos citar como exemplos as folhas de beterraba, cenoura, chuchu, abóbora, coentro, hortelã, caruru ou cariru, taioba, ora-pro-nóbis, batata-doce, pimentão, uva e muitas outras que eram usadas refogadas ou em forma de salada, bolinhos, recheios e etc..

Para facilitar o uso, principalmente de crianças pequenas, pode-se transformar as folhas em pó. Sendo que a folha da mandioca, além de ser mais rica, e a mais fácil de ser preparada.

Essas folhas escuras, conhecidas por muitas pessoas como sendo mató ou capim, tem a vantagem de crescer naturalmente e não precisar de muitos cuidados para o seu cultivo. E são mais nutritivas que as folhas claras como a alface, repolho, etc..

#### *Modo de fazer os pós de folhas verde escura:*

Colher as folhas e selecioná-las, lavá-las e retirar os talos. Secar as folhas em local ventilado, à sombra, até se tornarem crocantes, cerca de 3 dias. Amassar bem e passar no pilão ou no liquidificador. Coar em peneira fina várias vezes e depois guardar em vidro esterilizado e bem fechado.

Pode ser armazenado por um período de até três meses e usado somente uma pitada em cada refeição misturado com a comida já pronta.

OBS. É importante secar à sombra para eliminar o ácido cianídrico.

### PÓ DE CASCA DE OVO

Os nossos bisavós já usavam o pó da casca de ovo por ser rico em cálcio e importante para o crescimento, a formação dos ossos e dentes, a gravidez a amamentação, a recuperação da saúde, conservação dos dentes, e a prevenção da osteoporose.

#### *Modo de fazer o pó da casca de ovo:*

Lavar bem as cascas dos ovos. Fervê-las por dez minutos. Secar ao sol. Depois de bem secas liquidificar ou pilar. Importante é passar em peneira fina para deixá-lo fino como talco. Guardar em vidro esterilizado e bem fechado.

Pode ser armazenado por até três meses e usado uma colher de chá em cada refeição. Usa-se em sopas, mingaus, farofas, etc..

Para que o pó da casca de ovo seja melhor aproveitado pelo organismo, dissolvê-lo em um pouco de caldo ou suco de limão, algumas horas antes de consumi-lo.

### PREPARO DE SEMENTES

As sementes são fontes de vitaminas, sais minerais, proteínas, e óleos essenciais, importantes para o bom funcionamento do organismo.

Podem ser usadas as sementes de abóbora, melancia, melão, girassol, gergelim, amendoim, etc..

### *Modo de preparar as sementes:*

Pegue as sementes selecionadas, limpe-as com um pano umedecido, leve ao fogo em uma panela para torrar, sempre em fogo baixo, mexendo sempre. Quando estiver torrada, triture no liquidificador. Coe em peneira fina e guarde em vidro esterilizado e bem tampado.

Pode ser guardado por um período de até três meses e usado sempre uma pitada em cada refeição.

OBS. – Pode-se fazer as sementes passadas no limão e no sal e depois torradas para servir como aperitivo.

### PREPARO DOS FARELOS

Os farelos de arroz e de trigo, são obtidos quando os grãos integrais de arroz e do trigo são polidos e transformados em arroz branco e farinha branca.

Assim o arroz e o trigo ficam mais pobres e os bichos atacam menos. Em compensação, esses alimentos quando usados pelo homem, desequilibram o seu organismo porque perdem o olho, chamado de germen, e a cutícula que reveste o grão.

Os farelos são um concentrado de minerais como o ferro, cálcio, zinco, magnésio, etc., vitaminas, proteínas, hidratos de carbono, gorduras e FIBRAS.

Os farelos são chamados de subprodutos e por isso são vendidos para ração animal, motivo pelo qual muita gente acha que é comida de porco, mas não se dão conta de que comemos mandioca, milho, abóbora, soja e que o porco come também. Então é só uma questão de preconceito. Repare como a vaca e a porca sempre tem leite suficiente para os filhotes e que eles nunca nascem desnutridos.

O arroz e o trigo nunca foram alimentos para os animais ao longo da história. Portanto, é o porco que come alimentos do homem e não o contrário.

É importante lembrar que **NÃO EXISTE COMIDA BOA PARA RICOS E OUTRA PARA POBRES**, o corpo não sabe se somos ricos ou pobres e nem mesmo quanto eu ganho, portanto, o alimento é bom para qualquer pessoa ou não serve para ninguém.

### *Modo de preparar os farelos:*

O farelo deve ser sempre novo, sem cheiro de ranço ou de mofo.

O farelo de arroz deve ser peneirado aos poucos e em peneira fina para separar a casca e o arroz quebradinho. Deve-se peneirar várias vezes.

O farelo de arroz é comprado em usina de arroz e deve ser imediatamente preparado e torrado. Para torrar usa-se panela grande e colher de pau, mexendo sempre até que ele fique solto, cerca de 20 minutos. Fazer isso em fogo baixo.

OBS. – Não colocar mais de 1/3 da panela, para poder torrar por igual. Depois de torrado peneirar várias vezes em peneira fina.

Esfriar, mexendo, e guardar em vasilhas bem fechadas por até três meses.

Usa-se uma colher de chá misturando em sopas, leite, arroz, feijão, cuscuz, pão, molho, etc.. Pode ser usado também no preparo de farinhas lácteas caseiras ou de multimisturas.

O farelo de trigo segue o mesmo processo do farelo de arroz.

TABELA DE VALORES DOS ALIMENTOS

Em cada 100gr de alimento	CALORIAS	PROTEÍNAS	FERRO	CALCIO	A	B1	B2	C
Aroz polido	+++	++	+	+	-	+	+	-
Acucar refinado	+++	-	+	++	++	+	+	+
Alface	+	+	+++	++	-	+++	-	+++
Açai	+++	-	-	++	-	-	-	++
Abacaxi	++	+	-	+	-	-	-	-
Batata doce	+++	+	-	-	-	-	-	-
Banana	++	++	+	++	++	+	+++	+++
Beringela	+	+++	+++	+	+	+++	+++	+++
Beterraba	+++	+++	+++	+++	+	+	+	+++
Castanha de caju	+++	+++	+	+	++	+	+	+
Castanha do Pará	+	+	+	+	+	+	+	+
Caju	++	+++	+	++	+	+	+	++
Cará	++	+++	++	+	++	+	+	++
Carne de Boi	+	++	-	+	-	-	-	+++
Cenoura	+++	+	+	++	+++	++	+	+++
Farinha de mandioca	++	++	+++	+++	+++	+	+	+++
Folha de mandioca	+	++	+	++	++	++	+	+
Folha de Jerimum	+++	+++	+++	++	-	+++	+	+
Farelo de Arroz	+++	+++	+++	++	-	++	+	+++
Farelo de Trigo	++	++	+	++	++	+	+	++
Feijão	++	+	+	++	-	-	+	+++
Goiaba com casca	+++	++	++	++	+++	+	+	+++
Jaca	+	+	+	++	++	+	+	+++
Jerimum/Abobora	++	++	+	++	+	+	+	++
Leite de Vaca	+	+	+	++	++	+	+	++
Limão	++	+	+	++	++	+	+	++
Mandioca/Macaxeira	++	+++	++	++	+++	+	+	++
Mamão	+++	++	-	++	++	-	-	-
Manga	+	++	+	++	++	-	-	-
Melancia	+++	+++	+	++	+	+	+	++
Peixe	+++	+++	+++	++	+	+	+	++
Semente de gergelim	+++	+++	+++	++	+	+	+	++
Semente de Abobora	+++	++	++	+++	+	+	+	++
Soja	+++	++	++	+++	-	+	+	++

- Não Tem

+ Pouco

++ Razoável

+++

#### PREPARO DE FARINHA DE SOJA

Pegue a soja selecionada, limpe-a com um pano úmido, leve ao fogo brando em uma panela, mexendo sempre com uma colher de pau. Quando a casca começar a rachar, ela já está no ponto. Retire do fogo e mexa até esfriar. Depois de torrada liqüidifique e peneire. Guarde em vidros esterilizados e bem fechados.

Pode ser guardada por até três meses.

Usa-se em bolos, pães, cucas, etc..

OBS. – Guardar a soja torrada em grãos evita que estrague mais rápido.

#### MULTIMISTURA

Não existem alimentos fracos ou fortes mas complementares.

O nosso corpo precisa de variedade para receber todos os nutrientes minerais, gorduras, proteínas, hidratos de carbono, etc..

Não precisamos mudar o que gostamos de comer todos os dias, apenas complementar essa nossa alimentação.

Não necessita mudar o modo de preparo nem mesmo o sabor, mas podemos enriquecer usando :

- Farelo de arroz e de trigo
- Pós de folhas verde escuras
- Pó de casca de ovo
- Pó de sementes
- Farinha de soja

A MULTIMISTURA não só enriquece o que comemos mas também :

- Ajuda a manter a saúde
- Ajuda na recuperação da criança desnutrida
- A comer menos porque os pratos ficam mais completos
- Ajuda a aumentar o leite da mãe que está amamentando
- Ajuda a diminuir as infecções
- Ajuda a diminuir a anemia

A multimistura é importante na confecção de mingaus e cremes diversos, sopas, farofas, paçocas, massas básicas, pão, e outras receitas que você sabe fazer.

#### PREPARO DA MULTIMISTURA

Faça todos os pós e farinhas já estudados e depois prepare a seguinte receita:

- 01 colher de sopa do pó da folha de mandioca
- 01 colher do pó da semente de abóbora, melancia ou girassol
- 01 colher de farelo de arroz
- 01 colher de farinha de soja
- 01 colher do pó da casca de ovo

Modo de fazer

Misture bem todos os ingredientes e depois guarde em vasilhas bem fechadas. Esta multimistura deve ser consumida em até 3 meses.

Para usá-la, misturar uma colher de chá em um copo de leite ou no prato de comida normal, uma vez ao dia.

#### PREPARO DA SOJA

Depois de selecionada, lavar bem a soja. Colocá-la em água em uma panela e levar ao fogo para ferver; quando estiver fervendo, colocar uma colher de café de bicarbonato, em seguida colocar a soja e deixá-la ferver durante 10 minutos, em fogo brando. Após os 10 minutos, retirar do fogo e escorrer a água em um escorredor, levando-a imediatamente para debaixo da torneira para dar o choque térmico. Li esfregando com as mãos para retirar a pele dos grãos.

Deixar escorrer bem em uma peneira e a partir daí, fazer vários pratos como o croquete, bife, bolo, pão e etc...

#### HIGIENE E CONSERVAÇÃO DE ALIMENTOS

A higiene dos alimentos é a condição básica para a preservação da saúde. O ambiente que nos rodeia está sujeito à contaminação e infecções. O ambiente contaminado com microorganismos pode ser um veículo de transmissão de doenças, estando aí a importância de se ter um ambiente bem higienizado e limpo.

O ambiente de trabalho deve estar livre de insetos e roedores para evitar contaminação ou a transmissão de doenças:

#### HIGIENE PESSOAL

A higiene pessoal é fundamental para a saúde do indivíduo. As pessoas que trabalham com alimentos devem dar prioridade à higiene de seu próprio corpo e a sua roupa de trabalho, porque, caso contrário, podem contaminar os alimentos que serão servidos e transmitir doenças aos indivíduos que deles se alimentarem.

Algumas regras devem ser seguidas, veja :

- lavar as mãos com água e sabão antes de iniciar o preparo de alimentos.
- lavar as mãos depois de :
  - ⇒ ir ao banheiro
  - ⇒ mexer com lixo
  - ⇒ pegar animais
  - ⇒ mexer com dinheiro
  - ⇒ assoar o nariz
  - ⇒ tossir ou espirrar
- manter as unhas limpas, curtas e sem esmalte
- não usar anéis ou pulseiras
- manter os cabelos limpos, presos com rede ou usar touca
- usar luvas quando apresentar ferimentos ou lesões
- usar sempre roupas limpas
- manter dentes limpos e saudáveis
- não fumar quando estiver trabalhando com alimentos
- não ficar mexendo no nariz, orelhas, cabelos ou qualquer outra parte do corpo quando estiver trabalhando com alimentos

#### HIGIENE DO AMBIENTE

O ambiente e o material de trabalho devem estar sempre organizados e limpos. Veja algumas dicas :

- **ARMÁRIOS** – devem ser limpos 1 vez por semana fazendo o controle de insetos e roedores. Não guardar alimentos perecíveis em embalagens abertas. Não deve ser guardado material de limpeza e higiene junto com as alimentos.
- **MESAS** – as mesas devem ser limpas diariamente com água e sabão e depois sanitizadas com uma solução de água pura com água sanitária.
- **PISOS** – devem ser alvados diariamente e de preferência no final de tarde. Uma vez por semana devem ser escovados.
- **VIDROS E AZULEJOS** – devem ser lavados pelo menos de 15 em 15 dias.

Todos os utensílios e equipamentos devem ser bem lavados com bastante água e sabão.

O material usado para limpeza deve estar em local limpo e próprio, usado somente para este fim.

Os panos de prato devem ser lavados diariamente após a sua utilização.

O refrigerador (geladeira) deve ser limpo semanalmente.

#### O QUE FAZER ANTES DE INICIAR O PREPARO DE ALIMENTOS

- Lavar as mãos antes de iniciar o preparo dos alimentos e colocar a roupa adequada
- Verificar o cardápio do dia
- Separar os ingredientes a serem utilizados para o preparo dos alimentos
- Verificar se os equipamentos estão limpos antes de usá-los
- Seguir as normas de preparação dos alimentos
- Seguir as normas para a preparação das receitas

#### COMPRAS

Na compra de qualquer alimento, devemos verificar a qualidade dos produtos para evitar qualquer tipo de problema ou intoxicação.

Sempre devemos utilizar produtos dentro do prazo de validade e em boa conservação.

Veja alguma dicas de como comprar produtos com qualidade e segurança para se evitar problemas :

- **ENLATADOS** – verificar sempre a cor, consistência e cheiro para verificar se está em bom estado de conservação. Evite usar ou comprar quando as latas se apresentarem estufadas, abauladas, enferrujadas, com sinal de vazamento ou se o produto apresentar alteração de cor, sabor ou consistência ou mesmo formação de espuma.
- **FORMULADOS** – rejeitar para consumo quando o produto se apresentar empelotado ou molhado ou com embalagem furada ou estufada. Ao abrir a embalagem do formulado, o mesmo deve ser usado o mais rápido possível, num prazo máximo de 8 dias, mantendo-os em embalagem bem vedadas (fechadas).

- **FEIJÃO** – não usar quando estiver mofoado, carunchado, com cheiro estranho ou brotando. Deve-se escolher os grãos para evitar sujeiras.
- **LEITE EM PÓ** – evitar consumir quando estiver mofoado, empelotado, soltar cheiro azedo ou rançoso ou cor amarelada ou alaranjada muito forte.
- **HORTALIÇAS** – usar sempre hortaliças frescas e sem doenças. Lavá-las em água corrente e se forem consumidas crus, deixá-las de molho em água com vinagre por 30 minutos para eliminar os germes. Quando descascar as hortaliças procurar retirar a casca o mais fino possível. Quando for cozinhá-las, fazê-lo com o mínimo de água possível, cozinhá-las de preferência inteiras ou com a panela tampada para diminuir as perdas nutritivas. Utilizar a água da cocção (cozimento) para preparar sopas, caldos, arroz e etc., pois ela é rica em nutrientes.
- **OVOS** – evitar ovos com casca trincada ou rachada e com gema sangrenta. Limpar os ovos sujos com pano úmido na hora de guardá-los. Sempre que for usar os ovos, evitar quebrá-los sobre os alimentos.
- **CARNES** – todas as carnes merecem cuidados especiais devido ao seu alto conteúdo protéico, o que facilita a proliferação de bactérias. Recusar as carnes que estiverem escuras ou esverdeadas, com cheiro forte ou desagradável e com consistência amolecida. No caso de dúvida em relação à qualidade da carne, evitar comprá-la ou então cozinhar pequena quantidade e se soltar cheiro ou espuma, deve ser eliminada. A carne congelada deve ser retirada do freezer ou do congelador no dia anterior ao preparo e deixada na geladeira para descongelar gradativamente (aos poucos).

Mantendo cuidados com os alimentos estaremos preservando a nossa saúde

#### MINGAUS

##### MINGAU DE CANJIQUINHA

Colocar uma porção de canjiquinha, já cozida, acrescentando leite ou água, até ficar cremoso. Para enriquecer, misturar amendoim torrado com a casca vermelha, gergelim ou sementes misturadas, coco ralado fresco, seco ou queimado.

##### MINGAU DE BANANA MADURA, BATATA-DOCE, ABÓBORA OU MANDIOCA.

Colocar a canjiquinha de arroz ou milho cozido, água ou leite, açúcar, 1 pitada de sal, banana ou uma das outras frutas, amassadas, deixar levantar fervura e desligar.

#### PÃES

##### PÃO NUTRITIVO

- 1 quilo de farinha de trigo
- 2 copos de farelo de trigo ou de farelo de arroz

- Meio copo de óleo comestível
- 2 colher (de sopa) de açúcar [ preferência o preto ]
- 2 colher (de sopa) de fermento de pão [ 50 gramas ]
- 1 pitada de sal.

Em um copo de água morna misture 1 colher de açúcar, 1 colher de farinha e o fermento, 1 pitada de sal. Deixe crescer um pouco. Misture os demais ingredientes secos e o fermento, sovando até a massa desgrudar das mãos e não ficando úmida. Amasse bem e deixe crescer por cerca de 30 minutos.

Molde a forma que desejar e ponha para assar primeiro em fogo alto (cerca de 10 min ) e depois abaixe o fogo.

O pão estará pronto quando a casca estiver dourada.

### PÃO FÁCIL E ECONÔMICO

Misturar para fazer o fermento;

- 2 colheres e meia (de sopa) de fermento de pão
- Meio litro de água morna
- 1 colher (de sopa) de sal
- 1 colher (de sopa) de açúcar

Deixar crescer cerca de dez minutos e depois misturar;

- 1 quilo de farinha de trigo
- 2 xícaras (de chá) de farelo de trigo ou de arroz
- Meia xícara (de chá) de óleo

Deixar a massa descansar por 20 minutos. Dividir em três partes e fazer os Pães, deixando descansar por mais 10 a 20 minutos depois assar em forno brando até dourar.

OBS. Pode ser enriquecido com orégano, gergelim, milho, banana, suco de verduras no lugar da água, agau de cozimento de verduras, erva-doce, etc..

### PÃO ENRIQUECIDO COM FARELO E RECHEADO COM CARNE MOÍDA E TOMATE

- 1 copo de leite morno
- 1 colher (de café) de sal
- 4 ovos
- 1 copo de farelo de arroz
- 1 colher (de sopa) de farinha de soja
- 3 colher (de sopa) de fermento
- 6 colher (de sopa) de óleo de soja
- farinha até dar o ponto

Coloque o leite, o sal e dissolva o fermento, vá acrescentando os outros ingredientes. A farinha de trigo coloca-se aos poucos, sovando bem até soltar das mãos.

Divida a massa em 5 partes. Abra com o rolo, coloque um pouco de recheio sobre a massa, polvilhe com queijo ralado, coloque tomate picadinho sem a semente, enrole e deixe crescer.

Passa gema de ovo misturada com manteiga e leve para assar.

Recheio – fazer um refogado com;

- Meio quilo de carne bovina moída
- temperos a vontade [ salsa, cebolinha, hortelã, alho, pimenta de cheiro, cebola ]

Deixar esfriar para depois fazer o recheio.

OBS. – pode-se usar sobras de frango desfiado no lugar da carne moída.

#### PÃO DE FARELO DE ARROZ

- 3 xícaras (de chá) de água
- 1 xícara (de chá) de óleo
- 2 colheres (de sopa) de fermento
- Meia colher (de sopa) de açúcar
- 1 colher (de sopa) rasa de sal
- 3 ovos
- 1 xícara (de chá) de farelo de arroz
- 1 quilo de farinha de trigo

Coloque os primeiros ingredientes numa vasilha e bata bem. Vá acrescentando a farinha de trigo aos poucos,

Sovando bem até soltar das mãos.

Faça os pães e coloque na assadeira e deixe crescer. Depois de crescido, asse em forno moderado.

#### SOPAS

##### SOPA DE MANDIOCA

- 1 quilo de mandioca
- 2 litros de água
- 250 gramas de carne
- 2 tomates
- 1 cebola
- temperos e sal a gosto

Cozinhe a mandioca picada com água e sal, doure o alho e a cebola no óleo, junte a carne e o tomate. Quando estiver cozida, coloque a mandioca amassada e a água. Mexa bem, desligue o fogo e acrescente o cheiro verde.

OBS. – para dar um sabor melhor, ferver junto com a mandioca, pedaços de osso com tutano.

##### SOPA DE FUBÁ

- 2 litros de água
- Meio copo de fubá torrado
- 2 colheres (de sopa) de óleo
- 2 ovos
- 2 xícaras (de chá) de folhas de hortaliças [ folhas de couve-flor, rabanete, beterraba, batata-doce ]
- cebola, alho, cheiro-verde e temperos a gosto
- sal

Doure o alho e a cebola no óleo, acrescente as folhas e talos picados. Quando cozidos juntar a água fervendo, engrossar com o fubá e juntar os ovos batidos. Desligar o fogo e colocar o cheiro verde.

OBS.- os ovos podem ser substituídos por carne ou queijo.

#### SOPA LEVANTA DEFUNTO

- coloque para ferver 3 a 4 ossos com tutano em um pouco de água . Após ferver bem retire os ossos e acrescente ao caldo;
- cenoura ralada ou picada
- beterraba ralada
- folhas de hortaliças [ couve-flor, beterraba, caruru ]
- chuchu picado
- mandioca picada
- vagem picada
- temperos ao gosto
- sal a gosto

Deixe ferver até cozinhar bem os ingredientes  
Desligue o fogo e acrescente cheiro verde.

#### SOPA VERDE COM OSSO

- Meio quilo de osso com tutano
- 1 litro e meio de água
- temperos
- 1 prato fundo de folhas picadas [ caruru, taioba, beldroega, couve, casca de banana madura, alho em folha, folha de abóbora; etc]
- 2 colheres (de sopa) de farelo
- 1 colher (de sopa) de fubá
- 1 colher (de sopa) de óleo
- sal a gosto

Depois de ferver bastante com o osso, retirar o tutano, deixando-o no caldo e acrescentar os demais ingredientes. Ferver bem e depois passar no liquidificador ou na peneira.

### FAROFAS

#### FAROFA DE FUBÁ

- 1 copo de fubá
- 1 cebola media
- Meio copo de óleo
- 2 ovos
- Meio copo de farelo de arroz ou trigo

Refogar a cebola com 2 colheres(de sopa) de óleo! Colocar 2 ovos batidos e acrescentar o fubá torrado e pré cozido. Juntar o farelo torrado. Acrescentar um pouco de água e o restante do óleo. Salgar a gosto.

## BOLINHOS

### BOLINHO DE ABÓBORA OU BATATA-DOCE

- 1 xícara (de chá) de batata-doce ou abóbora cozida e amassada
- 2 colheres (de sopa) de farelo de trigo ou de arroz
- 1 c de fermento royal
- 1 pitada de sal
- 1 pitada de açúcar
- farinha de trigo suficiente para fritar as colheradas

Misturar tudo e fritar em óleo quente.

OBS.; caso queira bolinho doce, polvilhe com açúcar e canela.

### BOLINHO DE MANDIOCA

- 3 xícaras (de sopa) de mandioca cozida e moída.
- 3 xícaras (de sopa) de polvilho *maneira*
- 3 xícaras (de sopa) de queijo ralado (se quiser)
- 1 xícara (de chá) de farelo
- 3 ovos
- 3 colheres (de sopa) de óleo
- sal
- leite ou água até o ponto de enrolar com a mão

Misturar todos os ingredientes, fazer os bolinhos e fritar em óleo não muito quente ou assar em forno médio.

### BOLINHO DE FOLHAS

- 3 ovos
- 2 copos de folhas de beterraba, couve, cenoura, batata-doce ou espinafre picadas
- 6 colheres (de sopa) de farinha de trigo
- 1 cebola média picada
- sal
- temperos a gosto

Misture todos os ingredientes em uma vasilha e frite as colheradas em gordura quente.

## BOLOS

### BOLO DE MANDIOCA MANE PELADO

- 7 copos e meio (americano) de mandioca ralada
- 3 ovos
- 1 copo (americano) cheio de óleo
- 2 copos (americano) de queijo ralado
- 3 copos e meio (americano) de açúcar
- 3 copos (americano) de leite

- 1 colher (de sopa) de fermento em pó royal

Rale a mandioca, coloque todos os outros ingredientes e misture bem. Por último coloque o fermento em pó royal e mexa bem mas com delicadeza. Unte uma forma e leve para assar em forno médio por 40 minutos.

#### **BOLO DE FUBÁ**

- 2 copos de fubá
- 2 copos de leite
- 2 copos de açúcar
- Meio copo de óleo
- 3 ovos
- 1 colher (de sopa) de fermento em pó

Junte o leite, o fubá, o óleo e o açúcar e leve ao fogo até dar ponto de angu. Deixe esfriar, junte as gemas e misture bem. Coloque o fermento e por último as claras em neve. Leve para assar em forno médio.

#### **BOLO DE FUBÁ CREMOSO**

- 1 xícara e meia (de chá) de açúcar
- 2 xícaras e meia (de chá) de fubá
- 3 xícaras e meia (de chá) de leite
- 3 ovos
- 3 colheres (de sopa) de manteiga ou 6 colheres (de sopa) de óleo
- 1 colher (de sopa) de fermento royal
- 3 colher (de sopa) de farinha de trigo comum
- 1 pitada de sal
- 3 colheres (de sopa) de farelo de trigo
- coco ralado

Misture todos os ingredientes, unte uma forma e leve para assar em forno médio.

#### **BOLO DE CENOURA**

- 4 cenouras grandes raladas
- 4 ovos
- 1 copo de óleo
- 2 copos de açúcar refinado
- 2 copos de farinha de trigo
- coco ralado
- 1 colher (de sopa) de fermento royal [ bem cheia ]

Bater no liquidificador as cenouras, os ovos e o óleo. Despejar em uma bacia e acrescentar os demais ingredientes. Misturar bem e levar para assar em forma untada e forno médio.

#### **BOLO DE MARACUJÁ**

- 4 colheres (de sopa) de manteiga
- 4 ovos
- 1 copo e meio de suco de maracujá

- 2 copos de açúcar
- 4 copos de farinha de trigo\*
- 2 colheres (de sopa) de fermento royal\*\*

Bater as claras em neve. Bater os demais ingredientes em uma vasilha separada. Misturar tudo e assar por 40 minutos.

OBS.: o suco de maracujá pode ser substituído por suco de uva ou de abacaxi.

#### BOLO CREMOSO DE FUBÁ COM QUEIJO

- 3 ovos
- 2 colheres (de sopa) de manteiga
- 2 xícaras (de chá) de açúcar
- 1 xícara e meia (de chá) de fubá de milho
- 1 xícara (de chá) de farinha de trigo
- 3 xícaras (de chá) de leite
- 1 pires de queijo ralado
- 2 colheres (de sopa) de fermento em pó royal

Bater no liquidificador os ingredientes, menos o royal e o queijo. Colocar em uma bacia, misturar o queijo e o royal e levar para assar em forno médio por 40 minutos.

#### BOLO DE LARANJA COM CASCA

- 2 laranjas médias
- Meio copo de óleo
- 3 ovos
- 2 copos de açúcar
- 2 copos de farinha de trigo
- 1 colher (de sopa) de fermento em pó royal

Corte as laranjas em quatro, retire as sementes e a parte branca do centro para não amargar. Bata a casca e o bagaço no liquidificador junto com o óleo, os ovos e o açúcar. Despeje a mistura em uma vasilha e junte a farinha de trigo mexendo bem; e por último, junte o fermento. Assar em forma untada em forno médio.

#### PUDIM

##### PUDIM DE MAMÃO OU MANGA

- 3 copos de açúcar
- 1 mamão maduro ou 3 mangas de tamanho médio
- 4 ovos
- 1 colher (de sopa) de manteiga
- 1 xícara (de chá) de farinha de trigo

Cozinhe o mamão ou as mangas com o açúcar. Bata tudo no liquidificador com os demais ingredientes e coloque em forma untada para assar ou para cozinhar em banho-maria.

OBS.: pode usar goiaba ou abóbora no lugar do mamão.

### **PUDIM DE ABÓBORA**

- 1 quilo e meio de abóbora sem sementes
- 2 ovos
- 2 colheres (de sopa) de óleo
- 2 colheres (de sopa) de sementes de abóbora tostadas

Coloque a abóbora para cozinhar até ficar macia. Deixe escorrer e esfriar. Misture todos os ingredientes. Coloque em assadeira e leve para assar.

### **PUDIM DE LARANJA**

- 1 xícara (de chá) de caldo de laranja
- 6 ovos
- 8 colheres (de sopa) de açúcar
- 1 colher (de sopa) de maisena
- 1 xícara (de chá) de leite

Bata todos os ingredientes no liquidificador por 2 minutos. Unte com calda caramelizada uma forma de pudim. Coloque a mistura na forma e asse em banho-maria. Desenforme depois de frio e sirva gelado.

### **MAIONESES**

#### **MAIONESE DE FRANGO**

- mamão verde descascado, picado em cubos e cozido
- mandioca picada em cubos e cozida
- batata-doce cortada em cubos e cozida
- Meio quilo de abóbora descascada, picada em cubos e cozida
- 1 xícara (de chá) de frango cozido ou desfiado
- 1 pires de cheiro verde
- palmito de mandioca cozido e em tiras

Depois de cozinhar tudo, misturar e acrescentar a maionese sem ovos ou maionese alternativa.

#### **MAIONESE BÁSICA**

- 2 ovos inteiros ou meia xícara (de chá) de leite de vaca ou de soja
- 1 colher (de sopa) de vinagre ou limão
- 1 pitada de pó de folhas
- cheiro verde
- sal
- pimenta do reino
- óleo

Bater no liquidificador todos os ingredientes, menos o óleo. Depois de bem batidos, acrescentar o óleo até a mistura não rodar mais (mais ou menos meia lata de óleo) .enriquecer com o pó de folhas. Misturar com a maionese feita, deixar gelar e servir.

#### **MAIONESE DE MANDIOCA**

- mandioca cozida e picada em pedaços pequenos

- temperos ao gosto
- sal a gosto

Cozinhe a mandioca e deixe-a amornar ou esfriar. Acrescente os demais ingredientes. Adicione a maionese, deixe esfriar e sirva.

OBS.; a mandioca pode ser substituída por batata-inglesa.

#### **MARGARINA TIPO MAIONESE**

- Meia xícara (de chá) de leite de vaca ou de soja
- 1 colher (de sopa) de vinagre
- sal a gosto
- óleo

Liquidificar até dar a consistência de maionese. Tirar do liquidificador e passar para a batedeira. Aquecer 2 colheres (de sopa) de óleo e acrescentar 1 colher (de chá) de colorau e misturar a maionese. Ligar a batedeira e acrescentar óleo até endurecer.

#### **MAIONESE ALTERNATIVA**

- 1 xícara (de chá) de leite de vaca
- 1 colher (de sopa) de vinagre branco ou de suco de limão
- 1 colher (de chá) de sal
- óleo até o ponto

Colocar o leite com o vinagre e o sal no liquidificador e bater. Acrescentar óleo até dar a consistência de maionese. Misturar aos demais ingredientes. Deixar gelar e servir.

#### **SUCOS**

##### **SUCO DE MELANCIA**

- 4 xícaras (de chá) de melancia sem sementes
- 4 colheres (de sopa) de açúcar
- 2 copos de água filtrada e gelada
- gelo ao gosto

Bata tudo no liquidificador e sirva logo em seguida.

##### **\* SUCO DE BETERRABA COM LIMÃO**

- 1 beterraba crua e sem casca
- 1 limão com casca, sem sementes e sem o miolo branco
- 1 litro de água
- 6 colheres (de sopa) de açúcar

Bater primeiro a beterraba e coar (guardar o bagaço para adicionar e enriquecer sopas, bolos ou fazer saladas). Bater o restante dos ingredientes junto com o suco extraído da beterraba, coar e beber logo em seguida.

OBS. ; a água usada deve estar gelada ou então adicionar gelo. Pode-se substituir a beterraba por cenoura.

### - SUCO DE MANDIOCA

- 02 xícaras de mandioca cozida e amassada
- 04 xícaras de água
- 01 xícara de leite
- 1 e ½ xícara de açúcar

Bater tudo no liquidificador, se quiser pode acrescentar frutas (acerola, manga, banana, laranja).

### BOLINHAS DE QUEIJO

#### Ingredientes:

- 02 xícaras de mandioca cozida e amassada
- 250 g de queijo mussarela ou parmesão ralado
- 01 clara em neve
- 01 e ½ (sopa) de maizena
- Sal a gosto
- Óleo para fritar.

#### Modo de Fazer

- . Misturar bem todos os ingredientes até conseguir uma massa boa para fazer bolinhas;
- . Fritar as bolinhas em óleo quente na hora de servir.
- Atenção: Se a massa ficar um pouco mole, adicionar mais maizena até conseguir a consistência necessária. Rende 50 unidades.

### FLOCOS DE MANDIOCA

#### Ingredientes

- 03 xícaras de mandioca crua
- 01 xícara de açúcar
- . Corte a mandioca em lâminas bem finas, coloque separadamente em uma assadeira e leve ao forno para secar por 10 minutos, acrescente o açúcar, misture e leve ao forno novamente até que fique crocante. Sirva com leite ou pedaços de frutas.

### CEREAL MATINAL

#### Ingredientes:

- 02 xícaras de soja texturizada torrada
- 01 xícara de coco ralado torrado
- 01 xícara de açúcar
- Frutas a gosto

#### MODO DE FAZER:

- . Em uma assadeira leve para torrar a soja, retire do fogo, acrescente o coco ralado, açúcar e por último as frutas. Sirva com leite.

### SUCO DE ABACAXI

- cascas de um abacaxi
- açúcar
- água a gosto

Bater as cascas do abacaxi no liquidificador e coar. Ferver o bagaço para fazer chá ou mais suco. Adicionar açúcar e gelo, bater novamente no liquidificador e beber.

OBS.; se o suco ficar fraco, adicionar suco de limão. Pode ser enriquecido também com folhas de siriguela ou pitanga.

### SUCO DE ABÓBORA

- 1 copo de abóbora cozida
- 3 ou mais copos de água ou leite de vaca ou leite de côco
- canela e açúcar a gosto

Bater tudo no liquidificador e beber em seguida, de preferencia bem gelado.

OBS.; pode -se substituir a abóbora por mandioca, batata-doce, pupunha.

### FANTA NATURAL

- Meio quilo de cenoura
- 6 laranjas
- 2 limões
- 1 pitada de gengibre
- 2 a 3 litros de água
- açúcar a gosto

Bater as cenouras no liquidificador e separar o resíduo que será reaproveitado. Bater o suco de cenoura com os demais ingredientes. Coar, adicionar mel ou açúcar e beber em seguida.

OBS.; não colocar as sementes do limão e da laranja para não amargar.

A cenoura pode ser substituída por beterraba, assim teremos a COCA NATURAL.

Se substituirmos a cenoura por tamarindo, teremos o GUARANÁ NATURAL.

### SUCO DA CASCA DE ABÓBORA COM GOIABA

- 140 gramas de casca de abóbora
- 2 goiabas médias
- 2 litros de água
- 1 copo de açúcar

Bater todos os ingredientes no liquidificador, coar e servir gelado.

### FANTA FALSA

- liquidificar 1 litro e meio de água
- 2 cenouras grandes

Coar e reservar o resíduo para ser usado em arroz, sopa, farofa,...

Voltar o suco ao liquidificador e acrescentar ;

- 1 limão cravo, capeta, rosa ou galego , sem sementes
- cascas de 2 laranja

- suco de 2 limões comuns
  - açúcar
- Coar e beber em seguida.

## DOCES

### DOCE DE BETERRABA

- 3 copos de beterraba ralada bem fina
- 2 copos de açúcar
- 1 copo de nata ou 3 colheres (de sopa) de margarina

Misturar tudo e levar ao fogo até desprender da panela.

OBS.: caso secar muito, acrescentar um pouco de água até ficar no ponto.

### DOCE MULTIMISTURA

- 3 bananas com casca
- 3 bananas cortadas em cubos
- 1 mamão maduro picado
- 2 abacaxis picados
- açúcar
- Meio copo de farelo de trigo

Bater no liquidificador as 3 bananas com casca e um pouco de água. Acrescentar os demais ingredientes. Quando o doce estiver quase pronto, adicionar o farelo de trigo. Cozinhar até o ponto de geleia.

### RAPADURA FORTIFICADA

- 1 rapadura ralada ou açúcar mascavo derretido
- 1 colher (de sopa) de água
- 1 colher (de sopa) de gengibre
- 3 colheres (de sopa) de farelo torrado
- gergelim, amendoim ou coco ralado seco

Misturar tudo e levar ao fogo. Quando estiver despreendendo da panela, despejar em assadeira, deixar esfriar e cortar.

### BOM BOCADO DE AIPIM

- 1 xícara (de chá) de mandioca ou aipim ralado
- 1 xícara (de chá) de coco ralado ou queijo
- 2 xícaras (de chá) de açúcar
- 2 ovos
- 1 colher (de sopa) de óleo
- 1 colher (de sopa) de farelo
- 1 pitada de pó de folhas

Misturar tudo muito bem. Colocar em forminhas untadas e polvilhadas com farinha de trigo e levar para assar em forno médio.

## SALADAS CRUAS

As saladas são muito importantes na nutrição, sobretudo quando têm ingredientes crus. Neles, as enzimas, os minerais e as vitaminas não são destruídos pela cocção. As saladas são refrescantes e ajudam a digestão dos demais alimentos.

Na maioria das doenças ocorre a acidificação do sangue. Verduras, legumes e frutas fornecem elementos alcalinos e, por isso, constituem a base de uma alimentação equilibrada.

A seguir, apresentaremos algumas combinações para saladas. Em todas elas podemos acrescentar legumes em conserva e brotos, à vontade. As quantidades são para 2 ou 3 pessoas.

1 beterraba com 2 maçãs raladas e basilicão. Usar molho de limão e mel.

Algumas folhas verdes (por exemplo: 6 folhas de alface, 2 de agrião, 2 de rúcula, 4 de azedinha e 1 de mostarda) com 1 abacate médio cortado em pedaços. Usar molho de shoyu e limão.

1/3 de repolho fatiado bem fino; 3 cenouras raladas e algumas uvas-passas deixadas de molho previamente em água. Usar molho de azeite de oliva, limão e shoyu.

3 tomates sem sementes e sem pele, 2 pepinos e 1 pimentão verde cortados em fatias finas e compridas. Usar molho de shoyu e azeite de oliva.

1 maço de folhas de catalonha (espécie de chicória) ou almeirão cortadas bem finas, 2 tomates picados e condimentados com azeite de oliva e shoyu.

## PATÊS

Os patês podem acompanhar saladas ou legumes, sejam eles crus ou cozidos. Podem, também, ser passados no pão ou em coberturas de pizzas, completando-as. Abaixo, sugerimos combinações cuja elaboração é bastante simples.

### Abacate

Bater no liquidificador abacate com um pouco de água e shoyu. Adicionar limão, pimentão picado e alecrim.

### Abóbora

Cozinhar a abóbora e batê-la no liquidificador com um pouco de leite de girassol ou iogurte de soja. Adicionar limão, shoyu, mel e salsa.

### Beterraba

Cozinhar beterrabas e batê-las no liquidificador com um pouco de leite de girassol ou iogurte de soja. Adicionar limão, shoyu, mel e salsa.

### Castanhas

Deixar 2 xícaras de castanhas de molho durante 2 dias, trocando a água diariamente. Batê-las no liquidificador com soro de algum cereal, na quantidade suficiente para cobri-las. Triturar no processador 6 cenouras, gengibre e alguma erva como salsa, orégano, estragão, etc.. Misturar tudo muito bem e adicionar shoyu e limão. Colocar num

## **ROSQUINHAS**

- 2 copos de farinha de trigo
- 1 copo de fubá
- Meio copo de farelo de arroz
- 2 colheres ( de sopa) de margarina
- 1 copo e meio de açúcar
- 1 colher ( de sopa) de fermento em pó royal
- 3 ovos
- 1 copo de leite

Misturar todos os ingredientes, amassar bem , enrolar as rosquinhas e levar para assar até dourar.

## **SALADAS**

Enriquecer as saladas com;

- salsa
- coentro
- hortelã
- gergelim torrado ou não
- orégano
- sálvia
- sementes torradas e transformadas em pós
- pós de folhas

OBS.; em qualquer salada pode-se misturar trigo para quibe depois de deixá-lo de molho.

Sempre que possível, misturar 3 a 4 tipos de folhas ao se fazer uma salada.

Acrescentar cheiro verde nos legumes dá um sabor especial.

### **SALADA DE ABÓBORA CRUA**

- cortar a abóbora e lavar bem
- ralar no ralo de orifício oval
- temperar a gosto

### **SALADA DE MAMÃO VERDE**

- ralar o mamão verde descascado e bem lavado para tirar o leite
- temperar a gosto

Parece muito com repolho.

## **CARNES**

Nossos olhos precisam ver carne, muita carne, porem , nosso organismo necessita de muito pouco.

Veja algumas maneiras de fazer com que a carne renda mais;

- Frango desfiado pode alimentar até 8 pessoas enquanto que um frango inteiro alimenta somente 4 a 5 pessoas.
- Carne assada e desfiada também rende mais.
- Carne moída 2 vezes rende mais do que a carne moída só 1 vez.
- Com 1 quilo de carne moída se pode alimentar até 12 pessoas enquanto que 1 quilo de carne normal ou bife, alimenta somente 3 a 4 pessoas.

#### **TORTA DE MANDIOCA E CARNE MOÍDA**

- 1 prato de mandioca cozida e amassada
- Meio copo de farelo de trigo torrado
- temperos picados
- 1 prato de carne moída ou frango desfiado
- sal a gosto

Amassar a mandioca com os temperos ( salsa, cebola, pimentão, tomate e alho refogados ) , o farelo e 2 colheres ( de sopa) de óleo. Arrumar essa massa numa forma ou pires . cobrir com molho de carne moída. Não precisa ir ao forno. Caso queira, colocar por cima claras em neve e levar ao forno para assar.

#### **CARNE DE CAJU**

- 2 tomates sem pele
- Meio pimentão
- Meia cebola
- 4 caju grandes
- tempero verde
- orégano
- cominho
- curry

Picar e bater rapidamente o caju com um pouco de água. Refogar com um pouco de margarina ou óleo, os temperos secos. Adicionar os demais ingredientes e mais um pouco de água, refogando por 10 minutos.

Dar o destino desejado (pão, hambúrguer, moqueca, recheios, quibe, tabule, almôndega, etc.)

OBS.: esta é a carne básica a partir daí cabe a sua imaginação.

#### **DIVERSOS PRATOS**

##### **PREPARO DA SOJA PARA FAZER CROQUETES, BIFES,...**

- Depois de selecionada a soja, lavar bem, em várias águas.
- Colocar água em um panela e levar para ferver, quando estiver fervendo, colocar 1 colher (de chá) de bicarbonato de sódio, em seguida colocar a soja e deixar ferver por 10 minutos. Após os 10 minutos, retirar do fogo e escorrer a água em um escurridor em água fria para dar o tratamento térmico. Ir esfregando os grãos para que soltem as cascas ou a pele que envolve os grãos.
- Depois de deixar escorrer bem em um a peneira, a soja já estará pronta para ser usada nos mais diversos pratos.

#### BIFE DE SOJA

- 1 copo de soja pré cozida
- 1 copo de mandioca cozida
- 1 ovo inteiro batido
- 1 colher (de sopa) de queijo ralado
- 1 colher (de sopa) de farinha de trigo
- Meia colher (de sopa) de farinha de soja
- 1 colher (de sopa) de farinha de mandioca
- 1 colher (de sopa) de carne moída
- 1 cebola media batidinha
- 1 dente de alho amassado
- 1 colher (de sopa) de salsa e outra de cebolinha
- sal a gosto
- óleo de soja para fritar
- 1 pimenta de cheiro pequena

Moer a soja com a mandioca cozidas. Acrescentar os demais ingredientes. Fazer bifos chatos que poderão ser assados ou fritos.

#### ARROZ ENRIQUECIDO

- arroz (quantidade suficiente para a família)
- óleo
- cebola
- alho
- tempero verde
- cascas de abóbora, mandioca
- cenoura e beterraba [ a que foi guardada ao fazer os sucos ]
- folhas verdes [ beterraba, abóbora, chuchu, caruru, beldroega, .. ]
- sal a gosto

Refogar as cascas da abóbora com um pouco de óleo. Acrescentar a cebola, alho e refogar mais um pouco. Acrescentar as outras folhas verdes, a cenoura e a beterraba e refogar rapidamente. Adicionar o arroz e refogar mais um pouco. Colocar o sal e a água e deixar cozinhar até o ponto.

#### PURÊ DE MACAXEIRA, JERIMUM OU BATATA-DOCE

- 1 porção de batata-doce, jerimum ou macaxeira
- 1 colher (de sopa) de farelo torrado
- 1 colher (de sopa) de pó de folhas
- 1 colher (de sopa) de pó de sementes
- 1 colher (de chá) de pó de casca de ovo
- 1 colher (de sopa) de gergelim torrado
- 2 colher (de sopa) de óleo ou gordura

Lavar bem o jerimum, batata-doce ou macaxeira e colocar para cozinhar com pouca água. Depois de cozidos amassar com um garfo ate ficar pastoso. Acrescentar o farelo e os pós , o gergelim e demais ingredientes. Misturar tudo e estará pronto.

OBS.; a água em que cozinhou o jerimum,... deve ser reaproveitada para fazer outros pratos.

#### PEIXE DESFIADO COM VERDURAS

- 1 porção de sobra de peixe
- cheiro verde
- 1 tomate picado
- 1 colher ( de sopa) de colorau
- 1 colher ( de sopa) de farelo
- óleo
- sal a gosto
- tempero a vontade

Refogar o peixe no óleo, acrescentar o tomate, pimentão, colorau e demais temperos. Apagar o fogo e adicionar o farelo. Servir em seguida.

#### TORTA SALGADA MARAVILHOSA

- 2 xícaras (de chá) de leite
- 3 ovos
- Meia xícara (de chá) de óleo
- 1 xícara e meia ( de chá) de farinha de trigo
- 1 colher (de sopa) de fermento em pó royal

Misturar bem os ingredientes. Despejar metade da massa em uma forma untada. Colocar o recheio de sua preferência e despejar o restante da massa. Levar para assar em forno médio.

OBS.; se acrescentar uma pitada de açúcar ela fica mais saborosa e dourada.

#### ESFIHA COM RECHEIO CRU

fazer o fermento com ;

- 2 copos de leite morno
- 2 colheres ( de sopa) de açúcar
- 1 colher e meia ( de sopa) de sal
- 3 colheres (de sopa) de fermento de pão

Depois de deixar crescer cerca de 5 minutos, adicionar:

- 1 ovo
- Meio copo de óleo
- 2 colheres ( de sopa) de margarina
- 1 quilo de farinha de trigo

Amassar tudo e deixar crescer enquanto prepara o recheio.

O recheio é feito com;

- carne moída crua e temperos ao seu gosto (cebola, salsa, coentro, pimenta do reino, orégano, etc)

Depois de preparar o recheio, fazer pequenas bolas com a massa e rechear com o recheio preparado. Passar margarina e ovo batido em cima das esfihas já prontas e levar para assar em forno médio até dourar.

### **BOLO DE LEGUMES**

- 3 ovos
- 3 copos e meio de leite
- 2 copos de farinha de trigo
- Meio copo de óleo
- 3 colheres ( de sopa) de queijo ralado
- 1 colher ( de sopa) de fermento em pó royal
- 1 pitada de noz -moscada
- sal a gosto

Misturar e bater tudo no liquidificador. Retirar do liquidificador e misturar;

- abobrinha, cenoura, beterraba, chuchu e outros legumes de sua preferencia, ra
- Misturar tudo e levar para assar em forno médio.

OBS.; pode-se colocar carne moída junto com os legumes.

### **PASTEL DE FOLHAS DE HORTALIÇAS**

- 3 xícaras (de chá) de farinha de trigo
- 3 colheres (de sopa) de óleo
- 1 colher (de sopa) de cachaça
- 1 ovo
- 1 colher (de chá) de sal

Misturar os ingredientes e sovar bem. Abrir a massa bem fina e cortar. Recheiar e fritar em gordura quente.

*Recheio;*

- 2 xícaras (de chá) de folhas de verduras [ chicória, beterraba, etc.]
- tempero verde (salsa, cebolinha, etc)
- 1 colher (de chá) de orégano
- 2 colheres (de sopa) de manteiga
- 3 colheres (de sopa) de queijo ralado
- 1 cebola
- 1 ovo cozido
- 1 pimentão
- 1 xícara (de chá) de leite

### **SUFLÊ DE FOLHAS**

- 2 xícaras (de chá) de folhas bem lavadas, cozidas e picadas
- 1 xícara (de chá) de leite
- 2 colheres ( de sopa) de farinha de trigo
- 1 colher (de sopa) de margarina
- 3 ovos separadas as claras e as gemas
- sal a gosto

Misturar o leite, a farinha e a margarina. Levar ao fogo, mexendo sempre até engrossar. Retirar do fogo, acrescentar as gemas e as folhas. Juntar as claras em neve e misturar com cuidado. Despejar em forma com cuidado. Levar ao fogo ate dourar .

### PÃO DE ABÓBORA (Mandioca, Mamão, Manga)

- 01  $\frac{1}{2}$  xícara (chá) de açúcar
- 01 xícara (chá) de leite morno
- 02 colheres (sopa) de fermento para pão
- 01 pitada de sal
- 02 colher (sopa) de margarina
- 02 ovos
- 03 xícara de abóbora cozida e amassada
- Farinha de trigo, até dar o ponto.

- . Cozinhar a abóbora com pouca água, esmague bem e espere esfriar.
- . Prepare o fermento, misturando açúcar ao leite morno até dissolver.
- . Adicione o sal; a margarina e misture bem.
- . Acrescente os ovos batidos e a abóbora.
- . Amassa bem essa mistura e vá adicionando a farinha até dar o ponto.
- . Sove e modele os dois e deixe assinar até dobrar de volume.
- . Assar em forno brando.

### PÃO COM GERGELIM

- 02 colheres (sopa) de azeite
- 01 cebola pequena picada
- 01 colher (sopa) de açúcar mascavo
- 01 tablete de fermento biológico
- $\frac{1}{2}$  xícara de leite
- 01 colher (chá) de sal
- Orégano fresco a gosto
- 03 xícaras (chá) de farinha de trigo

#### COBERTURA

- 01 ovo
  - 02 colheres (sopa) de gergelim
- Modo de Preparo

- . Refogue a cebola no azeite e deixe até que comece a caramelizar. Retire do fogo e adicione o leite, o fermento, o açúcar, o sal e o orégano. Mexa bem e vá adicionando a farinha de trigo até ficar uma massa firme. Deixe crescer por 30 minutos. Divida em 12 bolinhas e coloque numa assadeira untada, bata o ovo e pincele bem os pães. Salpique o gergelim, asse em forno médio por cerca de 30 minutos.

### TORTA DE BANANA:

- . 03 copos de farinha de trigo,
- . 01 copo de maizena,
- . 02 copos rasos de açúcar,
- . 04 ovos
- . 02 colheres bem cheia de manteiga,
- . 01 colher bem cheia de pó royal,
- . 02 copos de leite, Banana maduras, descascadas e fatiadas.

## - CARNE BÁSICA DE CAJÚ

### INGREDIENTES:

- 10 caju inteiros
- 150g de queijo parmesão ralado
- 2 cebolas médias picadas
- 1 pimentão, sem a pele e sem semente, picado
- 5 dentes de alho amassados
- 2 tomates sem peles e sem sementes, picados
- 2 colheres(sopa) de molho inglês
- 2 colheres(sopa) de vinagre
- Cheiro verde, sal, e pimenta-do-reino a gosto
- 2 colheres(sopa) de óleo.

### MODO DE FAZER

- Elimine as extremidades dos caju e corte-os em fatias.
- Liquidifique, passe por peneira, espremendo muito bem para obter uma fibra enxuta (aproveite o suco para outras receitas). Leve ao fogo uma frigideira com óleo e frite a fibra de caju por mais ou menos cinco minutos. Acrescente os outros ingredientes e continue refogando até que todos os temperos estejam bem unificados. Deixe esfriar e utilize.

## - OMELETE DE CAJÚ

### INGREDIENTES

- 4 ovos
- 1 colher(sopa) de maisena
- 1 xícara de carne básica de caju
- Manteiga ou margarina para untar a frigideira

### MODO DE FAZER

- Bata as claras em neve firme e acrescente as gemas uma a uma.
- Sempre batendo, junte a maisena e deixe misturar bem. Unte uma frigideira grande com manteiga ou margarina e leve ao fogo para aquecer.
- Coloque dois terços dos ovos dentro da frigideira e espere alguns minutos até que fiquem firmes.
- Distribua por cima a carne básica de caju, cobrindo com o restante dos ovos.
- Vire a omelete para um prato e transfira novamente para a frigideira, para que frite do outro lado.
- Retire do fogo e sirva em seguida.

## - QUIBE DE CAJÚ

### INGREDIENTES

750g de carne básica de caju  
250g de trigo para quibe  
10 folhas de hortelã  
Sal, pimenta-do-reino e gotas de molho tabasco a gosto.  
2 cebolas batidinhas.

### MODO DE FAZER

. Em uma vasilha, coloque o trigo para quibe juntamente com duas xícaras (chá) de água e deixe descansar por uma hora.  
. Após esse tempo, esprema bem, misture a carne básica de caju e o restante dos ingredientes. Passe o composto duas vezes na máquina de moer ou processador.  
. Prove o tempero e modele os quibes no formato tradicional. Frite-os em óleo quente e abundante. Sirva guarnecido com rodélas de limão.

## - PÃO DE CAJÚ

### INGREDIENTES

2 xícaras de água morna  
50g de fermento fresco para pão  
2 ovos  
2 colheres (sopa) de açúcar  
½ colher (sopa) de sal  
3 colheres (sopa) de óleo  
300g de carne básica de caju  
620g de farinha de trigo (até ficar uma massa que não grude nas mãos).

### MODO DE FAZER

. Dissolva o fermento juntamente com o açúcar, duas colheres (sopa) de farinha de trigo e uma xícara (chá) de água morna. Cubra a tigela e deixe descansar por mais ou menos vinte minutos. Após esse tempo, junte os ovos, o restante da água, o sal, o óleo e a carne básica de caju.  
. Acrescente a farinha de trigo aos poucos e sove bem. Deixe crescer até dobrar de volume. Abaixar a massa com o auxílio de um rolo formando um grande retângulo. Enrole como rocambole e divida em três partes.  
. Coloque-os em formas untadas e polvilhadas com farinha de trigo, deixando crescer por mais quinze minutos. Leve a assar em forno quente, pré-aquecido, por cerca de trinta minutos aproximadamente.

### - CROQUETE DE ABÓBORA MADURA

Ingredientes:

02 xícaras de abóbora madura cozida e amassada

02 ovos

Farinha de trigo (a obter uma massa lisa e sem grudar).

Farinha de rosca

Cheiro verde

Sal e pimenta do reino a gosto.

- . Coloque em uma panela a abóbora amassada
- . Acrescente o cheiro verde, o sal e a pimenta,
- . Leve ao fogo e acrescente aos poucos a farinha de trigo, até que a mesma esteja bem cozida e em ponto de enrolar
- . Deixe esfriar, faça os croquetes passando-os na clara do ovo e depois na farinha de rosca e frite em óleo quente.

### - CROQUETE DE BATATA-DOCE

½ kg de batata-doce

01 gema

½ cebola picada

sal e pimenta-do-reino

farinha de rosca para empanar

01 ovo batido

óleo para fritar

- . Cozinhar a batata-doce em água fervente até ficar macia;
- . Escorra e passe por um espremedor de batata.
- . Junte a cebola, a gema e tempere com o sal e a pimenta-do-reino.
- . Com as mãos untadas, faça pequenos bolinhos e passe-os primeiro na farinha de rosca, depois no ovo batido e novamente na farinha de rosca.
- . Aqueça o óleo e frite os bolinhos aos poucos até dourar. Sirva quente.

### - CROQUETE DE MILHO

02 e ½ xícaras (chá) de leite

05 colheres (sopa) de farinha de trigo

01 lata de milho escorrido

02 colheres (sopa) de manteiga

01 cebola ralada

01 xícara (chá) de mussarela ou queijo cortado em cubinhos

sal a gosto

Bata no liquidificador o leite, a farinha e o milho, mas sem deixar que este último se desmanche completamente. Reserve.

. Leve a manteiga ou margarina ao fogo e doure a cebola. Junte o creme de milho, tempere com sal e mexa até que se desprenda do fundo da panela.

. retire do fogo para esfriar;

. Faça bolinhos com a massa, coloque cubos de mussarela ou queijo dentro e feche no formato de croquetes, passar na farinha, no ovo e por último na farinha de rosca. Frite aos poucos em óleo quente.

## 09- OMELETE DE ABOBRINHA VERDE

01 abobrinha picada com casca (lave bem a abóbora e raspe-a);  
Coloque numa frigideira o óleo ou margarina, alho, sal e cebola, deixe cozinhar até secar toda a água. Coloque numa forma refratária e abóbora. Quebre a quantidade de ovos conforme o tamanho da forma. Coloque cebola, cebolinha, salsa, tomate, pimentão, salpique sal. Cubra tudo com queijo e coloque no forno para assar. Sirva quente.

## 10 -QUIBEBE DE MAMÃO

01 ou 02 mamões médios;  
02 colheres (sopa) de óleo, cebola a gosto  
01 pimenta vermelha ou do reino, sal  
02 dentes de alho socados, salsa picadinha

. Descascar o mamão, retire o miolo e as sementes. Cortar em pedacinhos. Fazer um refogado com o óleo, alho, cebola e pimenta-do-reino. Juntar o mamão e o sal. Tampar a panela e deixar em fogo brando até que o mamão esteja macio. Juntar a salsa servir quente.

## 11 - BOLINHOS DE ABÓBORA OU BATATA-DOCE

Ingredientes:

01 xícara (chá) de abóbora ou batata-doce cozida e amassada  
01 colher (sopa) de fermento em pó e 2 ovos  
01 pitada de sal  
01 pitada de açúcar  
Farinha de trigo o suficiente para fritar as colheradas

Modo de Fazer

. Misturar todos os ingredientes e fritar em óleo quente.  
OBS: Caso queira bolinho doce, polvilhe com açúcar e canela.

## SUCO DE BETERRADA COM LIMÃO (LARANJA)

Ingrediente

01 beterraba crua e sem casca  
01 limão com casca, sem sementes e sem o miolo branco  
01 litro de água  
06 colheres (sopa) de açúcar

Modo de Fazer

. Bater primeiro a beterraba e coar (guardar o bagaço para adicionar e enriquecer sopas, bolos ou fazer saladas). Bater o restante dos ingredientes junto com o suco extraído da beterraba, coar e beber logo em seguida.  
OBS: A água usada deve estar gelada ou então adicionar gelo. Pode-se substituir a beterraba por cenoura.

## ENROLADINHO DE ARROZ

01 repolho médio (couve ou alface)

½ xícara de arroz cozido ou sobra

1 ½ xícara de carne moída

temperos a gosto

### MODO DE FAZER

Retirar as folhas do repolho com cuidado; colocá-las por alguns minutos em água fervendo. Reservar, misture o arroz, a carne, os temperos e misture bem. Coloque uma colher em cada folha de repolho, enrolar bem, dobrar as bordas e ir colocando esses enroladinhos um por cima do outro, na travessa, acrescentar o molho (1 xícara de água, orégano, alho sócado e sal). Leve ao forno pré-aquecido, por meia hora, sirva logo em seguida.

## TORTA DE ARROZ

02 xícaras (chá) de arroz cozido ou sobra

02 xícaras (chá) de leite

½ xícara (chá) de óleo ou 3 colheres de margarina

1/2 xícara (chá) de queijo parmesão ralado

03 ovos inteiros

03 xícaras (chá) de farinha de trigo

01 colher (sopa) de fermento em pó

sal a gosto e margarina e farinha de trigo para untar

### RECHEIO:

01 xícara de carne moída cozida (frango desfiado ou sardinha ou atum)

01 cebola picada

½ xícara (chá) de azeitonas picadas

02 tomates picadas sem sementes

01 lata de milho verde

Molho de tomate ou colorau

02 colheres (sopa) de azeite ou óleo

queijo parmesão, ou requeijão.

### MODO DE FAZER

No liquidificador, bata todos os ingredientes da massa até ficar homogêneo. Em uma panela, refogue a carne, a cebola, o azeitona, o tomate, o milho e o molho no azeite por 10 minutos. Reserve.

Despeje a massa em uma forma redonda untada e enfarinhada. Coloque o recheio por cima e espalhe o queijo ou requeijão. Leve ao forno médio pré-aquecido, por 35 minutos ou até dourar, sirva em seguida.

## MACARRÃO DE TRIGO INTEGRAL

05 xícaras de trigo integral

sal a gosto

Água suficiente para deixar a massa firme

### MODO DE FAZER

Amassar todos os ingredientes, sovar bem a massa, abrir com o rolo e cortar em tiras, ou se puder, usar a máquina própria. Colocar o macarrão para cozinhar em

água fervendo. Escorrer e despejar um pouco de água fria. Usar com molho ou como desejar.

### PÃO TRIGO INTEGRAL

02 kg de trigo integral

02 colheres(sopa) de fermento seco para pão

água morna suficiente para deixar a massa pegajosa nas mãos, na primeira crescida da massa, e sal a gosto.

### MODO DE FAZER

Numa vasilha e no centro da farinha, acrescentar a água morna e o fermento. Juntam-se todos os outros ingredientes, amassa-se bem e deixa-se crescer por meia hora. Após, torna-se a amassar e bater bem a massa, fazendo pães pequenos, colocando-os numa assadeira. Quando estiverem crescidos, levem-nos ao forno quente. Podem ser batidos: um pouco da água morna com o fermento e um pouco do trigo no liquidificador e juntar essa massa batida, depois, ao resto dos ingredientes.

### FARINHA LÁCTEA RICA

01 Kg de farinha de trigo torrada

01 Kg de fubá torrado

800 gr de farelo de trigo

300 gr de farelo de arroz torrado

800 gr de leite em pó

01 xícara(chá) de pó de sementes

01 colher(sopa) de pó de folhas verdes

01 colher(chá) de pó de casca de ovo

400 gr de açúcar mascavo ou rapadura ralada

- Misturar tudo muito bem, peneirar e armazenar em vasilhas com tampa e guarde em local seco e arejado, pode ser consumido por um período de até 03 meses.

### GRANOLA

*Numa bacia misture:*

03 xícaras (chá) de aveia em flocos

01 xícara(chá) de farelo de arroz

01 xícara e meia(chá) de farelo de trigo

01 xícara(chá) de germen de trigo

Meia xícara(chá) de farinha de soja

Meia xícara(chá) de farinha de banana

01 xícara(chá) de castanhas(nozes, caju, amêndoim, castanha-dó-pará)

01 xícara(chá) de açúcar mascavo ou rapadura

01 xícara(chá) de sementes(abóbora, melancia, melão, jaca)

01 xícara(chá) de sementes de girassol

01 xícara(chá) de sementes de gergelim

Meia xícara(chá) de linhaça

01 xícara(chá) de coco ralado seco

Fazer o xarope com os seguintes ingredientes:

01 xícara(chá) de óleo (girassol ou milho)

01 xícara(chá) de mel ou melaço de cana

### MODO DE FAZER:

Despejar o xarope sobre os ingredientes secos, misturar muito bem e dividir em tabuleiros. Levar ao forno por aproximadamente 40 minutos, mexendo sempre. ao retirar do forno, pode-se acrescentar uvas passas, ameixas secas e picadas, damasco, etc.

Apostila montada e revisada por:

Lindelzi Souza Costa de Lima – Extensionista Social e Bióloga

Sandra Suzana – Economista Doméstica

## ALIMENTOS SÓLIDOS;

AÇUCAR REFINADO -	1 XÍCARA =	160 GRAMAS
AMENDOS SEM CASCA -	3 XÍCARAS =	50 GRAMAS
AMENDOIM SEM CASCA -	04 XÍCARAS =	500 GRAMAS
ARROZ -	1 XÍCARA CRU =	03 XÍCARAS COZIDO
BATATA -	03 BATATAS MEDIAS =	500 GRAMAS
CASTANHA DO PARÁ SEM CASCA -	3 ¼ XÍCARAS =	500 GRAMAS
CASTANHA DE CAJU SEM CASCA -	5 XÍCARAS =	500 GRAMAS
CHOCOLATE EM BARRA PICADO -	1 XÍCARA =	180 GRAMAS
CHOCOLATE EM PÓ	- 1 XÍCARA =	100 GRAMAS
COCO FRESCO RALADO -	1 XÍCARA =	100 GRAMAS
COCO FRESCO RALADO -	1 XÍCARA =	100 GRAMAS
COCO SECO RALADO -	1 1/3 XÍCARA =	02 XÍCARA 100 GRAMAS
CREME DE LEITE FRESCO EM CHANTILLY.	- 01 XÍCARA =	02 XÍCARAS SE BATIDO
FARINHA DE TRIGO -	01 XÍCARA =	120 GRAMAS
FUBÁ -	01 XÍCARA =	130 GRAMAS
GELATINA EM PÓ SEM SABOR -	01 COLHER DE SOPA =	100 GRAMAS
MAÇÃ -	03 MAÇAS MEDIAS =	500 GRAMAS
MACARRÃO -	01 XÍCARA CRU =	02 XÍCARA COZIDO
MANTEIGA OU MARGARINA	- ½ XÍCARA =	125 GRAMAS
MEL -	01 XÍCARA =	190 GRAMAS
MELADO -	01 XÍCARA =	310 GRAMAS
PURÊ DE TOMATE -	1 ¼ XÍCARA =	390 GRAMAS
UVA PASSA -SEM APERTAR	3 XÍCARAS	500 GRAMAS

## ALIMENTAÇÃO COMPLEMENTAR!!!

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS:

SANTOS, G. M. C. Industrialização caseira de alimentos. Teresina, EMPAER-PI, 1983. 69p.

ACARPA/EMPAER. Conservas caseiras. Curitiba, 1985. 33p.

SCHNEIDER, Ernst. A Cura e a Saúde pelos Alimentos. 2ª edição, Casa Publicadora Brasileira - 1984 - 75p. São Paulo.

AQUINO, Jaime Tomaz de. CIONE. Companhia Industrial de Óleos do Nordeste. 1ª edição - 55p. 1999 - Fortaleza - CE.

ALZUGARAY, D. Licores, São Pulo, 1973, 32p. (Manuais Práticos Vida).

NUTEC. Cajuína, uma santa bebida. Revista Globo Rural, Ano 2 - Nº 15, pág. 79 a 82, Limoeiro CE, 1986.

LIMA, Lindelzi Souza Costa de - Coletanea organizada e selecionada pela extensionista da Empaer Local de Acorizal e algumas receitas foram executadas no I CAMAN de Acorizal no Café da Manhã para os Prefeitos Municipais da Baixada Cuiabana