

EVITE O DESPERDÍCIO

COMPRAR BEM

preferir legumes, hortaliças e frutas da época

CONSERVAR BEM

armazenar em locais limpos e em temperaturas adequadas cada tipo de alimento.

PREPARAR BEM

lavar bem os alimentos, não retirar cascas grossas e preparar apenas a quantidade necessária para refeição da família

Autores:

Acadêmicos:

1. Gabriela da Rosa
2. Giovanna Eufrazio Martins
3. Luiza Cardoso Dos Passos
4. Nicolly Domingos Silvério
5. Tainá Pereira Faria
6. Hugo Silva Nascimento
7. Ana Júlia Espindula Geremias

Residente:

Mayara Jatobá

Monitora:

Joana Becker

Professora;

Fabiane Ferraz

Baião de dois



INGREDIENTES:

- Meio quilo de feijão
- Duas colheres de óleo
- Cebola, alho e sal a gosto
- Meia colher de salsinha ou cebolinha picadas
- Duas xícaras de arroz

MODO DE PREPARO

Em uma panela cozinhe o feijão (deixado de molho no dia anterior) **com 3 litros de água por 40 minutos.**

Em outra panela, aqueça o óleo, cebola e alho até dourar, acrescente o arroz. Refogue bem e adicione o feijão cozido com caldo. Tampe a panela e cozinhe em fogo baixo por 15 minutos ou até que o arroz fique cozido e úmido. Misture a cebolinha ou salsinha ou outros ingredientes à gosto

Autores:

Acadêmicos:

1. Gabriela da Rosa
2. Giovanna Eufrazio Martins
3. Luiza Cardoso Dos Passos
4. Nicolly Domingos Silvério
5. Tainá Pereira Faria
6. Hugo Silva Nascimento
7. Ana Júlia Espindula Geremias

Residente:

Mayara Jatobá

Monitora:

Joana Becker

Professora;

Fabiane Ferraz

Feijão Tropeiro



INGREDIENTES:

- 2 xícaras de feijão
- folhas de louro, alho amassado, cebola, salsinha, couve, sal a gosto.
- 3 ovos
- 1 xícara e meia de farinha de mandioca crua

MODO DE PREPARO

Cozinhe o feijão com a folha de louro, até que os grãos fiquem macios, mas sem desmanchar.

Após o cozimento retire toda a água do feijão e as folhas do louro, deixando somente os grãos.

Frite a cebola e o alho até dourar. adicione os ovos e mexa até cozinhar, junte o grãos do feijão cozidos.

Misture bem todos os ingredientes e deixe cozinhar para que o sabor incorpore na mistura. Por último, acrescente a farinha misturando bem e sirva em seguida.

Autores:

Acadêmicos:

1. Gabriela da Rosa
2. Giovanna Eufrazio Martins
3. Luiza Cardoso Dos Passos
4. Nicolly Domingos Silvério
5. Tainá Pereira Faria
6. Hugo Silva Nascimento
7. Ana Júlia Espindula Geremias

Residente:

Mayara Jatobá

Monitora:

Joana Becker

Professora;

Fabiane Ferraz

Macarrão com Sardinha



INGREDIENTES:

- Meio pacote de macarrão
- 2 latas de sardinha
- 1 colher de extrato de tomate
- Meia cebola picada
- 1 lata de milho
- Óleo, salsa e cebolinha

MODO DE PREPARO

Cozinhe o macarrão, lave com água e escorra. Reserve
Em outra panela, coloque a cebola, a salsa ou a cebolinha e óleo, mexa até dourar a cebola.

Acrescente as duas latas de sardinha

Ferva, sempre mexendo, esmigalhe as sardinhas e adicione a lata de milho

Retire do fogo e aos poucos misture o macarrão

Autores:

Acadêmicos:

1. Gabriela da Rosa
2. Giovanna Eufrazio Martins
3. Luiza Cardoso Dos Passos
4. Nicolly Domingos Silvério
5. Tainá Pereira Faria
6. Hugo Silva Nascimento
7. Ana Júlia Espindula Geremias

Residente:

Mayara Jatobá

Monitora:

Joana Becker

Professora;

Fabiane Ferraz

Farofa de folhas e talos



INGREDIENTES:

- 2 colheres de óleo
- 2 colheres de cebola picada
- talos e folhas bem lavados: talos de couve, espinafre, salsa, folhas de beterraba
- 2 xícaras de farinha de mandioca
- Sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

Aqueça bem o óleo e refogue a cebola até dourar

Junte as folhas e os talos

Acrescente aos poucos, a farinha, mexa bem. Sirva em seguida

Podem ser folhas e talos de rabanete, nabo, couveflor, brócolis e cenoura.

Autores:

Acadêmicos:

1. Gabriela da Rosa
2. Giovanna Eufrazio Martins
3. Luiza Cardoso Dos Passos
4. Nicolly Domingos Silvério
5. Tainá Pereira Faria
6. Hugo Silva Nascimento
7. Ana Júlia Espindula Geremias

Residente:

Mayara Jatobá

Monitora:

Joana Becker

Professora;

Fabiane Ferraz

Farinha de casca de ovo



MODO DE PREPARO

Utilizar as cascas de ovos que acabaram de ser utilizados. Nada de guardar cascar durante a semana para fazer a farinha.

Lavar muito bem as cascas em água corrente.

Tirar a membrana que fica dentro da casca de ovo, para eliminar umidade e bactérias.

Levar as cascas ao forno por 1 hora, depois bata no liquidificador até que virem uma farinha bem fininha. se sobrar partes maiores, passe na peneira.

Guarde em um pote. Farinha terá validade de 5 meses.

COMO UTILIZAR

A farinha pode ser adicionada em caldos, ao feijão, vitaminas, sucos, sopas, bolos e pães.

Autores:

Acadêmicos:

1. Gabriela da Rosa
2. Giovanna Eufrazio Martins
3. Luiza Cardoso Dos Passos
4. Nicolly Domingos Silvério
5. Tainá Pereira Faria
6. Hugo Silva Nascimento
7. Ana Júlia Espindula Geremias

Residente:

Mayara Jatobá

Monitora:

Joana Becker

Professora;

Fabiane Ferraz

Nhoque de Arroz



INGREDIENTES:

- 1 xícara de sobra de arroz
- 2 ovos
- 2 colheres de salsinha picada
- 2 xícaras de farinha de trigo
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

Bata no liquidificador as sobras de arroz com o ovo e a salsa. Leve a massa a uma panela, junte a farinha de trigo e cozinhe até soltar o fundo. Adicione o sal. Enrole e corte os nhoques. Cozinhe em água fervendo com óleo e sal.

Comece a retirar, quando os nhoques virem a superfície da água fervente.

Autores:

Acadêmicos:

1. Gabriela da Rosa
2. Giovanna Eufrazio Martins
3. Luiza Cardoso Dos Passos
4. Nicolly Domingos Silvério
5. Tainá Pereira Faria
6. Hugo Silva Nascimento
7. Ana Júlia Espindula Geremias

Residente:

Mayara Jatobá

Monitora:

Joana Becker

Professora;

Fabiane Ferraz

Bolinho de arroz



INGREDIENTES:

- 2 Xicaras de arroz cozido
- 1 colher de cebola picada
- Meio dente de alho
- 2 colheres de salsinha
- 2 ovos
- 1 xícara de farinha de trigo
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

Em um recipiente, misture todos os ingredientes até criar uma massa firme e encorpada.

Molde os bolinhos e frite-os no óleo quente ou banha até ficarem dourados.

Escorra sobre guardanapos ou papel toalha

Autores:

Acadêmicos:

1. Gabriela da Rosa
2. Giovanna Eufrazio Martins
3. Luiza Cardoso Dos Passos
4. Nicolly Domingos Silvério
5. Tainá Pereira Faria
6. Hugo Silva Nascimento
7. Ana Júlia Espindula Geremias

Residente:

Mayara Jatobá

Monitora:

Joana Becker

Professora;

Fabiane Ferraz

Arroz Doce



INGREDIENTES:

- 1 Xicara de arroz
- 3 xícaras de leite
- 2 xícaras de água
- meia xícara de açúcar
- casca de laranja
- canela, cravo e sal a gosto

MODO DE PREPARO

Lave bem a casca de laranja e seque. Faça tiras da casca de laranja, com cuidado para não extrair a parte branca, pois pode deixar a receita amarga.

Na panela misture o leite, água, açúcar e o sal. Junte o arroz, as tiras da casca de laranja, canela e cravos. Leve ao fogo alto e mexa até começar a ferver. Abaixar o fogo e deixe cozinhar por mais 20 minutos. Transfira o arroz doce para uma tigela, deixe esfriar antes de levar a geladeira. Polvilhe com canela em pó antes de servir

Autores:

Acadêmicos:

1. Gabriela da Rosa
2. Giovanna Eufrazio Martins
3. Luiza Cardoso Dos Passos
4. Nicolly Domingos Silvério
5. Tainá Pereira Faria
6. Hugo Silva Nascimento
7. Ana Júlia Espindula Geremias

Residente:

Mayara Jatobá

Monitora:

Joana Becker

Professora;

Fabiane Ferraz

Sugestões e dicas



ORA PRO NÓBIS

COMO SE PLANTA

Pode ser plantada no quintal de nossas casas, em ambientes com incidência de sol ou meia-sombra. Se propaga por meio de estacas ou cercas

BENEFÍCIOS

Flores: são comestíveis e colaboram na finalização dos pratos.

Fruta: a coloração alaranjada serve para geleias, sucos, limpores e compotas.

Broto: cheio de fibras, o talinho lembra o espargo, costuma ser degustado cru.

Autores:

Acadêmicos:

1. Gabriela da Rosa
2. Giovanna Eufrazio Martins
3. Luiza Cardoso Dos Passos
4. Nicolly Domingos Silvério
5. Tainá Pereira Faria
6. Hugo Silva Nascimento
7. Ana Júlia Espindula Geremias

Residente:

Mayara Jatobá

Monitora:

Joana Becker

Professora;

Fabiane Ferraz

Sugestões e dicas

EVITAR ALIMENTOS GORDUROSOS E ACÚCAR

10 MOTIVOS PARA MANTER UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Previne o surgimento de doenças e reforça o sistema imunológico. Ajuda a perder peso e a mantê-lo. Melhora o sistema digestivo, permitindo o bom funcionamento do organismo. Aumenta a qualidade do sono. Fornece mais disposição e energia para as atividades diárias. Garante o bom humor. Repõe os nutrientes que o corpo gasta diariamente. Permite manter uma aparência saudável. Acrescenta mais qualidade de vida. Possibilita uma vida mais longa com saúde, evitando o envelhecimento precoce.

NOVAS RECEITAS DE ALIMENTOS QUE NÃO ESTÃO EM UMA CESTA BÁSICA

Busque receitas de ingredientes que não estão em uma cesta básica, principalmente no que diz respeito a legumes, verduras e frutas. Aproveite o seu quintal para plantar espécies de pequeno porte e que podem ser utilizadas na alimentação do dia a dia.

EXEMPLO: **salsa, couve, cenoura, beterrada**

Autores:

Acadêmicos:

1. Gabriela da Rosa
2. Giovanna Eufrazio Martins
3. Luiza Cardoso Dos Passos
4. Nicolly Domingos Silvério
5. Tainá Pereira Faria
6. Hugo Silva Nascimento
7. Ana Júlia Espindula Geremias

Residente:

Mayara Jatobá

Monitora:

Joana Becker

Professora;

Fabiane Ferraz

Higienização de Alimentos

ALIMENTOS EMBALADOS

lavar com água e sabão ou desinfecção com álcool a 70%

VERDURAS, LEGUMES E FRUTAS

Lavar os produtos numa mistura de 1 litro de água com uma colher de sopa de água sanitária. Em seguida, lave os produtos somente com água corrente.

COMIDAS PRONTAS

Escolher um local limpo para tirá-las da embalagem e as mesmas devem ser descartadas imediatamente. Esse cuidado é importante haja vista que as embalagens são manuseadas por várias pessoas.

Autores:

Acadêmicos:

1. Gabriela da Rosa
2. Giovanna Eufrazio Martins
3. Luiza Cardoso Dos Passos
4. Nicolly Domingos Silvério
5. Tainá Pereira Faria
6. Hugo Silva Nascimento
7. Ana Júlia Espindula Geremias

Residente:

Mayara Jatobá

Monitora:

Joana Becker

Professora;

Fabiane Ferraz