

CARTILHA DA
ALIMENTAÇÃO
Saudável







Receitas

BOLO DE AMENDOIM INTEGRAL

01 xícara de chá de farinha de amendoim

01 xícara de chá de farinha de trigo integral

3 ovos

$\frac{3}{4}$ xícara de chá de óleo de coco ou girassol

$\frac{1}{2}$ xícara de chá de açúcar demerara

1 colher de sopa de fermento em pó

Bata todos os ingredientes no liquidificador e leve para assar em forno preaquecido em assadeira untada.



Imagem meramente ilustrativa

BOLO DE CACAU

01 xícara de chá de farinha de aveia

01 xícara de chá de farinha de arroz

$\frac{3}{4}$ xícara de chá de cacau

3 ovos

$\frac{1}{2}$ xícara de chá de óleo de coco ou girassol

$\frac{1}{2}$ xícara de chá de açúcar demerara

$\frac{1}{2}$ xícara de chá de iogurte

1 colher de sopa de fermento em pó

Bata todos os ingredientes no liquidificador e leve para assar em forno preaquecido em assadeira untada.



Imagem meramente ilustrativa

BOLO PREGUIÇA

- 01 banana nanica com casca
- 01 xícara de chá de cenoura picada
- 02 ovos
- ½ xícara de chá de açúcar mascavo
- ½ xícara de chá de óleo de coco
- 1 xícara de aveia em flocos finos
- ½ xícara de coco ralado
- 1 colher de sopa de fermento em pó

Lave bem a banana e a cenoura. Bata-as no liquidificador com as gemas, o açúcar, o óleo, a aveia e o coco ralado. Reserve. Bata as claras em neve e a acrescenta delicadamente à mistura do liquidificador. Junte o fermento em pó e misture mais um pouco. Asse em forma untada em forno médio preaquecido.



Imagem meramente ilustrativa

BOLO DE MAÇÃ COM AVEIA

2 unidades de maçã com casca em cubos

1 xícara de chá de leite

½ xícara de chá de água

3 ovos

1 xícara de chá de farinha de aveia

2 xícaras de chá de farinha de trigo integral

1 xícara de açúcar demerara

1 colher de sopa de canela em pó

1 colher de sopa de fermento em pó

Bata no liquidificador o leite, o açúcar, as maçãs e as gemas. Em uma bacia, misture os ingredientes secos e acrescente aos poucos o conteúdo do liquidificador e misture até a massa ficar homogênea. Bata as claras em neve e acrescente na massa. Despeje a massa em uma assadeira untada e enfarinhada e leve ao forno preaquecido.



Imagem meramente ilustrativa



PATÊ DE SALSA

1 unidade de berinjela grande

1 maço de salsa

3 colheres de azeite

½ xícara de azeitona

Sal de ervas a gosto

Pique a salsa com os talos. Cozinhe a berinjela e bata no liquidificador com os outros ingredientes, deixando o azeite por último. Leve a geladeira.



Imagem meramente ilustrativa



GELATINA CASEIRA

½ litro de suco natural ou suco integral de uva
1 envelope de gelatina sem sabor

Dissolva a gelatina na água conforme orientação da embalagem. Bata no liquidificador o suco com a gelatina dissolvida para ficar homogêneo e distribua em algumas taças. Coloque para gelar de um dia para o outro ou, no mínimo, por aproximadamente 2 horas. Acrescente frutas picadas.



Imagem meramente ilustrativa

SAL DE ERVAS

- 1 colher de sopa de alecrim desidratado
- 1 colher de sopa de salsa desidratada
- 1 colher de sopa de manjeriço desidratado
- 1 colher de sopa de orégano desidratado
- 1 colher de sopa de louro em pó desidratado
- 5 colheres de sopa de sal marinho

Bata todos os ingredientes no liquidificador.



SUCO DA HORTA

2 xícaras de chá de couve

1 xícara de chá de polpa de maracujá

½ xícara de chá de suco de limão

1 litro de água

Pulse a polpa do maracujá e reserve. Lave e higienize as folhas de couve, pique-as, coloque no liquidificador e bata com a água, depois coe. Acrescente a polpa de maracujá e o suco de limão. Se necessário, adoce com mel ou açúcar mascavo.



Imagem meramente ilustrativa



REFRESCO TROPICAL DE INHAME

1 xícara de chá de abacaxi

1 unidade de manga

1 limão

½ xícara de chá de inhame cozido

Lave, higienize e pique o abacaxi e a manga. Coloque tudo no liquidificador e bata com o inhame cozido e o suco de limão. Coe e sirva bem gelado.



Imagem meramente ilustrativa



PETIT FOUR DE AVEIA COM LINHAÇA E CHIA

- 4 xícaras de chá de polvilho doce
- 1 xícara de chá de fubá
- 1 xícara de chá de farinha de aveia
- 3 ovos
- 5 colheres de manteiga
- 1 xícara de açúcar demerara
- 1 colher de chá de linhaça
- 1 colher de chá de chia

Misture o açúcar com a manteiga e os ovos. À parte, misture os ingredientes secos, junte aos outros ingredientes e sove até obter uma massa homogênea. Molde os biscoitinhos e leve para assar em uma forma untada com manteiga em forno médio preaquecido.



Imagem meramente ilustrativa.

MANDIOQUEIJO

- 2 xícaras de mandioca crua
- 1 unidade de ovo
- 1 xícara de chá de farinha de trigo
- 2 colheres de sopa de manteiga
- 100g de queijo ralado
- Sal a gosto

Cozinhe a mandioca até desmanchar. Amasse com garfo e acrescente o ovo, a manteiga, o queijo ralado e a farinha de trigo. Verifique o sal. Com mãos umedecidas, faça bolinhas. Leve ao forno para assar em forma untada por 20 minutos.



Imagem meramente ilustrativa



SUCO DE MAÇÃ, LARANJA E AGRIÃO

1 xícara de chá agrião picado

1 maçã com casca

8 unidades de laranja

Esprema as laranjas. Bata o suco das laranjas com os outros ingredientes no liquidificador. Adoce a gosto e sirva gelado.



Imagem meramente ilustrativa



SUCO VITAMINADO DE MORANGO

2 xícaras de chá de morango

1 xícara de chá de couve picada

1 colher de sopa de gengibre picado

Bata todos os ingredientes no liquidificador.

Coe e sirva bem gelado.



Imagem meramente ilustrativa



TABULE DIFERENTE DE ARROZ

2 xícaras de chá de arroz integral cozido e temperado

1 unidade de cebola picada

1 xícara de chá de farinha de trigo para quibe

4 tomates picados

2 cebolas picadas

2 pepinos picados

10 folhas de alface picada

Suco de limão

Sal a gosto

Hidrate a farinha de trigo para quibe com 2 xícaras de água morna. Aguarde e deixe esfriar. Junte o arroz e adicione o restante dos ingredientes, misture bem e sirva.



Imagem meramente ilustrativa



MOLHO PRÁTICO

- 1 xícara de chá de leite
- 1 limão
- ½ xícara de chá de azeite
- 2 unidades de batata doce cozida
- Sal de ervas

Coloque o leite no congelador para ficar bem gelado.
Bata no liquidificador o leite, colocando aos poucos o suco de limão, o azeite e as batatas até dar consistência de maionese. Por último, coloque o sal.



Imagem meramente ilustrativa



PATÊ DE INHAME

2 unidades de inhame cozido

1 pacote de azeitona

½ xícara de chá de azeite

Salsinha a gosto

Sal de ervas a gosto

Cozinhe o inhame e, ainda morno, bata com o azeite.

Misture a azeitona e a salsinha, bem como o sal. Sirva frio.



Imagem meramente ilustrativa

BOLO DE BANANA COM AVEIA

3 bananas

3 ovos

½ xícara de óleo de girassol

2 xícaras de chá de farinha de aveia

1 colher de sopa de fermento em pó

Bata tudo no liquidificador.

Acrescente o fermento por último. Asse em forno pré-aquecido por aproximadamente 30 minutos.

Dica: Esse bolo não leva açúcar, então acrescente ½ xícara de chá de uva passa na massa para adoçar naturalmente.



Imagem meramente ilustrativa



FONTES:

PLANALTO. Direito humano à alimentação.

Disponível em: <http://www4.planalto.gov.br/consea/acesso-a-informacao/institucional/conceitos/direito-humano-a-alimentacao-adequada>

MINISTÉRIO DA SAÚDE. 10 passos para um alimentação saudável.

Disponível em: http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/folder/dez_passos_alimentacao_adequada_saudavel_dobrado.pdf

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Alimentação Saudável.

Disponível em: http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/alimentacao_saudavel.pdf

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Guia alimentar. Como ter uma vida saudável.

Disponível em: http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_alimentacao_saudavel.pdf

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Guia alimentar para a população brasileira.

Disponível em: http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf



EXPEDIENTE:

COORDENAÇÃO GERAL:

Gerência de Comunicação – Gecom

TEXTO:

Mariana Dias e Roberta Sanches

EDIÇÃO GERAL:

André Marcon

COLABORAÇÃO:

Letícia Marina Silva, Claudia Wandscheer e Marcelo Lew

REVISÃO:

Daniela Romio

DIAGRAMAÇÃO:

Tico Campos





SESI

f @ /sesimt

www.sesimt.com.br