



**INSTITUTO  
FEDERAL**  
São Paulo

Câmpus  
Avaré



EDITORA  
**IFSP**

**Gabriela de Godoy Cravo Arduino**

**Maressa de Freitas Vieira**

Organizadoras

*Mulheres de Avaré:  
Receitas para  
relembrar*

Avaré/SP  
2020



**Reitor:**

Eduardo Antonio Modena

**Pró-Reitor de Administração:**

Silmário Batista dos Santos

**Diretor-Geral do Câmpus Avaré:**

Sebastião Francelino da Cruz

**Coordenador da Editora do IFSP:**

Rubens Lacerda de Sá

**Organizadoras:**

Gabriela de Godoy Cravo Arduino

Maressa de Freitas Vieira

**Revisora de Texto:**

Maressa de Freitas Vieira

**Projeto Gráfico e Diagramação:**

Gabriela de Godoy Cravo Arduino

1ª edição: 2020

Direitos reservados desta edição:

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de São Paulo -  
Câmpus Avaré

Licença



CIP - Brasil. Catalogação na Publicação.  
Instituto Federal de São Paulo - Câmpus Avaré  
Biblioteca Linda Bimbi  
Bibliotecária: Anna Karolina Gomes Dias - CRB-8/9563

M956

Mulheres de Avaré: Receitas para relembrar. / Organizadores:  
Gabriela de Godoy Cravo Arduino... [et al.] – 1. ed. São Paulo:  
Editora do IFSP, 2020.

130 p.

Revisão de: Maressa de Freitas Vieira

ISBN: 978.65.5823.097-7

1. Mulheres de Avaré - Projeto. 2. Receitas culinárias. 3. Educação  
alimentar. 4. Educação empreendedora. I. Gabriela de Godoy Cravo  
Arduino. II. IFSP - Câmpus Avaré.

CDU: 641.5

# Índice

<i>Classificações</i> .....	9
<i>Pesos e Medidas</i> .....	10
<i>Agradecimentos</i> .....	11
<i>Introdução</i> .....	13
<i>As Mulheres do Câmpus Avaré</i> .....	19
<i>Doces, Geleias e Compotas</i>	
Balinha de Chá.....	27
Bananada.....	28
Biscoito para Pets.....	29
Bolinho de Casca de Banana.....	31
Bolo de Alface.....	32
Bolo de Arroz Cru.....	33
Bolo de Banana Diet (sem açúcar).....	34
Bolo de Café.....	36
Bolo de Casca de Abacaxi.....	37
Bolo de Casca de Banana.....	39
Bolo de Chocolate.....	40

Bolo de Feijão com Chocolate .....	41
Bolo de Fubá .....	43
Bolo de Milho Diet.....	44
Brownie de Batata Doce .....	45
Brigadeiro de Biomassa de Banana com Capim Limão.....	46
Compota de Abacaxi .....	48
Doce de Leite de Frigideira.....	49
Geleia de Laranja com Gengibre.....	50
Leite Condensado Diet Caseiro .....	52
Pudim de Arroz com Laranja .....	53
Refrigerante de Laranja e Cenoura (Fanta Caseira).....	55
Rosca de Frigideira (light).....	56

### *Salgados, Aperitivos e Compotas*

Aperitivo de Grão de Bico .....	61
Almôndega de Fubá.....	62
Biscoito de Gergelim .....	63
Cebolas em Conserva .....	64
Chili.....	65
Coxinha de Coração de Bananeira.....	67
Cuscuz de Abobrinha.....	69
Doritos.....	71
Guacamole .....	72

Lasanha de Acelga.....	73
Macarrão espaguete com Abobrinha e Cenoura .....	74
Maionese de Cará.....	75
Manteiga de Flor de Capuchinha .....	76
Omelete de Forno com Couve .....	77
Panachê de Legumes .....	79
Panqueca de Tapioca.....	81
Pão 100% integral .....	82
Pão de Inhame .....	84
Pão Low Carb de Frigideira.....	85
Pão de Ora-pro-nóbis.....	86
Pão Sueco .....	88
Pãozinho Rápido.....	89
Pastel de Fubá.....	91
Pastel Paulista .....	93
Patê de Cenoura .....	95
Patê de Grão de Bico .....	96
Pizza de Arroz.....	97
Polenta Cremosa com Molho Bolonhesa e Talos.....	98
Queijo Cottage .....	100
Quibe de Lentilha PTS .....	101
Requeijão Cremoso .....	103

Risoto de Rúcula e Tomate Seco .....	104
Rolinho de Abobrinha com recheio de Ricota e Atum .....	106
Sal de Ervas.....	108
Sazón Caseiro.....	109
Sour Cream.....	110
Suco de Chuchu.....	111
Torta de Grão de Bico com Recheio de Talos .....	112
Torta Salgada de Feijão com Recheio de Talos .....	114
<i>Lembranças Fotográficas</i> .....	112

# Classificações

As receitas foram classificadas quanto o nível de dificuldade, tempo empregado para o preparo e rendimento. Os tempos podem variar conforme os ingredientes.

## Dificuldade da Receita

★ Fácil

★★ Média

★★★ Difícil

★★★★ Muito Difícil

## Tempo de preparo

🕒 Até 30 min

🕒🕒 30 min a 1 h

🕒🕒🕒 Mais de 1 h

🕒🕒🕒🕒 Mais de 4 h

# Pesos e Medidas

## Farinha de Trigo

1 xícara.....	120 gramas
½ xícara.....	60 gramas
1/3 xícara.....	40 gramas
¼ de xícara .....	30 gramas
1 colher (sopa)..	7,5 gramas

## Açúcar

1 xícara.....	180 gramas
½ xícara.....	90 gramas
1/3 xícara.....	60 gramas
¼ de xícara .....	45 gramas
1 colher (sopa)...	12 gramas

## Chocolate ou Cacau em Pó

1 xícara.....	90 gramas
½ xícara.....	45 gramas
1/3 xícara.....	30 gramas
¼ de xícara .....	20 gramas
1 colher (sopa) .....	6 gramas

## Manteiga, margarina ou gordura vegetal

1 xícara .....	200 gramas
½ xícara .....	100 gramas
¼ de xícara.....	65 gramas
1 colher (sopa) ...	15 gramas

## Líquidos (por volume)

1 xícara .....	240 mL
½ xícara .....	120 mL
1/3 de xícara.....	80 mL
¼ de xícara.....	60 mL
1 colher (sopa) .....	15 mL
1 colher (chá).....	5 mL

# Agradecimentos

Ao Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de São Paulo

- ✓ Pró-Reitoria de Administração
- ✓ Pró-Reitoria de Extensão
- ✓ Câmpus Avaré do IFSP – servidores e discentes
- ✓ Equipe do Projeto de Extensão “Mulheres de Avaré: aproveitamento integral de alimentos”, em especial:
  - ✓ Bolsista: Angélica da Silva Felizardo
  - ✓ Voluntário: Alexandre Henrique Silas Souza
- ✓ Equipe do Projeto de Extensão “Cozinhando e Integrando: aproveitamento de nutrientes e alimentos como ferramenta de saúde e renda”
  - ✓ Coordenadora: Profa. Maressa de Freitas Vieira
  - ✓ Bolsistas: Angela Aparecida Rosa e Lucas Bispo Reis
  - ✓ Voluntários: Andressa Panice Apis e Alexandre Henrique Silas Souza
- ✓ Docentes do IFSP que contribuíram com as receitas
  - ✓ Profa. Maressa de Freitas Vieira
  - ✓ Profa. Daniele Souza de Carvalho
  - ✓ Profa. Livia Cirino de Carvalho

À Prefeitura da Estância Turística de Avaré e à Secretaria de Assistência e Desenvolvimento Social

- ✓ Secretária: Adriana Moreira Gomes

Ao Centro de Referência em Assistência Social – CRAS III – Jardim Vera Cruz

- ✓ Assistente Social: Marcia Pinheiro da Silva

À Faculdade Eduvale de Avaré

- ✓ Presidente Mantenedor: Claudio Mansur Salomão
- ✓ Diretor Acadêmico: Evandro Márcio de Oliveira
- ✓ Coordenadores e discentes dos cursos envolvidos
  - ✓ Administração
  - ✓ Agronomia
  - ✓ Análise e Desenvolvimento de Sistemas
  - ✓ Arquitetura e Urbanismo
  - ✓ Ciências Biológicas
  - ✓ Direito
  - ✓ Enfermagem
  - ✓ Jornalismo
  - ✓ Nutrição
  - ✓ Zootecnia
- ✓ Em especial a Profa. Vivian Pupo de Oliveira Machado

Ao Professor André Luis Mattos Silva, docente nas duas instituições de ensino, responsável pela mediação da parceria e que participa do projeto desde 2012.

Às Mulheres que foram atendidas no “Mulheres de Avaré”, do Programa Nacional Mulheres Mil ao Programa Mulheres do IFSP.

# Introdução

**Maressa de Freitas Vieira**

Quando decidi fazer um segundo curso universitário e contei aos amigos que faria Nutrição, a pergunta unânime foi - “o que uma professora de Letras tem a ver com essa área”? Pois eu respondo: TUDO!!!

O curso de Nutrição tem me ensinado que meu papel, como futura nutricionista, vai muito além de definir um cardápio. Promover, manter ou recuperar o estado nutricional saudável de um indivíduo ou grupo populacional exige que este profissional seja ao mesmo tempo agente e propiciador de mudanças, provocando e despertando nos indivíduos o seu protagonismo - perfil do educador.

E educar é o principal papel do nutricionista no decorrer do processo de cuidar da saúde das pessoas à medida que orienta, mostra, ensina os sujeitos a se tornarem autônomos e seguros para realizar suas escolhas alimentares, melhorar sua relação com a comida, identificar os alimentos mais saudáveis, alimentar-se de maneira adequada, preparar os produtos de forma apropriada, enfim, garantir uma vida melhor através da boa alimentação.

## *Segurança Alimentar x desperdício*

Nossas refeições são o vetor de um direito básico do ser humano: a vida. Sem comida, não sobrevivemos. Assim, ter acesso regular e permanente a alimentos de qualidade, em quantidade adequada, que atenda às necessidades nutricionais para manter a

saúde e, que ao mesmo tempo, respeitem a diversidade cultural, ambiental e econômica é a base da segurança alimentar e nutricional.

Infelizmente, mais de 800 milhões de pessoas ainda não conseguem ter uma dieta saudável e nutritiva. No Brasil, as carências nutricionais acarretam um quadro preocupante em termos de saúde pública, tanto nos níveis de desnutrição, obesidade e deficiência de algumas vitaminas e minerais quanto em doenças cardiovasculares, alguns tipos de câncer, hipertensão e diabetes. Esse cenário afeta, principalmente, a população de baixa renda, em especial mulheres (devido à alta paridade) e crianças.

O desconhecimento da biodisponibilidade dos alimentos e das formas de aproveitar todos os seus nutrientes, além de afetar o nosso estado de saúde, ocasiona o desperdício de toneladas de recursos alimentares. Atualmente, o desperdício é um sério problema a ser resolvido na produção e distribuição de alimentos, principalmente nos países subdesenvolvidos ou em desenvolvimento. Cerca de 30% do total de alimentos produzidos anualmente no mundo são desperdiçados, o que corresponde a 1,3 bilhão de toneladas. No Brasil, são 48,3 milhões de toneladas de lixo geradas anualmente e, destes, 27 milhões são de comida. Ou seja: se distribuíssemos esse volume de comida que jogamos literalmente no lixo, cada brasileiro receberia 131,5 kg.

Ora, a população mundial deve chegar a 10 bilhões de pessoas até 2050 e o conseqüente aumento da demanda global por alimentos tem preocupado as autoridades e produtores do setor agropecuário que, mesmo amparados pelas tecnologias,

possuem o grande desafio de não deixar faltar comida, desperdiçar alimentos é uma atitude injustificável.

Pensando nisso, resolvi submeter um projeto de extensão que ajudasse a comunidade a repensar seus hábitos e aproveitar melhor tudo o que um alimento pode oferecer a fim de promover a saúde e, ao mesmo tempo, combater o desperdício. Assim nasceu o “Cozinhando e Integrando”.

## *Educação pela cozinha*

Uma maneira de promover a saúde e evitar o desperdício de alimentos é aproveitar integralmente as suas partes. Normalmente utilizamos apenas a polpa do produto (parte convencional) e esquecemos da casca, entrecasca, folha, talo e sementes (partes não convencionais), desperdiçando 5/6 do alimento. Além de propiciar uma melhor ingestão nutricional, tanto em quantidade como em qualidade, o uso integral dos alimentos também contribui para a economia doméstica e para a sustentabilidade ambiental, uma vez que o reaproveitamento tem como consequência a redução do lixo doméstico.

Através do aproveitamento das partes comumente inutilizadas dos vegetais, é possível não só alimentar um maior número de pessoas, como também corrigir as carências nutricionais que possam existir, uma vez que boa parte dos alimentos descartados apresentam elevado teor nutritivo.

Outra maneira de combater o descarte inapropriado de alimentos é reaproveitar as sobras de uma preparação para criar novas receitas. Além de evitar o acúmulo desnecessário de lixo

orgânico, favorece um melhor rendimento dos preparos, reduzindo as perdas.

Economicamente tanto o reaproveitamento quanto o aproveitamento são uma boa alternativa, visto que ambos possuem como princípio básico o aproveitamento de tudo que o alimento pode ofertar como nutriente, planejando a quantidade que se coloca no prato (para não precisar descartar) e programando as compras para consumir apenas o necessário.

Nesse sentido, o projeto utilizou a cozinha como uma ferramenta para difundir o conhecimento acerca das propriedades nutricionais dos alimentos descartados e ensinar diferentes formas de utilização por meio de receitas, mostrando na prática as possibilidades de aproveitamento integral e reaproveitando dos alimentos e dando dicas de como lavar, armazenar e usar as partes incomuns.

Ademais, tornou-se um bom recurso educacional no sentido de combater o preconceito ainda existente no Brasil quanto ao uso de partes não convencionais, consideradas “menos nobres”. Esse tabu causa a “neofobia” alimentar, uma espécie de fobia pelo alimento que sabidamente leva cascas, talos, sementes e entrecascas no preparo. A falta de costume de comer essas partes incomuns leva a pessoa a fazer “cara feia” e menosprezar o preparo, evitando até mesmo prová-lo para saber que gosto tem.

Conversando sobre isso com a Gabriela Arduino, Coordenadora de Extensão do IFSP Câmpus Avaré, veio a ideia de aliar o “Cozinhando”, já em andamento, com o projeto “Mulheres de Avaré” com o objetivo de fornecer Formação Profissional na área de aproveitamento e reaproveitamento de alimentos a 25

mulheres em situação de vulnerabilidade social, viabilizando o empoderamento dessas mulheres e o caráter libertador da escola.

Sendo assim, esse livro é resultado de dois projetos de extensão, que tiveram como objetivo estimular o aproveitamento integral e o reaproveitamento de alimentos para enriquecer a alimentação de forma criativa, economizar, gerar renda e evitar o desperdício.

Depois de lê-lo, esperamos que você aproveite as receitas e olhe para cascas, entrecascas, talos, sementes e folhas como uma forma de se permitir experimentar novos sabores e utilizar ingredientes inesperados para tornar sua alimentação mais prazerosa!



## *As Mulheres do Câmpus Avaré*

Gabriela de Godoy Cravo Arduino

Quando em julho 2012 fui chamada à sala do então Diretor-Geral do Câmpus Avaré do IFSP, Prof. Benedito Germano de Freitas, não sabia o que me esperava! Recém-chegada à Avaré e ao IFSP, pois tinha tomado posse no final de novembro de 2011, ainda no início das atividades do Câmpus que só tinha um ano de funcionamento, fui perguntada se gostaria de ir a Brasília fazer uma oficina de uma semana para implantar o Programa Nacional Mulheres Mil no Câmpus. “Mulheres o quê?!” foi a minha resposta. Ninguém sabia direito do que se tratava. Lá fui eu pesquisar para ver o que era.

Ao iniciar as pesquisas fui me dando conta da enormidade da ideia inicial deste programa. A princípio foi um projeto piloto do Governo Federal com os *Colleges* Canadenses que pretendia atender a 1.000 mulheres em situação de vulnerabilidade social, empoderando-as, profissionalizando-as e (re)colocando-as no Mundo do Trabalho. O programa tinha toda uma concepção metodológica diferenciada, com o reconhecimento de saberes e competências, busca ativa destas mulheres e na troca de experiências.

Lá fomos para Brasília! Uma semana intensa, com muitas palestras, oficinas e vivências. Pude conhecer muitas pessoas com quem mantenho contato até hoje, pelo menos pelas redes sociais. Havia pessoas dos institutos federais de Norte a Sul do país, muita gente começando no programa, e outras compartilhando suas experiências Uma semana de muito crescimento e ansiedade. Nela

aprendemos as técnicas de aplicação do Mapa da Vida, uma ferramenta de ressignificação que é muito utilizada no Programa, um momento de parar para pensar como chegamos até aqui, onde estamos e para onde queremos ir. Assistindo aos depoimentos, aos compartilhamentos das experiências e documentários apresentados, fui me apaixonando por este programa que impacta a vida de tanta gente.

Voltei para o Câmpus com a incumbência de implementar o “Programa Nacional Mulheres Mil” em Avaré e atender 100 mulheres. Isso mesmo, 100 mulheres no segundo semestre de 2012. Neste momento precisava decidir qual o tipo de curso ofereceríamos, como faríamos para a oferta, como chegaríamos até as mulheres, enfim, muitas incertezas para iniciarmos. A primeira providência que tivemos foi o contato com a Secretaria de Assistência Social do município que nos encaminhou para os Centros de Referência em Assistência Social, os CRAS, que se tornaram nossos parceiros em inúmeras outras ações de extensão. Por meio dos CRAS pudemos chegar até as mulheres. Conheci a realidade do município ao fazer aula de ginástica com as mulheres da terceira idade no CRAS I, participar de reuniões do Renda Cidadã no CRAS II, visitar juntamente com as assistentes sociais os bairros mais carentes da cidade, e acompanhar o nascimento dos CRAS III e IV com os quais mantemos vínculo estreito até hoje.

Esta proximidade com a Assistência Social também foi muito importante em outro programa que foi ofertado de 2012 a 2014 no Câmpus, o Programa Nacional de Acesso ao Ensino Técnico e Emprego, ou simplesmente, Pronatec. No qual o Programa Nacional Mulheres Mil foi incorporado em 2014.

Em 2012 começamos com 100 mulheres que cursaram o programa que consistia de um núcleo Fundamental e Articulador e outro profissionalizante. No núcleo fundamental são ofertadas oficinas de leitura e escrita, matemática e finanças pessoais e inclusão digital. Já no núcleo articulador são abordados temas referentes ao desenvolvimento pessoal, direito da mulher, saúde e qualidade de vida, sustentabilidade, e economia solidária e geração de renda, que são preparatórios para o núcleo tecnológico que trata da parte profissionalizante. Os cursos profissionalizantes foram: Manipulação e reaproveitamento de alimentos; Artesanato: fuxico; Pintura a óleo em tela; Artes e modelagem em argila; Camareira; Garçonete; e Recreação.

Já em 2013 formos mais audaciosos, foram atendidas 200 mulheres com as temáticas Manipulação e reaproveitamento de alimentos; Pintura em tela; e Produção e manipulação de plantas medicinais e aromáticas; Atendimento ao cliente; e Tricot e crochet. Foram ofertadas duas turmas, uma em cada semestre.

Quando o Programa Nacional Mulheres Mil foi incorporado ao Pronatec, tivemos as turmas de Artesão em bordado à mão e Preparador de doces e conservas, desta vez atendendo 20 mulheres em cada turma.

Em 2016 o IFSP lança o Programa Institucional de Formação Profissional de Mulheres do IFSP para suprir a descontinuidade das atividades do Pronatec no IFSP. Inicialmente foram contemplados dois projetos-piloto para o programa, e Avaré ofereceu o curso de Artesã que contemplou aulas de Artesanato com fibras naturais, Bordado à mão, Crochet e tricot, e Pintura em tecido. Foram atendidas 20 mulheres nesta turma, mantendo a metodologia preconizada para o Mulheres Mil.

A turma de 2018 atendeu 23 mulheres, novamente ofertando a formação profissional de Artesã. Porém, devido ao grande interesse na “Oficina de Aproveitamento de Alimentos” que foi realizada, optamos por reformular a formação profissional para contemplar a demanda das mulheres. Sendo a oferta de 2019 com a temática e formação profissional de “Aproveitamento integral de alimentos” para 25 mulheres do entorno do Câmpus Avaré do IFSP.

O “Mulheres” como carinhosamente o chamamos até hoje foi evoluindo e foi abraçado pelo Câmpus. Em sua última oferta em 2019, houve a participação dos discentes do curso de Licenciatura em Ciências Biológicas em todas as aulas de “Saúde e Qualidade de Vida”, antes chamado de “Saúde da Mulher”. Todas as atividades foram ministradas pelos discentes sob a supervisão dos docentes Geza Souza e Júlio Damálio, fazendo parte da avaliação da disciplina de “Saúde e Patologias” do curso. Muitas outras oficinas e disciplinas já haviam contado com a colaboração voluntária dos discentes do Câmpus, mas nesta foi a primeira vez que os discentes foram envolvidos em praticamente todas as atividades, iniciando-se em 2018.

Desde a edição de 2018 contamos com a parceria da Faculdade Eduvale de Avaré, e em 2019 pudemos contar com a participação das docentes e dos discentes do curso de Nutrição, além dos cursos de Administração, Agronomia, Análise e Desenvolvimento de Sistemas, Arquitetura e Urbanismo, Ciências Biológicas, Direito, Enfermagem, Jornalismo e Zootecnia. Os discentes dos cursos da instituição parceira participam ativamente das atividades desenvolvidas, sendo elas dias temáticos como o “Dia da Saúde” (Enfermagem, Ciências Biológicas e Nutrição), “Dia das Finanças Pessoais” (Administração), como nas disciplinas de

“Direito da Mulher” (Direito), “Inclusão Digital” (Análise e Desenvolvimento de Sistemas), “Economia Solidária e Geração de Renda” (Administração, Agronomia, Ciências Biológicas e Zootecnia). Em 2019, as disciplinas de “Introdução à Nutrição” e “Oficina de Aproveitamento Integral de Alimentos” foram ministradas pelas docentes e os discentes do curso de Nutrição, com a participação da professora Maressa Vieira e os alunos do Projeto de Extensão “Cozinhando e Integrando” do IFSP.

Com a solicitação de reunirmos as receitas trabalhadas durante o desenvolvimento do curso, idealizamos este livro para se configurar em um repositório dos conteúdos abordados e um lembrete ao reaproveitamento dos alimentos e promoção da saúde que foram trabalhados durante todas as atividades da oferta do “Mulheres de Avaré”.

Esperamos contribuir para uma alimentação mais saudável, o reaproveitamento de partes de alimentos que antes não eram aproveitadas, e uma lembrança de nossa convivência durante este curto período que tanto nos marcou.

Agradeço pela oportunidade de convivência com estas Mulheres com “M” maiúsculo que tanto nos ensinam e que possuem inúmeras histórias de vida. Tenham certeza de que também aprendemos muito com vocês, cada uma trazendo uma “sementinha” nova para o nosso jardim. Vocês fazem parte do Câmpus Avaré do IFSP e de nossas vidas!!!



*Doces,  
Geleias e  
Compotas*





## Balinha de Chá

**Dificuldade:**

**Tempo de Preparo:**

**Rendimento:**



15 balinhas

### Ingredientes

- ½ litro de água
- 1 pacote de chá de sua preferência
- 2 colheres (sopa) açúcar (ou mel, ou açúcar mascavo)
- 1 envelope de gelatina sem sabor

### Modo de Preparo

Em uma panela coloque a água e o chá, e leve ao fogo até que levante fervura, deixe ferver por 5 minutos e então apague o fogo e tampe a panela até que o chá fique morno. Em seguida adoce o chá, e adicione a gelatina, mexa até que dissolva. Então despeje o preparo em uma forma de silicone e leve para gelar de um dia para o outro.

**Professora:** Maressa de Freitas Vieira

**Oficina:** Oficina de aproveitamento integral de alimentos



# Bananada

**Dificuldade:**



**Tempo de Preparo:**



**Rendimento:**

800 gramas

## Ingredientes

- 1 kg de banana descascada
- 4 ½ xícara (chá) de açúcar
- Suco de 2 limões

## Modo de Preparo

Amasse bem as bananas até formar uma massa (isso pode ser feito no liquidificador processador ou moedor). Leve a metade do açúcar ao fogo para derreter, junte a massa de banana com o restante do açúcar e o suco de limão. Volte ao fogo, mexendo sempre, até escurecer e soltar da panela. Distribua na forma forrada com papel celofane ou em formas untadas com um pouco de óleo, e com uma colher ou espátula encha os recipientes com o doce e nivele a superfície. Deixe esfriar. Para armazenar vede com papel manteiga ou celofane.

**Professora(s):** Daniele Souza de Carvalho  
Lívia Cirino de Carvalho

**Oficina:** Boas práticas na manipulação e conservação de alimentos



## Biscoito para Pets

Dificuldade:



Tempo de Preparo:



Rendimento:

35 unid.

### Ingredientes

- 1 banana nanica, sem casca
- 1 ovo
- 50 g de óleo de coco
- 1 colher (sopa) de mel
- 1 xícara (chá) de aveia em flocos
- 1 colher (chá) de canela em pó
- Aproximadamente 2 xícaras (chá) de farinha sem glúten (60% fécula de batata + 40% farinha de arroz) - o suficiente para "dar ponto" na massa.

### Modo de Preparo

Pré-aqueça o forno 180°C. Misture todos os ingredientes, com exceção da farinha, até obter uma massa homogênea. Vá aos poucos adicionando farinha até a massa não grudar nas mãos. Abra a massa com o auxílio de um rolo, corte no formato desejado, com cortadores de biscoito e leve ao forno por aproximadamente 10 minutos ou até os biscoitos ficarem dourados e sequinhos.

**Professora:** Graciela Pessoa Martins

**Oficina:** Sustentabilidade

**Obs** **Conservação:** um pote tampado por até 10 dias, fora da geladeira, 15 dias refrigerado, 2 meses congelado.

**Condições:** diabéticos, formadores de cálculos urinários de oxalato de cálcio e gestantes.

**Quanto oferecer:**

Gatos: 1 unidade por dia

Cães de até 5kg: 1 unidade por dia

Cães de 5kg até 10 kg: até 2 unidades por dia

Cães de 10kg até 22kg: até 2 unidades por dia

Cães de mais de 22kg: até 3 unidades por dia



## Bolinho de Casca de Banana

Dificuldade:



Tempo de Preparo:



Rendimento:

15 bolinhos

### Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de casca de banana bem picadinha
- 1 ovo inteiro
- 1 xícara (chá) de leite
- 1 colher (sobremesa) de sal
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo (aproximadamente)
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- Óleo para fritar

### Modo de Preparo

Em uma tigela coloque todos os ingredientes pela ordem, até formar uma massa mole (tipo bolinho de chuva). Em uma panela coloque óleo e leve ao fogo para aquecer. Quando estiver quente vá fazendo os bolinhos com o auxílio de uma colher, como bolinhos de chuva. Deixe fritar dos dois lados e retire, coloque em papel absorvente, e sirva.

**Professora:** Maressa de Freitas Vieira

**Oficina:** Oficina de aproveitamento integral de alimentos



## Bolo de Alface

**Dificuldade:**



**Tempo de Preparo:**



**Rendimento:**

1 bolo

### Ingredientes

- 90 gramas de alface
- 1 ½ xícara (chá) de açúcar
- 4 ovos
- 100 mL de óleo
- 1 ½ xícara (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de fermento químico

### Modo de Preparo

Bata a alface, ovos e óleo no liquidificador até ficar homogêneo. Então, misture em uma tigela com a farinha, açúcar e fermento. Assar em forma untada por 30 minutos a 180°C, ou até que, quando espete um palito de dente, ele saia seco.

**Professora:** Maressa de Freitas Vieira

**Oficina:** Oficina de aproveitamento integral de alimentos



## Bolo de Arroz Cru

**Dificuldade:**



**Tempo de Preparo:**



**Rendimento:**

1 bolo

### Ingredientes

- 3 ovos
- ½ xícara (chá) de óleo
- 1 ½ xícara (chá) de açúcar
- 200 mL de leite de coco
- 2 xícaras (chá) de arroz cru
- 100 g de coco seco ralado
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

### Modo de Preparo

Coloque o arroz branco de molho em água por 4 horas. Depois escorra a água numa peneira.

No liquidificador coloque os ovos, o óleo, o açúcar e bata. Acrescente o arroz e o leite e bata bem. Depois de bem batido acrescente o coco e bata um pouquinho. Por fim acrescente o fermento e bata rapidamente. Despeje numa forma untada e enfarinhada e leve ao forno por 35 minutos ou até ficar douradinho.

**Professora:** Vivian Pupo de Oliveira Machado

**Oficina:** Oficina de aproveitamento integral de alimentos



## Bolo de Banana Diet

(sem açúcar)

Dificuldade:



Tempo de Preparo:

Rendimento:

1 bolo

### Ingredientes

#### Bolo

- 4 bananas bem maduras amassadas
- 3 ovos
- ½ xícara (chá) de óleo
- 4 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 2 colheres (sopa) de cacau em pó 100% ou 50%
- 2 colheres (sopa) de fermento em pó

#### Calda

- ½ xícara (chá) de água
- 1 colher (sopa) de margarina
- 2 colheres (sopa) de cacau em pó 100% ou 50%
- 1 colher (sopa) de mel

### Modo de Preparo

Em um liquidificador coloque todos os ingredientes menos o fermento, bata até obter uma mistura homogênea. Então coloque o fermento bata apenas o suficiente para que o fermento

incorpore na massa. Disponha a massa em uma forma untada e enfarinhada. Leve ao forno pré-aquecido a 180°C. Asse por 30 minutos ou até assar por completo, faça o teste do palito, se sair sequinho tire do forno e reserve.

**Calda**

Coloque todos os ingredientes em uma panela e leve ao fogo, deixe ferver até obter ponto de bala mole. Para testar o ponto, encha um copo transparente com água e pingue a calda no mesmo, se a calda se diluir, ela ainda não estará pronta.

**Professora:** Maressa de Freitas Vieira

**Oficina:** Oficina de aproveitamento integral de alimentos



# Bolo de Café

**Dificuldade:**

**Tempo de Preparo:**

**Rendimento:**



1 bolo

## Ingredientes

- 3 ovos
- 2 xícaras (chá) de açúcar (se quiser, pode usar mascavo)
- ½ xícara (chá) de óleo
- 1 copo de café pronto
- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 1 colher (café) de canela em pó
- 1 colher (café) de noz moscada ralada
- 2 colheres (sopa) de chocolate em pó

## Modo de Preparo

Bata os ovos, açúcar, óleo e o café no liquidificador, depois os coloque num recipiente. Acrescente os demais ingredientes, misturando até formar uma massa homogênea. Coloque a massa em uma assadeira untada. Leve para assar em forno pré-aquecido a 180°C por aproximadamente 40 minutos.

**Professora:** Vivian Pupo de Oliveira Machado

**Oficina:** Oficina de aproveitamento integral de alimentos



## Bolo de Casca de Abacaxi

Dificuldade:



Tempo de Preparo:



Rendimento:

1 bolo

### Ingredientes

- 1 xícara (chá) de suco de casca de abacaxi
- 1 xícara (chá) de açúcar
- ½ xícara (chá) de óleo
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 2 ovos
- 1 colher (sopa) de fermento

#### Suco de casca de abacaxi

- 1 xícara (chá) casca de abacaxi
- 1 xícara (chá) de água

### Modo de Preparo

Faça a suco da casca do abacaxi, adicione em uma tigela junto com o açúcar, o óleo e os ovos, misture até que fique homogêneo, vá peneirando a farinha nessa mistura e mexa. Por último adicione o fermento, mexa tudo até ficar uma massa homogênea e lisa, coloque em uma assadeira untada e enfarinhada e leve ao forno pré-aquecido a 180°C, até que fique dourado. Faça o teste do palito e se sair sequinho o seu bolo está pronto.

**Professora:** Maressa de Freitas Vieira

**Oficina:** Oficina de aproveitamento integral de alimentos



## Bolo de Casca de Banana

Dificuldade:



Tempo de Preparo:



Rendimento:

1 bolo

### Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de casca de banana
- ½ xícara (chá) de água
- 4 ovos
- 2 ½ xícaras (chá) de açúcar
- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 5 colheres (sopa) rasas de margarina
- 2 colheres (sopa) de fermento em pó
- Canela em pó para polvilhar

### Modo de Preparo

Bater no liquidificador as cascas da banana com ½ xícara de água. Reserve. Separe as claras das gemas bata as claras em neve e reserve. Então em um recipiente coloque a margarina as gemas e o açúcar, bata até ficar homogêneo, adicione as cascas das bananas, a farinha e o fermento. Por último incorpore as claras em neve e polvilhe um pouco de canela, disponha a massa em uma assadeira untada e enfarinhada, e leve ao forno de 30 a 35 minutos.

**Professora:** Maressa de Freitas Vieira

**Oficina:** Oficina de aproveitamento integral de alimentos



# Bolo de Chocolate

**Dificuldade:**



**Tempo de Preparo:**



**Rendimento:**

1 bolo

## Ingredientes

- 5 gemas
- 1 xícara (chá) de açúcar
- 1 xícara (chá) de chocolate em pó
- 1 xícara (chá) de óleo
- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 xícara (chá) de água
- 1 colher (sopa) fermento químico

## Modo de Preparo

Em uma tigela bata as gemas, o açúcar, o chocolate e o óleo, mexa com o auxílio de um fuet ou garfo, quando estiver bem misturado, adicione a farinha, e água, e, por último, coloque o fermento. Disponha em uma forma untada e enfarinhada e leve ao forno a 180°C por 20 minutos ou faça o teste do palito, se sair seco, está pronto.

**Professora:** Maressa de Freitas Vieira

**Oficina:** Oficina de aproveitamento integral de alimentos



## *Bolo de Feijão com Chocolate*

**Dificuldade:**



**Tempo de Preparo:**



**Rendimento:**

1 bolo

### *Ingredientes*

- 2 xícaras (chá) de feijão cozido ao dente peneirado
- 2/3 xícara (chá) de aveia em flocos
- 2/3 xícara (chá) de chocolate meio amargo picado
- 1/2 xícara (chá) de água do cozimento
- 1/2 xícara (chá) de açúcar demerara
- 1/4 xícara (chá) de óleo
- 1/2 colher (sopa) de fermento químico
- 1 colher (chá) essência de baunilha

### *Modo de Preparo*

Pré-aquecer o forno a 200°C. Leve os ingredientes ao processador de alimentos com a exceção do chocolate picado. Bata até formar uma mistura homogênea. Leve o chocolate picado ao micro-ondas até derreter. Acrescente o chocolate na mistura e misture. Unte uma forma com óleo e farinha, ou cacau em pó. Despeje a massa e, então leve ao forno por 45 minutos ou até que a massa esteja seca. Espere esfriar para desenformar. Salpicar mais chocolate picado por cima, ou derretido (opcional).



**Professora:** Maressa de Freitas Vieira

**Oficina:** Oficina de aproveitamento integral de alimentos



## Bolo de Fubá

**Dificuldade:**

**Tempo de Preparo:**

**Rendimento:**



1 bolo

### Ingredientes

- 3 ovos
- 300 ml de água
- 1 xícara (chá) de fubá
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 xícara (chá) de açúcar
- 1 colher (sopa) de fermento

### Modo de Preparo

Adicione todos os secos em uma cumbuca e mexa. Então incorpore os líquidos e misture até obter uma massa homogênea. Leve essa mistura para uma forma já untada e então asse em um forno pré-aquecido a 180°C. Para saber se o bolo está pronto, espete um palito de dente, ele deve sair sequinho.

**Professora:** Maressa de Freitas Vieira

**Oficina:** Oficina de aproveitamento integral de alimentos



## Bolo de Milho Diet

Dificuldade:



Tempo de Preparo:



Rendimento:

1 bolo

### Ingredientes

- 1 ½ xícara (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 1 xícara (chá) de milho verde
- ½ xícara (chá) de leite desnatado
- 2 ovos
- 50 g de margarina light
- ¾ xícara (chá) de adoçante dietético

### Modo de Preparo

Peneire a farinha de trigo e o fermento e reserve. Bata o restante dos ingredientes no liquidificador e misture delicadamente à farinha. Coloque em forma média de buraco central, untada e enfarinhada e leve ao forno 180°C por aproximadamente 30 minutos.

**Professora:** Vivian Pupo de Oliveira Machado

**Oficina:** Oficina de aproveitamento integral de alimentos



## *Brownie de Batata Doce*

**Dificuldade:**



**Tempo de Preparo:**



**Rendimento:**

12 fatias

### *Ingredientes*

- 2 xícaras (chá) de batata doce cozida
- 1 xícara (chá) de açúcar mascavo
- ½ xícara (chá) de cacau
- ½ xícara (chá) de aveia
- 2 colheres (sopa) de óleo
- Gotas de essência de baunilha ou raspas de laranja ou limão
- ½ xícara (chá) de nozes
- 2 ovos

### *Modo de Preparo*

Em um liquidificador coloque o óleo, os ovos, e a batata, bata até ficar homogêneo, então, coloque, a aveia e bata. Em seguida, passe essa mistura para uma tigela e junte o açúcar mascavo e o cacau. Em seguida disponha em uma forma untada e enfarinhada e em um forno pré-aquecido 180°C e deixe assar por cerca de 20 minutos, ou até obter o ponto necessário.

**Professora:** Maressa de Freitas Vieira

**Oficina:** Oficina de aproveitamento integral de alimentos



## *Brigadeiro de Biomassa de Banana com Capim Limão*

**Dificuldade:**



**Tempo de Preparo:**



**Rendimento:**

15 brigadeiros

### *Ingredientes*

- 1 xícara (chá) de biomassa de banana verde ainda morna (depois de fria ela fica durinha)
- 1 xícara (chá) de leite
- 1 xícara (chá) de capim limão
- 1 xícara (chá) de açúcar

### *Modo de Preparo*

#### **Biomassa de Banana Verde**

Em uma panela de pressão, colocar bananas verdes higienizadas, com casca, mas sem as pontas, cobrir com água, adicionar um fio de óleo, e levar ao fogo. Quando pegar pressão na panela, contar 20 minutos e desligar o fogo. Deixar o vapor sair naturalmente. Após isto, pegar as bananas ainda quentes com cuidado (pegador ou garfos) e retirar as cascas. Bater no liquidificador com água até virar um creme.

**Conservação:** Pode ser reservado em geladeira por até 7 dias ou congelado por 3 meses.

### **Brigadeiro**

Bater o capim limão com o leite em um liquidificador e coar. Levar para a panela com o restante dos ingredientes e deixar apurar até o ponto de brigadeiro (desgrudar do fundo da panela). Esperar esfriar, pode ser consumido como brigadeiro de colher ou enrolado.

**Professora:** Maressa de Freitas Vieira

**Oficina:** Oficina de aproveitamento integral de alimentos



# Compota de Abacaxi

Dificuldade:



Tempo de Preparo:



Rendimento:

2 potes de 500 mL

## Ingredientes

- 1 abacaxi maduro e firme
- 1 ½ xícara (chá) de açúcar
- 2 xícaras (chá) de água

## Modo de Preparo

Descasque o abacaxi e retire os olhos. Corte em rodelas ou em pedaços. Em seguida faça uma calda rala com água e o açúcar. Se você quiser, coloque um pouco de canela e cravo da índia. Junte o abacaxi e a calda em panela grande e cozinhe em fogo baixo. Retire do fogo quando o abacaxi estiver cozido. Em seguida, coloque em um vidro devidamente higienizado.

**Professora(s):** Daniele Souza de Carvalho  
Lívia Cirino de Carvalho

**Oficina:** Boas práticas na manipulação e conservação de alimentos



## Doce de Leite de Frigideira

**Dificuldade:**



**Tempo de**

**Preparo:**

**Rendimento:**

600 gramas

### Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de leite em pó
- 3 xícaras (chá) de adoçante ou açúcar
- 1 xícara (chá) de leite desnatado

### Modo de Preparo

Coloque todo o leite em pó em uma frigideira antiaderente, leve ao fogo baixo. Sempre mexendo sem parar até que o leite em pó fique bem amarelinho. Junte o adoçante ou o açúcar e misture por mais dois minutos. Coloque essa mistura em um liquidificador, adicione o leite, e bata até que fique uma pasta. Agora é só despejar em um pote de vidro e guardar.

**Professora:** Maressa de Freitas Vieira

**Oficina:** Oficina de aproveitamento integral de alimentos



## Geleia de Laranja com Gengibre

Dificuldade:



Tempo de Preparo:



Rendimento:

4 potes de 250 mL

### Ingredientes

- 10 laranjas pera
- Suco de ½ limão
- 2 pedaços de canela em pau
- 20 g de gengibre fresco cortado em rodelas finas

### Modo de Preparo

Retire a casca de 4 laranjas, sem a parte branca. Corte as cascas em tiras se preferir uma geleia com pedaços de fruta ou em tirinhas. Caso opte por uma geleia lisa, ferva as cascas cortadas em água, descarte a água, e repita este processo três vezes. Reserve. Descasque as demais laranjas, incluindo as que foram pré-descascadas, retirando toda a parte branca. Corte as laranjas em gomos, sobre uma vasilha para não perder o suco. Faça um sachê embrulhando os miolos e caroços das laranjas em uma gaze; reserve. Em uma panela, coloque: os gomos de laranja, o suco de limão, o açúcar, a canela e o sachê. Cozinhe em fogo baixo, por aproximadamente 2 horas. Na metade do cozimento, acrescente o

gingibre e as cascas de laranja fervidas. Armazene em um vidro esterilizado em água fervente. Se preferir uma geleia pastosa, passe-a no processador antes de guardar.

**Professora:** Maressa de Freitas Vieira

**Oficina:** Oficina de aproveitamento integral de alimentos



## Leite Condensado Diet Caseiro

**Dificuldade:**

**Tempo de Preparo:**

**Rendimento:**



1 lata

### Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de leite em pó desnatado (150 g)
- 1 xícara (chá) de água fervente
- 1 xícara (chá) de adoçante granular (Tal & Qual) (30 g)
- 1 colher (sopa) de margarina light (20 g)

### Modo de Preparo

Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata por 5 minutos. Retire, deixe esfriar e acondicione em um pote com tampa. Conserve na geladeira por até uma semana ou no freezer por até 30 dias.

**Professora:** Vivian Pupo de Oliveira Machado

**Oficina:** Oficina de aproveitamento integral de alimentos



## Pudim de Arroz com Laranja

Dificuldade:



Tempo de Preparo:



Rendimento:

1 pudim

### Ingredientes

- 1 xícara (chá) de açúcar
- 2 xícaras (chá) de arroz branco cozido
- 1 colher (sopa) de raspas da casca de laranja
- 1 lata de leite condensado
- 1 ½ lata de suco de laranja (use a lata de leite condensado vazia para medir)
- ½ lata de leite (use a lata de leite condensado vazia para medir)
- 4 ovos
- Raspas da casca de laranja para decorar

### Modo de Preparo

Em uma panela, em fogo médio, derreta o açúcar até formar um caramelo dourado. Unte uma fôrma de buraco no meio de 20cm de diâmetro com o caramelo e reserve. Bata todos os ingredientes restantes no liquidificador até ficar homogêneo. Despeje na fôrma untada com o caramelo e leve ao forno médio, preaquecido, em banho-maria, por 1 hora e 30 minutos ou até firmar e dourar. Retire, deixe esfriar e leve à geladeira por 2 horas. Desenforme, decore com raspas da casca de laranja e sirva.

**Professora:** Maressa de Freitas Vieira

**Oficina:** Oficina de aproveitamento integral de alimentos



## *Refrigerante de Laranja e Cenoura (Fanta Caseira)*

**Dificuldade:**



**Tempo de Preparo:**



**Rendimento:**

3,5 litros

### *Ingredientes*

- 4 cenouras grandes
- 1 copo de suco de limão
- Casca de 1 laranja
- 2,5 litros de água com gás
- 2 copos de água sem gás
- Açúcar e gelo a gosto

### *Modo de Preparo*

Bata no liquidificador as cenouras com os 2 copos de água sem gás. Coe e reserve. Bata o suco de cenoura, o suco de limão e a casca de laranja. Coe e acrescente a água com gás, o açúcar e o gelo. Sirva em seguida.

**Professora:** Maressa de Freitas Vieira

**Oficina:** Oficina de aproveitamento integral de alimentos



## Rosca de Frigideira (light)

Dificuldade:

Tempo de Preparo:

Rendimento:



1 rosca média

### Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 10 g de fermento biológico seco (1 pacotinho) ou 30 g de fermento biológico fresco
- 200 mL de água morna
- 1 ovo
- 1 pitada de sal

### Modo de Preparo

Coloque todos os ingredientes, menos a farinha, em uma cumbuca e mexa. Por último coloque a farinha, mas vá adicionando aos poucos, misturando bem, quando obter a textura desejada (não grude mais na mão) sove a massa de 5 a 10 minutos, faça uma bola e deixe descansar até dobrar de tamanho. Boleie a massa de acordo com o tamanho da frigideira e deixe descansar por mais 30 minutos ou até dobrar o tamanho. Asse (com tampa) em fogo baixo até dourar, para a cobertura foi utilizado leite condensado fit.

**Professora:** Maressa de Freitas Vieira  
**Oficina:** Oficina de aproveitamento integral de alimentos



*Salgados,  
Aperitivos  
e Conservas*





## Aperitivo de Grão de Bico

Dificuldade:



Tempo de Preparo:



Rendimento:

500 gramas

### Ingredientes

- 500 g de grão de bico
- 3 colheres (sopa) de Sal de Erva

### Modo de Preparo

Cozinhe o grão de bico na panela de pressão. Depois de cozido, escorra e coloque numa tigela. Adicione o sal de ervas e mexa bem. Se preferir pode adicionar outros temperos como páprica picante, pimenta síria e outros. Coloque o grão de bico em uma assadeira, espalhando bem e leve ao forno por aproximadamente 15 minutos a 180°C.

**Professora:** Vivian Pupo de Oliveira Machado

**Oficina:** Oficina de aproveitamento integral de alimentos



## Almôndega de Fubá

**Dificuldade:**



**Tempo de Preparo:**



**Rendimento:**

15 unidades

### Ingredientes

- 4 ovos
- 1 cebola grande bem picada
- 100 g de bacon picadinho
- 50 g de queijo parmesão ralado
- Salsinha, sal e páprica picante a gosto
- 16 colheres (sopa) de fubá (350 g)

### Modo de Preparo

Numa tigela bata ligeiramente os ovos, a cebola grande bem picada, o bacon picadinho, e o queijo parmesão ralado, a salsinha picada, o sal e páprica picante a gosto. Junte aos poucos o fubá e misture bem até formar uma massa nem muito seca e nem muito úmida (o suficiente para formar bolinhas). Se precisar vá adicionando água na massa, e então pode assá-las ou fritar.

Dica: se quiser pode rechear as bolinhas com queijo ou algum outro recheio de sua preferência.

**Professora:** Maressa de Freitas Vieira

**Oficina:** Oficina de aproveitamento integral de alimentos



## Biscoito de Gergelim

Dificuldade:



Tempo de Preparo:



Rendimento:

20 unidades

### Ingredientes

- ½ xícara água
- ¼ xícara óleo ou azeite
- ½ colher (sopa) de sal
- 1 colher (sopa) de gergelim
- 1 ½ xícara de farinha integral
- ½ xícara farelo de trigo integral

### Modo de Preparo

Coloque todos os ingredientes, menos a farinha em uma vasilha, misture bem. Acrescente o farelo de trigo e aos poucos a farinha de trigo integral. Quando atingir a consistência firme sove a massa, depois abra bem com a ajuda de um rolo, deixe a massa bem fininha. Use cortadores para modelar os biscoitos. Unte uma assadeira com óleo ou azeite e disponha os biscoitos um próximo ao outro. Leve em forno pré-aquecido a 180°C por aproximadamente 10 min.

**Professora:** Vivian Pupo de Oliveira Machado

**Oficina:** Oficina de aproveitamento integral de alimentos



# Cebolas em Conserva

**Dificuldade:**



**Tempo de Preparo:**



**Rendimento:**

3 potes de 500 mL

## Ingredientes

- 500 g de cebolas pequenas (cebola pérola)
- 150 mL de óleo ou azeite de oliva
- 500 mL de vinagre de álcool
- 1 colher de sopa de sal

## Modo de Preparo

Tire apenas a casca fina das cebolas, lave bem e coloque em uma panela. Cubra com água e leve ao fogo, deixando ferver por 5min. Em seguida escoe e ponha para esfriar em água corrente, quando estiverem frias, enxugue uma por uma em guardanapo limpo. Coloque na panela o vinagre e o sal, deixe ferver e retire. Arrume as cebolas em um vidro de boca larga e despeje por cima o vinagre fervente. Adicione o azeite e deixe em um lugar fresco.

**Professora(s):** Daniele Souza de Carvalho  
Lívia Cirino de Carvalho

**Oficina:** Boas práticas na manipulação e conservação de alimentos



## Chili

**Dificuldade:**



**Tempo de Preparo:**



**Rendimento:**

4 porções

### Ingredientes

- 200 g de carne moída
- 200 g de proteína texturizada de soja
- 2 colheres (sopa) de gordura de porco
- 1 cebola picadinha
- 2 tomates picados (quadrados)
- 1 sachê de molho de tomate (340 g)
- 2 xícaras (chá) de feijão cozido
- 2 dentes de alho picados
- 1 colher (sopa) sal de ervas
- Cheiro verde a gosto
- Sal a gosto
- Colorau a gosto

### Modo de Preparo

Em uma panela coloque a proteína de soja e cubra com água, deixe no fogo por 10 minutos até que hidrate e fique com consistência de carne moída, coe e reserve. Em outra panela, coloque a gordura de porco, a cebola o alho e refogue, coloque a carne, o tomate, um pouco de água, o molho de tomate, e tampe a

panela. Deixe cozinhar, coloque a proteína, o feijão, e deixe cozinhar mais um pouco, adicione o sal de ervas, o cheiro verde e o colorau. Mexa, e acerte o sal.

**Professora:** Maressa de Freitas Vieira

**Oficina:** Oficina de aproveitamento integral de alimentos



## *Coxinha de Coração de Bananeira*

**Dificuldade:**



**Tempo de Preparo:**



**Rendimento:**

10 coxinhas

### *Ingredientes*

#### **Massa**

- 3 ovos
- 1 xícara (chá) de óleo
- 500 mL de água
- 500 mL de leite
- 18 colheres de farinha de trigo
- Sal a gosto
- Caldo de frango

#### **Recheio de Coração de Bananeira**

- 1 coração de bananeira
- ½ cebola picada
- 1 dente de alho picado
- Sal a gosto
- Páprica a gosto
- Açafrão a gosto

## *Modo de Preparo*

### **Massa**

Aquecer a água junto com o óleo e o caldo, enquanto isso, num outro recipiente, misturar o leite com os ovos, a farinha e o sal. Ir misturando na água e mexer sem parar até cozinhar a massa e desgrudar do fundo da panela.

### **Recheio de Coração de Bananeira**

Retirar a casca avermelhada do coração da bananeira e utilizar o miolo branco, escaldar em água quente cerca de 4/5 vezes até sair o sabor amargo. Refogar o alho e a cebola, acrescentar o coração e os temperos.

**Professora:** Maresa de Freitas Vieira

**Oficina:** Oficina de aproveitamento integral de alimentos



## Cuscuz de Abobrinha

Dificuldade:



Tempo de Preparo:



Rendimento:

5 porções

### Ingredientes

- 1 xícara (chá) de farinha de milho
- 3 latas de sardinha
- 1 lata de milho
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho
- 1 tomate (cortado em rodelas)
- ½ pimentão vermelho picado
- 500 mL de água
- 1 sachê de molho de tomate (340 g)
- 2 colheres (sopa) de cebolinha picada
- 2 colheres (sopa) de óleo
- Sal, orégano e pimenta a gosto
- 2 ovos cozidos (para decorar)

### Modo de Preparo

Em uma panela, refogue a cebola e o alho. Depois junte o pimentão picado, o molho de tomate, metade da sardinha, o milho e a água. Tempere com sal, orégano e pimenta a gosto, misture e

deixe cozinhar até ferver (para apurar o sabor). Acrescente a farinha de milho de uma só vez e mexa até que absorva todo o líquido e desgrude da panela. Desligue o fogo. Para decorar o cuscuz de sardinha, numa forma redonda de furo central e untada, disponha no fundo e lateral o tomate, a sardinha e os ovos cozidos cortados em rodela. Acrescente a mistura anterior e pressione, para que fique compacto. Deixe esfriar ou amornar.

**Professora:** Vivian Pupo de Oliveira Machado

**Oficina:** Oficina de aproveitamento integral de alimentos



## Doritos

**Dificuldade:**



**Tempo de Preparo:**



**Rendimento:**

20 doritos

### Ingredientes

- 1 ovo
- 1 ½ xícara de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de fubá
- 1 colher (sopa) de colorau ou páprica doce
- Sal a gosto

### Modo de Preparo

Em uma tigela coloque todos os ingredientes, em seguida adicione uma xícara de água, e mexa com uma colher até dar ponto, a massa não pode ficar nem muito mole nem muito dura. Se houver necessidade vá acrescentando água até dar ponto. Após feita a massa, em uma bancada enfarinhada, despeje a massa e sove. Vá adicionando farinha até a massa soltar das mãos. Então com um rolo de macarrão abra a massa até que ela fique bem fininha. Fure toda a massa, com a ajuda de um garfo, e corte os triângulos. Leve ao óleo quente e frite por imersão até dourar a massa.

**Professora:** Maressa de Freitas Vieira

**Oficina:** Oficina de aproveitamento integral de alimentos



# Guacamole

**Dificuldade:**

**Tempo de Preparo:**

**Rendimento:**



4 porções

## Ingredientes

- 1 abacate maduro
- 1 tomate picadinho
- ½ limão
- Coentro a gosto
- Salsinha a gosto
- Sal a gosto

## Modo de Preparo

Em uma cumbuca, amasse o abacate, coloque o tomate, o limão, e a cebola e misture. Acerte o sal. Por último coloque o coentro e a salsinha, quando for servir.

**Professora:** Maressa de Freitas Vieira

**Oficina:** Oficina de aproveitamento integral de alimentos



# Lasanha de Acelga

**Dificuldade:**



**Tempo de Preparo:**



**Rendimento:**

12 fatias

## Ingredientes

- ½ acelga
- 1 molho de tomate (340 g)
- 150 g de Presunto
- 200 g queijo muçarela ralado

## Modo de Preparo

Soltar as folhas da acelga e higienizar. Para a montagem, colocar numa assadeira retangular as camadas de molho, acelga, presunto e queijo ralado (4x). Assar por 20 minutos a 180°C.

**Professora:** Vivian Pupo de Oliveira Machado

**Oficina:** Oficina de aproveitamento integral de alimentos



## *Macarrão espaguete com Abobrinha e Cenoura*

**Dificuldade:**



**Tempo de Preparo:**



**Rendimento:**

6 porções

### *Ingredientes*

- 1 pacote de macarrão espaguete
- 1 abobrinha
- 1 cenoura
- 1 molho de tomate (340 g)

### *Modo de Preparo*

Cozinhe o macarrão espaguete como de costume. Reserve. Com o auxílio do espiralizador, corte a abobrinha e a cenoura no formato do espaguete. Cozinhe os legumes até ficarem macios. Junte os legumes e o macarrão e adicione o molho de tomate ou bolonhesa. Sirva quente.

**Professora:** Vivian Pupo de Oliveira Machado

**Oficina:** Oficina de aproveitamento integral de alimentos



## Maionese de Cará

Dificuldade:



Tempo de Preparo:



Rendimento:

200 gramas

### Ingredientes

- 1 cará pequeno
- 1 dente de alho
- 1 cebola pequena
- 1 fio de óleo
- Cheiro verde a gosto
- Sal à gosto

\* Também pode ser feito com cenoura, beterraba ou mandioquinha.

### Modo de Preparo

Corte o cará grosseiramente, adicione a uma panela com água e leve ao fogo, até que cozinhe. Em seguida coloque o cará já cozido no liquidificador com o restante dos ingredientes e bata, até obter uma mistura homogênea; após adicionar o óleo, a mistura tomará consistência.

**Professora:** Maressa de Freitas Vieira

**Oficina:** Oficina de aproveitamento integral de alimentos



## Manteiga de Flor de Capuchinha

**Dificuldade:**

**Tempo de Preparo:**

**Rendimento:**



10 porções

### *Ingredientes*

- 100g de manteiga com sal
- ½ xícara de pétalas de capuchinha
- Pimenta do reino branca (opcional)

### *Modo de Preparo*

Em uma tigela coloque a manteiga em temperatura ambiente, adicione as pétalas e a pimenta do reino. Misture bem amassando as pétalas, mas sem deixar desmanchar completamente. Coloque num filme plástico e enrole, formando um rolinho, leve na geladeira até ficar bem firme. Na hora de servir desenrole e corte as fatias.

**Professora:** Maressa de Freitas Vieira

**Oficina:** Oficina de aproveitamento integral de alimentos



## Omelete de Forno com Couve

Dificuldade:



Tempo de Preparo:



Rendimento:

5 porções

### Ingredientes

- 1 maço de couve (picado)
- 3 dentes de alho amassado
- 12 ovos
- 1 copo de requeijão
- 200g de muçarela ralada
- Cheiro verde, orégano e sal a gosto

### Modo de Preparo

Refogue a couve picada com o alho e reserve. Em uma batedeira bata 3 claras em neve e reserve. Bata o restante dos ovos e as 3 gemas restante e misture delicadamente com as claras em neve. Acrescente o cheiro verde, o orégano e o sal a gosto.

### Montagem

Em uma assadeira untada, espalhe a couve refogada, o requeijão e a muçarela. Por último despeje os ovos batidos e arrume na assadeira. Leve ao forno e asse por aproximadamente 30 minutos.

**Professora:** Vivian Pupo de Oliveira Machado

**Oficina:** Oficina de aproveitamento integral de alimentos



## Panachê de Legumes

Dificuldade:



Tempo de Preparo:



Rendimento:

5 porções

### Ingredientes

- 1 cebola cortada em tirinhas
- 3 dentes de alho picados
- 2 cenouras cortadas em tirinhas
- 1 abobrinha cortada em cubos
- 1 xícara (chá) de milho cozido
- 1 brócolis ninja picado
- 1 caixinha de creme de leite
- 5 colheres (sopa) de requeijão
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 5 ovos
- Cheiro verde e sal a gosto

### Modo de Preparo

Em uma panela, refogue a cebola e o alho, depois acrescente a cenoura, a abobrinha, os brócolis e o milho. Adicione o sal e cheiro verde a gosto. Coloque tudo num refratário e reserve. Bata os ovos até dobrarem de volume. Junte com os ovos batidos, o iogurte, a farinha de trigo e misture delicadamente até obter um creme

homogêneo. Cubra os legumes reservados com esta mistura. Leve ao forno pré-aquecido, em temperatura alta (220°C), por cerca de 25 minutos ou até dourar.

**Professora:** Vivian Pupo de Oliveira Machado

**Oficina:** Oficina de aproveitamento integral de alimentos



# Panqueca de Tapioca

**Dificuldade:**



**Tempo de Preparo:**



**Rendimento:**

2 panquecas

## *Ingredientes*

- 1 ovo
- 1 xícara (chá) de tapioca

## *Modo de Preparo*

Coloque os ingredientes no liquidificador e bata até ficar homogêneo. Em seguida em uma frigideira quente vá colocando a massa aos poucos até que forme a panqueca, e pronto, é só fazer um recheio de sua preferência caso queira recheiar as panquecas.

**Professora:** Maressa de Freitas Vieira

**Oficina:** Oficina de aproveitamento integral de alimentos



# Pão 100% integral

Dificuldade:

Tempo de Preparo:

Rendimento:



35 pães

## Ingredientes

- 400 mL de água
- 1 colher (chá) de sal
- 1 envelope de fermento biológico seco (10 g)
- 4 colheres (sopa) de óleo
- 1 kg de farinha integral
- \* se preferir pode adicionar gergelim, linhaça, chia, aveia etc.
- \* ao invés de água pode-se utilizar sucos de beterraba, cenoura ou espinafre, assim você terá um pão colorido.

## Modo de Preparo

Em uma tigela adicione a água, o óleo o fermento e o sal, mexa até obter uma mistura homogênea, em seguida adicione os cereais, caso queira, e vá, aos poucos, acrescentando a farinha até obter o ponto desejado (que a massa desgrude da mão). Então sove bem a massa, boleie e deixe descansar por 40 minutos, ou até que a massa dobre de tamanho. Faça bolinhas e as disponha na forma; leve ao forno pré-aquecido 180°C e deixe dourar.

**Professora:** Maressa de Freitas Vieira  
**Oficina:** Oficina de aproveitamento integral de alimentos



## Pão de Inhame

**Dificuldade:**

**Tempo de Preparo:**

**Rendimento:**



4 pães médios

### Ingredientes

- 100g de inhame cozido
- 50 ml de óleo
- 1 colher de chá de sal
- 1 envelope de fermento biológico instantâneo
- 500 g de farinha de trigo

### Modo de Preparo

Coloque a todos os ingredientes em um recipiente por último coloque a farinha, mas vá adicionando a farinha aos poucos, misturando bem, quando obter a textura desejada sove a massa de 5 a 10 minutos, faça uma bola e deixe descansar até dobrar de tamanho. Então modele os pães da forma que preferir. Coloque em uma assadeira e deixe crescer mais uma vez até dobrar o tamanho. Se preferir pincele ovo nos pães para dar uma cor a mais, e leve para assar aproximadamente 25 minutos ou até dourar.

**Professora:** Maressa de Freitas Vieira

**Oficina:** Oficina de aproveitamento integral de alimentos



## *Pão Low Carb de Frigideira*

**Dificuldade:**



**Tempo de Preparo:**



**Rendimento:**

1 pão

### *Ingredientes*

- 1 ovo
- 2 colheres (sopa) de requeijão
- 1 colher (sopa) de farinha de aveia
- 1 pitada de sal de ervas
- 1 pitada de fermento em pó
- Óleo para untar a frigideira

### *Modo de Preparo*

Coloque todos os ingredientes numa tigela e bata bem com um garfo. Unte a frigideira e coloque a mistura. Deixe dourar bem e com o auxílio de uma espátula vire o pãozinho, como se fosse uma panqueca. Sirva quente.

**Professora:** Vivian Pupo de Oliveira Machado

**Oficina:** Oficina de aproveitamento integral de alimentos



## Pão de Ora- pro-nóbis

Dificuldade:



Tempo de Preparo:



Rendimento:

4 pães de 250 g

### Ingredientes

- 650 g de farinha de trigo
- 300 mL de água
- 10 g de sal
- 10 g de açúcar
- 10 g de fermento biológico seco ou 30 g de fermento biológico fresco
- 5 g de óleo
- 80 g de folhas de ora-pro-nóbis
- 100 g de semente de abóbora crua

### Modo de Preparo

Em um bowl, adicione uma colher de sopa de água no fermento e deixe hidratar. Coloque em um liquidificador, a água, o óleo e a ora-pro-nóbis e processe até que fique homogêneo. Adicione a mistura dos líquidos em um recipiente e junte o fermento, o sal, o açúcar e vá adicionando a farinha aos poucos até que desgrude das mãos. Sove a massa para desenvolver o glúten e divida a massa em 4 partes iguais, depois deixe descansar por 20 minutos. Abra a massa com as mãos e enrole, após isso, molhe a parte superior da

massa e coloque a sementes de abóbora. Deixe descansar por 30 minutos. Asse a massa por 25-30 minutos em 180°C.

**Professora:** Maressa de Freitas Vieira

**Oficina:** Oficina de aproveitamento integral de alimentos



## Pão Sueco

**Dificuldade:**



**Tempo de Preparo:**



**Rendimento:**

25 pães

### Ingredientes

- 250g de fubá
- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo ou polvilho
- 1 colher (sopa) de semente de gergelim
- 1 colher (sopa) de erva doce
- 1 colher (sopa) linhaça
- 2 colheres (sopa) de aveia
- Sal a gosto
- ½ xícara (chá) de óleo
- Água até dar ponto

### Modo de Preparo

Em uma cumbuca, adicione todos os ingredientes secos e o óleo, vá adicionando a água aos poucos, enquanto mistura, até que a massa fique homogênea, lisa e não grude nas mãos. Então, abra a massa sobre uma superfície lisa, até que fique bem fina. Corte-a e a disponha em uma assadeira enfarinhada, para que não grude. Leve ao forno pré-aquecido a 180°C até dourar.

**Professora:** Maressa de Freitas Vieira

**Oficina:** Oficina de aproveitamento integral de alimentos



## Pãozinho Rápido

**Dificuldade:**

**Tempo de Preparo:**

**Rendimento:**



35 pãozinhos

### Ingredientes

- ½ Litro de água
- 1 colher (sopa) de sal
- 1 envelope de fermento biológico seco (30g)
- 2 colheres (sopa) de açúcar
- 4 colheres (sopa) óleo
- 1kg de farinha de trigo

### Modo de Preparo

Leve ao fogo a água até que fique morninha, coloque em uma tigela essa água em seguida adicione o óleo, o fermento, o açúcar, o fermento e o sal, misture tudo e vá adicionando a farinha aos poucos, a quantidade de farinha pode ser maior ou menor que um quilo, vai de acordo com a necessidade de dar ponto no pão, até que não grude mais na mão. Sove bem a massa até que fique lisinha, modele os pãozinhos de tamanho padrão, para que todos assem por igual. Coloque em uma forma untada com óleo, em um forno pré-aquecido 180°C. Asse até que fiquem douradinhos.

**Professora:** Maressa de Freitas Vieira

**Oficina:** Oficina de aproveitamento integral de alimentos



## Pastel de Fubá

Dificuldade:



Tempo de Preparo:



Rendimento:

25 pastéis

### Ingredientes

#### Massa

- 1 litro de água
- 2 colheres (sopa) óleo
- ½ kg de fubá
- 1 ovo
- ½ copo americano de polvilho (doce ou azedo)
- Sal a gosto

\* O recheio pode ser de sua preferência.

\* Para o recheio foram utilizados talos de vários legumes refogadinhos com cebola, alho, sal e sobra de frango. No final foi adicionado cheiro verde.

### Modo de Preparo

Coloque para ferver em uma panela, a água, o sal, e o óleo. Assim que estiver fervendo (borbulhando) coloque o bicarbonato e em seguida vá acrescentando fubá e mexendo rapidamente com uma colher para não criar grumos. Deixe cozinhar um pouco. Depois tire do fogo e vire em uma superfície lisa, acrescente o polvilho e o ovo. Sove a massa ainda quente, até ficar consistente. Enrole a

massa em um pano de prato úmido e vá fazendo os pastéis. Após prontos frite em óleo bem quente e não mexa até que comece a dourar. A quantidade de óleo na panela deverá ser suficiente para cobrir os pastéis.

**Professora:** Maressa de Freitas Vieira

**Oficina:** Oficina de aproveitamento integral de alimentos



# Pastel Paulista

**Dificuldade:**

**Tempo de Preparo:**

**Rendimento:**



12 pasteis

## Ingredientes

### Massa

- 3 xícaras (chá) de farinha de milho em flocos
- 3 xícaras (chá) de farinha de mandioca crua
- 1 colher (sopa) de sal
- 3 ovos
- 3 xícaras (chá) de água fervente (aproximadamente)

### Recheio

- 2 colheres (sopa) de óleo
- 300 g de carne moída
- 2 dentes de alho picados
- 1 cebola picada
- 2 tomates sem pele e sem sementes picados
- Sal e pimenta do reino a gosto
- 2 colheres (sopa) de cheiro verde picado
- ½ cenoura ralada
- ½ pimentão vermelho picado
- Óleo para fritar

## *Modo de Preparo*

No liquidificador, bata a farinha de milho até esfarelá-la e transfira para uma tigela. Acrescente a farinha de mandioca e o sal. Em seguida, adicione o ovo e misture bem. Vá colocando a água fervente aos poucos até que a massa esteja ligada e macia, sem grudar nas mãos. Sove bem e deixe descansar por 20 minutos embrulhada em filme plástico. Em uma panela, refogue a carne moída e deixe dourar. Acrescente o alho e a cebola. Refogue por 10 minutos e junte os tomates picados, a cenoura ralada e o pimentão picado, deixando cozinhar por mais 5 minutos ou até que o recheio esteja quase seco. Tempere com o sal e a pimenta, adicione o cheiro verde e misture bem. Retire do fogo e reserve. Abra a massa com um rolo sobre uma superfície enfarinhada (de fubá) e corte círculos com a boca de um copo ou um cortador. Distribua o recheio no centro de cada círculo. Dobre ao meio e aperte as bordas com um garfo. Frite em óleo quente por 10 minutos ou até dourar. Deixe escorrer em papel toalha e sirva.

**Dica:** Abra metade da massa e conserve a outra metade embrulhada. Se secar, respingue com água e amasse bem.

**Professora:** Vivian Pupo de Oliveira Machado

**Oficina:** Oficina de aproveitamento integral de alimentos



## *Patê de Cenoura*

**Dificuldade:**



**Tempo de Preparo:**



**Rendimento:**

250 gramas

### *Ingredientes*

- 2 cenouras (raladas)
- 2 tomates
- 1 pimentão vermelho
- 2 colheres (sopa) de amido de milho
- 1 cebola (picada)
- 3 dentes de alho (amassados)
- 2 colheres (sopa) de óleo de soja
- 2 colheres (sopa) de Sal de Ervas

### *Modo de Preparo*

Bata no liquidificador as cenouras raladas, os tomates e o pimentão picado e o amido de milho. Em uma panela, refogue a cebola e o alho e depois adicione a mistura do liquidificador. Mexa bem até engrossar. Adicione o sal de ervas. Se preferir, pode adicionar colorau, páprica picante, noz moscada e outros.

Sirva frio com pães e torradas.

**Professora:** Vivian Pupo de Oliveira Machado

**Oficina:** Oficina de aproveitamento integral de alimentos



## Patê de Grão de Bico

Dificuldade:

Tempo de Preparo:

Rendimento:

★★  
  
250 gramas

### Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de grão de bico
- 1 limão (espremido)
- 1 colher (chá) de Sazón Caseiro (receita neste livro)
- 2 pitadas de sal
- 1 colher (chá) de páprica doce ou colorau
- Óleo ou azeite (para dar liga)

### Modo de Preparo

Coloque o grão de bico para hidratar por 12 horas, após esse período escorra toda a água, em seguida coloque todos os ingredientes no liquidificador ou processador e bata, aos poucos vá adicionando óleo até chegar a textura desejada. Pronto. Ideal para servir com pão, bolachinhas etc.

**Professora:** Maressa de Freitas Vieira

**Oficina:** Oficina de aproveitamento integral de alimentos



# Pizza de Arroz

**Dificuldade:**

**Tempo de Preparo:**

**Rendimento:**



2 pizzas

## Ingredientes

- 2 ovos
- 2 ½ xícaras (chá) de arroz cozido
- 1 ½ xícara (chá) de água
- 4 colheres (sopa) de óleo, azeite ou margarina
- 1 colher (sopa) de fermento químico
- Sal a gosto

## Modo de Preparo

Em um liquidificador adicione os ovos, o óleo, a água, o arroz, e por último, adicione o fermento, bata tudo até que fique uma mistura homogênea. Coloque em uma assadeira untada com óleo e leve ao forno pré-aquecido a 180°C por 10 a 15 minutos. Retire a massa do forno e cubra com molho de tomate, muçarela e o recheio de sua preferência. Então leve ao forno até que o queijo derreta.

**Professora:** Maressa de Freitas Vieira

**Oficina:** Oficina de aproveitamento integral de alimentos



## Polenta Cremosa com Molho Bolonhesa e Talos

Dificuldade:



Tempo de Preparo:



Rendimento:

5 porções

### Ingredientes

#### Polenta

- 2 dentes de alho
- 1 litro de água
- 1 colher (sopa) de cebola picada
- 50 g de manteiga ou margarina com sal
- 2 xícaras de fubá
- Sal e temperos a gosto

#### Molho à Bolonhesa Vegetariano (com PTS) e Talos de Couve

- 1 xícara (chá) de Proteína Texturizada de Soja (PTS) escura
- 3 dentes de alho
- 1 cebola
- Talos de couve
- Óleo de soja para refogar
- 2 tomates picados
- 1 sachê de molho de tomate (340 g)
- Sal e temperos a gosto

## Modo de Preparo

### Polenta

Em uma panela refogue o alho e a cebola junto com a manteiga, acrescente a água e o sal. Deixe ferver. Após levantar fervura acrescente o fubá dissolvido em um pouco de água para não empelotar, e mexa. Abaix o fogo, tampe a panela e cozinhe por aproximadamente 15 minutos.

### Molho à Bolonhesa Vegetariano (com PTS) e Talos de Couve

Coloque a PTS numa tigela e acrescente água quente (nunca coloque água fria) para hidratar. Após o PTS dobrar de volume, escorra a água e adicione água quente novamente e 1 colher (sopa) de vinagre. Deixe agir por uns 15 minutos. Escorra a água e reserve. Refogue os talos de couve picados com a cebola e o alho. Adicione os tomates, mexendo para não queimar (se necessário adicione água) e coloque o PTS hidratado reservado. Misture bem e adicione os temperos a gosto. Depois de bem incorporado, adicione o molho de tomate e deixe apurar por mais 5 minutos. Para finalizar regule o sal.

**Professora:** Vivian Pupo de Oliveira Machado

**Oficina:** Oficina de aproveitamento integral de alimentos



## Queijo Cottage

**Dificuldade:**



**Tempo de Preparo:**



**Rendimento:**

2 queijos  
médios

### *Ingredientes*

- 3 litros de leite
- 1 limão

### *Modo de Preparo*

Em uma panela grande coloque o leite e leve ao fogo até que fique bem quente, em seguida, esprema o limão e adicione ao leite. Vá mexendo até talhar o leite. Coe a mistura em um pano limpo ou pano tipo Perflex®. O soro pode ser utilizado para outras receitas.

**Professora:** Maressa de Freitas Vieira

**Oficina:** Oficina de aproveitamento integral de alimentos



## *Quibe de Lentilha PTS*

**Dificuldade:**



**Tempo de Preparo:**



**Rendimento:**

12 fatias

### *Ingredientes*

- 1 xícara (chá) de lentilha
- ¾ xícara (chá) de Proteína de Soja Texturizada (PTS) escura
- 1 xícara (chá) de trigo para quibe
- 3 colheres (sopa) de azeite
- ½ cebola
- 3 dentes de alho
- 1 cenoura ralada
- Hortelã
- Cebolinha
- Sal e pimenta síria a gosto

### *Modo de Preparo*

Cozinhe a lentilha por 10 minutos. Bata metade no liquidificador e reserve. Hidrate a Proteína texturizada de soja (PTS) em água quente, por 10 minutos (adicionando vinagre para acidificar e melhorar o sabor). Escorra e reserve. Hidrate o trigo para quibe até dobrar de volume (cerca de 30 minutos). Escorra e reserve o trigo. Em uma panela, refogue no azeite a cebola picada, o alho

amassado e a cenoura ralada até que fique macia (cerca de 3 minutos). Adicione a proteína texturizada de soja hidratada, a lentilha e o trigo para quibe hidratado, mexendo até a homogeneização. Para finalizar o tempero do quibe, adicione hortelã fresca picada, cebolinha picada, sal e pimenta síria moída. Em uma assadeira untada com azeite de oliva, acomode a mistura do quibe e pressione com as pontas dos dedos a fim de nivelar o quibe. Leve ao forno a 180°C por cerca de 25 minutos.

**Professora:** Vivian Pupo de Oliveira Machado

**Oficina:** Oficina de aproveitamento integral de alimentos



## Requeijão Cremoso

Dificuldade:



Tempo de Preparo:



Rendimento:

2 copos

### Ingredientes

- 1 litro de leite
- 80 mL de vinagre
- 1 colher (sopa) margarina
- Sal a gosto

### Modo de Preparo

Ferva o leite e desligue o fogo. Espere 2 minutos. Adicione o vinagre aos poucos e mexa bem devagar. Se mexer vigorosamente não dará certo. A partir do momento que a massa separar do soro (o soro deve ficar transparente) já está pronto. Com o auxílio de uma peneira, coe a massa, sem apertar a massa contra a peneira. Bata essa massa no liquidificador com 1 colher de margarina. Se ficar muito grosso, adicione algumas colheres de soro até o ponto desejado (ele vai endurecer mais após levar à geladeira). Coloque em um recipiente e leve à geladeira. Geralmente rende 2 copos de requeijão, podendo variar de acordo com a qualidade do leite utilizado.

**Professora:** Vivian Pupo de Oliveira Machado

**Oficina:** Oficina de aproveitamento integral de alimentos



## Risoto de Rúcula e Tomate Seco

Dificuldade:



Tempo de Preparo:



Rendimento:

4 porções

### Ingredientes

#### Para o Caldo:

- Salsão (talos)
- ½ cenoura
- ½ cebola
- 2 dentes de alho
- 1 folha de louro
- 3 cravos

#### Para o Risoto:

- 1 Cebola (picada)
- 6 dentes de Alho (picados)
- 2 xícaras (chá) de Arroz
- 100 g de tomate seco
- 1 maço de rúcula
- 20 folhas de manjericão
- 200 g queijo muçarela
- 100 g queijo parmesão ralado
- 2 colheres (sopa) manteiga
- Orégano e sal a gosto

## Modo de Preparo

### Para o Caldo:

Em uma panela coloque a cebola, a folha de louro, os 3 cravos, a cenoura, os talos de salsão e o alho. Adicione 1,5 Litro de água e leve ao fogo médio. Assim que levantar ferver, abaixe o fogo e mantenha-o por 30 minutos.

### Para o Risoto:

Em uma panela, coloque o óleo e refogue a cebola e o alho e adicione o arroz mexendo bem. Vá adicionando o caldo de legumes quente aos poucos, colocando uma concha e misture bem. Assim que a água for secando, adicione mais uma concha de caldo de legumes, e assim sucessivamente até perceber que o arroz ficou cozido. Desligue o fogo e acrescente a rúcula, o tomate seco e o manjeriço previamente picados. Acrescente também a manteiga, o queijo parmesão ralado e a muçarela picada e misture bem até ficar homogêneo e bem cremoso. Ao final adicione uma pitada de orégano e o sal e misture bem.

**Observação:** Durante o preparo do risoto, é importante que o caldo de legumes seja adicionado quente. Por isso, deixe a panela do caldo de legumes em fogo baixo durante todo o preparo.

**Professora:** Vivian Pupo de Oliveira Machado

**Oficina:** Oficina de aproveitamento integral de alimentos



## *Rolinho de Abobrinha com recheio de Ricota e Atum*

**Dificuldade:**

**Tempo de Preparo:**

**Rendimento:**



15 rolinhos

### *Ingredientes*

- 2 abobrinhas cortadas finas longitudinalmente (no comprimento)
- Azeite para grelhar
- Sal e Pimenta a gosto

#### **Recheio**

- 1 lata de atum ralado
- 3 colheres (sopa) cebola picada
- ½ copo de iogurte natural
- 150g ricota amassada
- 1 cenoura ralada
- Sal, orégano e cheiro verde a gosto

#### **Montagem**

- Palitos, tomate cereja e manjeriçã

### *Modo de Preparo*

**Abobrinha:** Tempere as fatias de abobrinha com o sal e pimenta e o azeite. Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo médio e grelhe as abobrinhas dos dois lados. Reserve.

**Recheio:** Em uma tigela coloque todos os ingredientes do recheio e delicadamente.

**Montagem:** Coloque sobre a fatia de abobrinha reservada uma porção do recheio e enrole-a. Para fixar o rolinho, espete um palito de madeira. Para uma melhor aparência/apresentação, pode ser colocado uma folha de manjerição e metade de um tomate cereja em cada rolinho. Acomode os rolinhos em um refratário.

**Professora:** Vivian Pupo de Oliveira Machado

**Oficina:** Oficina de aproveitamento integral de alimentos



# Sal de Ervas

**Dificuldade:**

**Tempo de Preparo:**

**Rendimento:**



300 gramas

## Ingredientes

- ½ xícara (chá) de manjeriço (desidratado)
- ½ xícara (chá) de alecrim (desidratado)
- ½ xícara (chá) de salsinha (desidratado)
- ½ xícara (chá) de orégano (desidratado)
- ½ xícara (chá) de sal

## Modo de Preparo

Coloque todos os ingredientes no liquidificador e triture bem. Guarde o sal de ervas de preferência em um pote de vidro.

**Professora:** Vivian Pupo de Oliveira Machado

**Oficina:** Oficina de aproveitamento integral de alimentos



## *Sazon Caseiro*

**Dificuldade:**

**Tempo de Preparo:**

**Rendimento:**



100 gramas

### *Ingredientes*

- 2 colheres (sopa) colorau
- 2 colheres (sopa) alho desidratado
- 2 colheres (sopa) cebola desidratada
- 2 colheres de (sopa) de salsa desidratada
- 1 colher (sopa) de orégano
- 4 folhas de louro

### *Modo de Preparo*

Leve todos os ingredientes ao mixer ou liquidificador, e bata até que tudo fique bem triturado.

**Professora:** Maressa de Freitas Vieira

**Oficina:** Oficina de aproveitamento integral de alimentos



## *Sour Cream*

**Dificuldade:**

**Tempo de Preparo:**

**Rendimento:**



250 gramas

### *Ingredientes*

- 1 copo de iogurte natural
- 1 caixinha de creme de leite
- 1 limão (espremido)
- 1 colher (sopa) de sal

### *Modo de Preparo*

Leve todos os ingredientes ao liquidificador e bata até que ficar uma mistura homogênea e lisinha. Pode ser servido com torradas, pão sírio ou até mesmo o Doritos.

**Professora:** Maressa de Freitas Vieira

**Oficina:** Oficina de aproveitamento integral de alimentos



## *Suco de Chuchu*

**Dificuldade:**



**Tempo de Preparo:**



**Rendimento:**

2 copos

### *Ingredientes*

- 1 chuchu com casca picado
- ½ limão (suco)
- 1 copo de água
- Açúcar a gosto
- Folhas de manjeriço, hortelã, ou gengibre a gosto

### *Modo de Preparo*

Coloque todos os ingredientes no liquidificador bata até ficar tudo bem trituradinho, coe, e leve novamente ao liquidificador, então bata com um pouco de gelo.

**Professora:** Maressa de Freitas Vieira

**Oficina:** Oficina de aproveitamento integral de alimentos



## Torta de Grão de Bico com Recheio de Talos

Dificuldade:



Tempo de Preparo:



Rendimento:

1 torta

### Ingredientes

- 250 g de grão de bico
- 2 colheres (sopa) de óleo
- ½ xícara (chá) de farinha de arroz
- Sal a gosto

### Recheio

- 3 cenouras picadas
- 2 tomates picados
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 1 xícara (chá) de talos de verduras picados
- 2 ovos
- 1 xícara de leite

### Modo de Preparo

Processar o grão de bico, o óleo, e o sal até ficar uma massa cremosa, ir adicionando farinha de arroz até não grudar na mão. Pré-assar a massa em um forno pré-aquecido 180°C por 15 minutos, E então rechear. Após isso, levar a torta novamente ao forno, até dourar o recheio.

**Recheio**

Refogar cenoura picada, cebola, alho, talos de verduras e tomate.  
Desligar o fogo e acrescentar os ovos e a xícara de leite.

**Professora:** Maressa de Freitas Vieira

**Oficina:** Oficina de aproveitamento integral de alimentos



## Torta Salgada de Feijão com Recheio de Talos

Dificuldade:

Tempo de Preparo:

Rendimento:



1 torta

### Ingredientes

- 1 xícara (chá) de feijão cozido
- 4 ovos
- 3 xícaras (chá) de leite
- 1 xícara (chá) de óleo
- 1 dente de alho
- 1 cebola
- Sal a gosto
- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 xícara (chá) de maisena
- 1 colher (sopa) de fermento químico
- Margarina e farinha de trigo para untar e enfarinhar

### Modo de Preparo

Em um liquidificador adicione os ingredientes da massa e bata, até obter uma mistura homogênea. Coloque em uma forma untada e enfarinhada. Cubra com os ingredientes do recheio, e leve ao forno pré-aquecido por 30 minutos, ou até dourar.

\* Para o recheio foram utilizados talos de vários legumes refogados

Em um liquidificador adicione os ingredientes da massa e bata, até obter uma mistura homogênea. Coloque em uma forma untada e enfarinhada. Cubra com os ingredientes do recheio, e leve ao forno pré-aquecido por 30 minutos, ou até dourar.

\* Para o recheio foram utilizados talos de vários legumes refogados com cebola, alho, sal, e sobra de frango. No final foi adicionado cheiro verde.

\*O recheio pode ser de sua preferência.

**Professora:** Maressa de Freitas Vieira

**Oficina:** Oficina de aproveitamento integral de alimentos



# Lembranças Fotográficas

Aula Inaugural – 12/08/2019.



Aula da Oficina de Boas práticas na manipulação e conservação de alimentos – 27/08/2019.



Aula da Oficina de Aproveitamento Integral de Alimentos – 10/09/2019.



Aula da Oficina de Aproveitamento Integral de Alimentos –  
24/09/2019.



Aula da Oficina de Aproveitamento Integral de Alimentos –  
08/10/2019.



Aula da Oficina de Aproveitamento Integral de Alimentos –  
08/10/2019.



Aula da Oficina de Aproveitamento Integral de Alimentos –  
22/10/2019.



Aula da Oficina de Aproveitamento Integral de Alimentos –  
22/10/2019.



Quando ganhamos nossos aventais personalizados – 22/10/2019.



Visita da Katleen Lacerda (MasterChef - A Revanche 2019) na aula da Oficina de Aproveitamento Integral de Alimentos de 11/11/2019.



Aula da Oficina de Aproveitamento Integral de Alimentos de  
11/11/2019.



Aula da Oficina de Aproveitamento Integral de Alimentos de 18/11/2019.



Equipe Eduvale - Aula da Oficina de Aproveitamento Integral de Alimentos de 25/11/2019.



Aula da Oficina de Aproveitamento Integral de Alimentos de 18/11/2019.



Aula da Oficina de Aproveitamento Integral de Alimentos de 18/11/2019.



Aula da Oficina de Aproveitamento Integral de Alimentos de 25/11/2019.



Aula da Oficina de Aproveitamento Integral de Alimentos de 26/11/2019.



Equipe “Cozinhando e Integrando”.



Encontro – Mulheres do IFSP – Araraquara – 14 e 15/12/2019.



**Formatura – 02/12/2020.**

O livro “Mulheres de Avaré: receitas para lembrar” expressa o empenho da comunidade acadêmica do IFSP Câmpus Avaré em desenvolver práticas criativas na busca de uma nova forma de diálogo com a população, em especial mulheres em situação de vulnerabilidade. Por isso, a essência desse projeto é muito mais do que uma capacitação: é uma oportunidade de transformar a realidade de mulheres que vivem nas periferias de Avaré, dando voz a elas.

Durante as oficinas, pudemos enxergar que, mais do que qualquer outra atividade, a culinária tem um efeito transformador poderoso. Para cozinhar, as mulheres do projeto precisaram desenvolver não apenas habilidades técnicas, mas também emocionais, uma vez que os alimentos ajudavam a despertar os sentidos e o lado afetivo delas, dando impulso ao aprendizado e auxiliando na promoção da autoestima.

Também observamos o quanto a cozinha foi capaz de despertar nelas a capacidade de organização, liderança e do trabalho em equipe, atributos importantes a qualquer atividade. Assim, por meio de vivências culinárias, possibilitamos que essas mulheres ousassem, experimentassem e permitissem descobertas em relação à alimentação com degustações de preparos e distribuição de receitas saudáveis, nutritivas e diferentes.

Nesse sentido, podemos afirmar que as oficinas foram um grande laboratório pedagógico ao ensinarem os princípios de um sistema alimentar saudável, promoverem mudanças pessoais nos hábitos alimentares, despertarem prazer no preparo do alimento, desmistificarem crenças e tabus e, acima de tudo, proporcionarem a essas mulheres a reflexão sobre as práticas alimentares, a cultura, as origens de nossa alimentação, a produção, o consumo de alimentos e a sustentabilidade do planeta.