

Organizadoras

Poliana Cristina de Almeida Fonseca Viola

Suely Carvalho Santiago Barreto

Sandra Selma Barbosa Saraiva

Carolina Abreu de Carvalho Oliveira

COMIDA DE VERDADE

Um guia para alimentação
adequada e saudável do nordestino



Organizadoras

Poliana Cristina de Almeida Fonseca Viola

Suely Carvalho Santiago Barreto

Sandra Selma Barbosa Saraiva

Carolina Abreu de Carvalho Oliveira

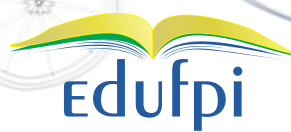
COMIDA DE VERDADE

Um guia para alimentação
adequada e saudável do nordestino

Organizadoras
Poliana Cristina de Almeida Fonseca Viola
Suely Carvalho Santiago Barreto
Sandra Selma Barbosa Saraiva
Carolina Abreu de Carvalho Oliveira

COMIDA DE VERDADE

Um guia para alimentação
adequada e saudável do nordestino



Teresina

2022

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PIAUÍ

Reitor

Gildásio Guedes Fernandes

Vice-Reitor

Viriato Campelo

Superintendente de Comunicação Social

Samantha Viana Castelo Branco Rocha Carvalho

Diretor da EDUFPI

Cleber de Deus Pereira da Silva

EDUFPI - Conselho Editorial

Cleber de Deus Pereira da Silva (presidente)

Cleber Ranieri Ribas de Almeida

Gustavo Fortes Said

Nelson Juliano Cardoso Matos

Nelson Nery Costa

Viriato Campelo

Wilson Seraine da Silva Filho



Projeto Gráfico. Capa. Diagramação.

Luis Eduardo Carvalho de Moura

Lucélia da Cunha Castro

Organização

Poliana Cristina de Almeida Fonseca Viola

Suely Carvalho Santiago Barreto

Sandra Selma Barbosa Saraiva

Carolina Abreu de Carvalho de Oliveira

Revisão

Poliana Cristina de Almeida Fonseca Viola

Suely Carvalho Santiago Barreto

FICHA CATALOGRÁFICA

Universidade Federal do Piauí Biblioteca

Setorial do Centro de Ciências da Saúde

Serviço de Processamento Técnico

C733 Comida de verdade : um guia para alimentação adequada e saudável do nordestino / Poliana Cristina de Almeida Fonseca Viola ... [et al.], organizadoras. -- Teresina : EDUFPI, 2022.
76 p. : il.

ISBN: 978-65-5904-213-5 – Formato Livro Digital

1. Guias alimentares. 2. Alimentação saudável. 3. Alimentação regional. I. Viola, Poliana Cristina de Almeida Fonseca.

CDD 613.2

Elaborado por Fabíola Nunes Brasilino CRB 3/ 1014



Editora da Universidade Federal do Piauí – EDUFPI
Campus Universitário Ministro Petrônio Portella
CEP: 64049-550 - Bairro Ininga - Teresina - PI – Brasil



Autores

Carolina Abreu de Carvalho de Oliveira

Nutricionista. Professora do curso de Medicina e do Programa de Pós-Graduação em Saúde Coletiva da Universidade Federal do Maranhão (UFMA). Doutora em Saúde Coletiva (UFMA) e Mestre em Ciência da Nutrição pela Universidade Federal de Viçosa (UFV).

Clélia de Moura Fé Campos

Nutricionista. Professora do Departamento de Nutrição da Universidade Federal do Piauí (UFPI). Doutora em Alimentos e Nutrição. Mestre em Ciências e Saúde (UFPI). Especialista em Qualidade Higiênico Sanitária de Alimentos (UFPI). Especialista em Nutrição Clínica (Centro Universitário São Camilo).

Leila Alves Oliveira

Nutricionista. Especialista em Nutrição Clínica e Funcional (Faculdade Laboro).

Lucélia da Cunha Castro

Nutricionista. Mestre em Saúde e Comunidade (UFPI). Especialista em Nutrição Materno-Infantil pela Faculdade Sertão Central do Ceará (Fasec).

Luis Eduardo Carvalho de Moura

Arquiteto e Urbanista (UFPI).

Luiz Henrique Banguim Araújo

Graduando do Curso de Nutrição (UFPI).

Maria do Socorro Silva Alencar

Nutricionista. Professora do Departamento de Nutrição da UFPI. Doutora em Políticas Públicas (UFMA). Mestre em Políticas Públicas (UFPI).

Marize Melo dos Santos

Nutricionista. Professora Titular do Departamento Nutrição da UFPI. Coordenadora da Gestão do CECANE-UFPI. Mestre e Doutora em Nutrição (UFPE).

Millyam Karem Mariano da Silva

Graduanda do Curso de Nutrição da UFPI.

Nayana de Paiva Fontenelle Xerez

Nutricionista e Enfermeira especialista em Saúde da Criança e Saúde da Família. Mestre em Gestão e Saúde pelo Centro Universitário do Maranhão (CEUMA). Professora da Faculdade Santa Terezinha – CEST (São Luís-MA).

Poliana Cristina de Almeida Fonseca Viola

Nutricionista. Professora do Departamento de Nutrição da UFPI e no Programa de Pós-Graduação em Saúde Coletiva (UFMA). Mestre e Doutora em Ciência da Nutrição pela Universidade Federal de Viçosa (UFV). Pós Doutora em Saúde Coletiva pela Universidade Federal do Maranhão (UFMA).

Sandra Selma Barbosa Saraiva

Arquiteta e Urbanista. Professora do Departamento de Construção Civil e Arquitetura da UFPI. Doutoranda do Programa de Pós-Graduação em Arquitetura e Urbanismo, PPGAU/UFBA. Mestre em Desenvolvimento e Meio Ambiente, PRODEMA/UFPI. Especialista em Ciências Ambientais, PRODEMA/UFPI.

Suely Carvalho Santiago Barreto

Nutricionista. Professora do Departamento de Nutrição da UFPI. Doutora em Nutrição Humana (UnB). Mestre em Tecnologia dos Alimentos (UFC). Especialista em Saúde Pública (UFPI).

Agradecimentos

Ao Comitê Gestor de Crise da Universidade Federal do Piauí, em nome dos professores Jacqueline Lima Dourado e Emídio Marques de Matos Neto, que nos deram a oportunidade de construção deste material.

Aos alunos do curso de nutrição que fizeram parte deste projeto, contribuindo na construção e edição do material.

Apresentação

No contexto da pandemia de COVID-19, a prevalência de insegurança alimentar e nutricional aumentou na população brasileira, e o Nordeste é uma das regiões mais afetadas. Assim, torna-se importante o desenvolvimento de ações sociais, econômicas e políticas públicas para a promoção da segurança alimentar e nutricional no Brasil.

A Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN) prevê a importância da promoção da alimentação adequada e saudável por meio de ações de educação alimentar e nutricional. Nesse sentido, este E-book apresenta princípios de uma alimentação saudável baseada em comida de verdade e valorização de alimentos regionais e culturais do Nordeste.

Sumário

08 Mas, o que significa uma alimentação adequada e saudável?

Poliana Cristina de Almeida Fonseca Viola, Suely Carvalho Santiago Barreto, Sandra Selma Barbosa Saraiva, Luiz Henrique Banguim Araújo, Millyam Karem Mariano da Silva, Luis Eduardo Carvalho de Moura

Pode parecer difícil, mas não é! É mais simples do que você imagina!.....	9
Mas, o que são alimentos <i>in natura</i> ou minimamente processados?.....	10
Ok, então qual a diferença entre alimentos processados e os ultraprocessados?.....	11
Por que o consumo de alimentos processados deve ser limitado e o de alimentos ultraprocessados deve ser evitado?.....	12
Mas por que alimentos naturais ou minimamente processados são importantes para nossa saúde.....	13

19 O poder das frutas regionais

Poliana Cristina de Almeida Fonseca Viola, Suely Carvalho Santiago Barreto, Carolina Abreu de Carvalho de Oliveira, Millyam Karem Mariano da Silva, Luiz Henrique Banguim Araújo, Lucélia da Cunha Castro

Fonte de minerais, vitaminas e nutrientes.....	20
Receitas e o desenvolvimentos de habilidades culinárias.....	32

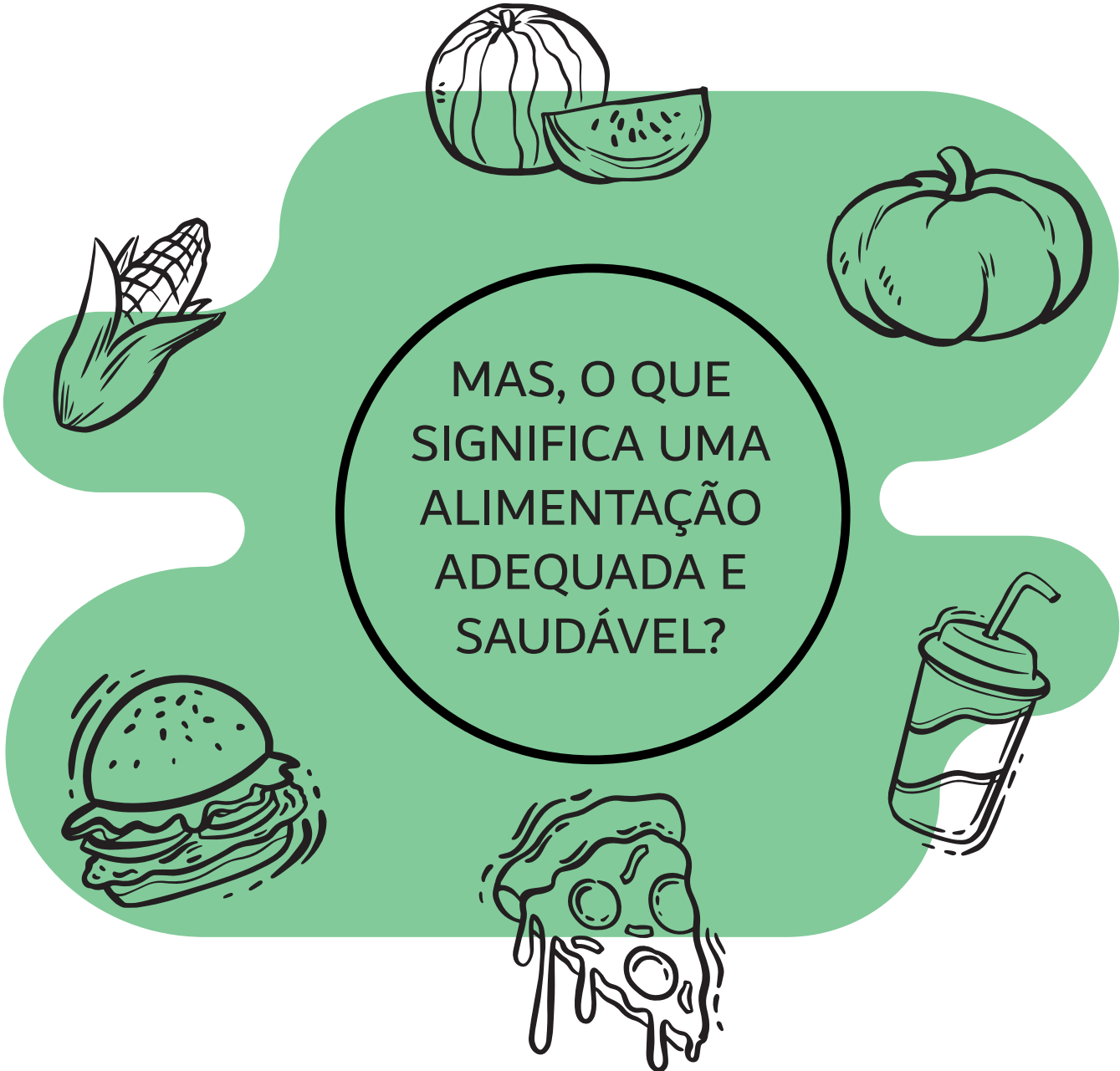
35 Receitas

Poliana Cristina de Almeida Fonseca Viola, Suely Carvalho Santiago Barreto, Carolina Abreu de Carvalho de Oliveira, Leila Alves Oliveira, Clélia de Moura Fé Campos, Marize Melo dos Santos, Maria do Socorro Silva Alencar, Nayana de Paiva Fontenelle Xerez, Lucélia da Cunha Castro

Arroz com galinha caipira.....	37
Baião de dois com leite de coco.....	41
Pamonha.....	43
Cuscuz.....	45
Carneiro com leite de coco.....	47
Maxixada.....	49
Caruru (com quiabo).....	51
Lasanha de abobrinha com frango.....	53
Farofa colorida.....	54
Purê de batata doce.....	55
Creme de milho verde com caldo de galinha.....	56
Sorbet de manga com banana.....	58
Sorbet de acerola com banana.....	59

Sumário

Sorbet de banana com morango.....	60
Picolé caseiro.....	61
Bolo de feijão preto	62
Bolo de cenoura integral e funcional.....	63
Crepioca de cacau.....	64
Panqueca integral.....	65
Pão proteico.....	66
Brownie de banana.....	67
Brigadeiro de banana.....	68
Mingau funcional.....	69
Pão de Macaxeira.....	70
Hambúrguer vegetariano de berinjela.....	71
Panqueca de farinha de banana.....	72
Quibe.....	73
Leite de sementes de abóbora.....	75
Patê de resíduos das sementes de abóbora.....	76



MAS, O QUE
SIGNIFICA UMA
ALIMENTAÇÃO
ADEQUADA E
SAUDÁVEL?

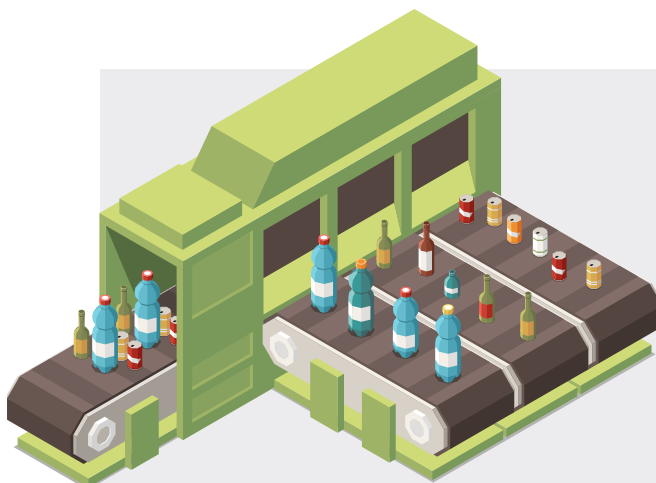
*Poliana Cristina de Almeida Fonseca Viola
Suely Carvalho Santiago Barreto
Sandra Selma Barbosa Saraiva
Luiz Henrique Banguim Araújo
Millyam Karem Mariano da Silva
Luis Eduardo Carvalho de Moura*

PODE PARECER DIFÍCIL, MAS NÃO É! É MAIS SIMPLES DO QUE VOCÊ IMAGINA!

Muitas vezes, a alimentação saudável é associada ao consumo de alimentos especiais, mais caros, raros e pouco acessíveis. Mas isso não é verdade!

Uma alimentação saudável significa **consumir mais alimentos *in natura* ou minimamente processados**, limitar o consumo dos **alimentos processados** e evitar os alimentos **ultraprocessados**.

Além disso, os ingredientes culinários como óleo, gordura, sal e açúcar devem ser usados em pequenas quantidades.



**Vamos entender a
diferença entre os
alimentos?**

MAS, O QUE SÃO ALIMENTOS *IN NATURA* OU MINIMAMENTE PROCESSADOS?

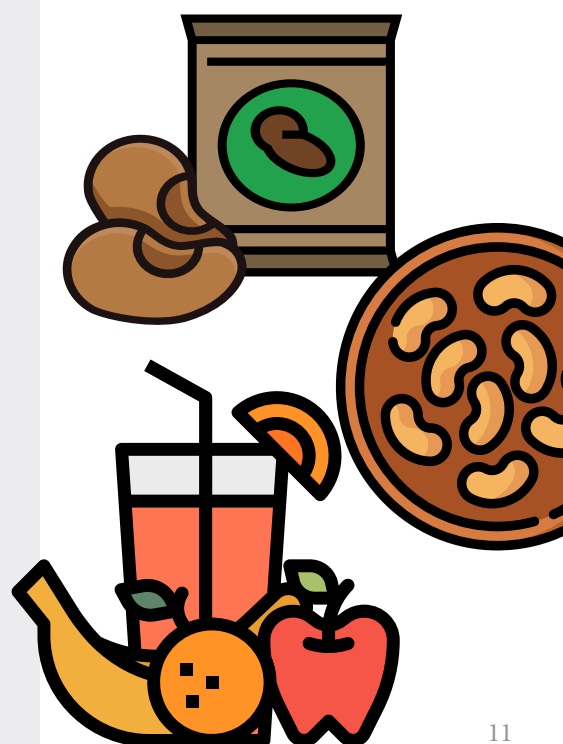
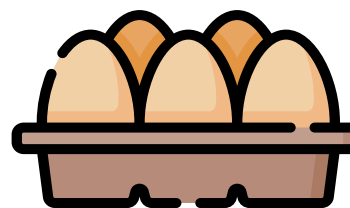
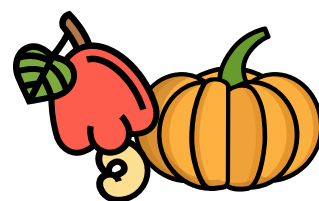
In natura

Alimentos naturais que **vêm diretamente das plantas** (sementes, frutos, folhas, caules, raízes) **ou de animais** (músculos, vísceras, ovos, leite).

A água também é considerada um alimento natural.

Minimamente processados

Alimentos naturais que **passam por algum processo antes de serem consumidos. Contudo, não ocorre a adição de nenhum outro ingrediente** (sal, açúcar, óleo ou gordura) com a intenção de conservar esses alimentos.



OK, ENTÃO QUAL A DIFERENÇA ENTRE ALIMENTOS PROCESSADOS E OS ULTRAPROCESSADOS?

Alimentos processados

São **alimentos conservados com sal, açúcar ou gordura**, como (1) conservas de alimentos em salmoura, (2) sardinha em lata, (3) queijos com leite, sal e coalho, e (4) pães caseiros com farinha, fermento e sal.



Alimentos ultraprocessados

São alimentos **produzidos pela indústria** e que **possuem pouco ou quase nada do alimento original inteiro**. Esses alimentos passam por muitos processamentos, além da adição de altas quantidades de açúcar, sal, gordura, óleo e outros ingredientes, a exemplo dos aditivos industriais.



POR QUE O CONSUMO DE ALIMENTOS PROCESSADOS DEVE SER LIMITADO E O DE ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS DEVE SER EVITADO?

Os alimentos processados **possuem muito sal, açúcar ou gordura**, por exemplo, e devem ser consumidos em menores quantidades. Já os ultraprocessados, possuem **excesso de açúcar, sal, gorduras, mas também de aditivos industriais**, que fazem mal para o nosso corpo. E esses ingredientes, quando consumidos em nosso dia a dia, podem aumentar o risco de doenças, como obesidade, pressão alta, diabetes e até câncer.



IN NATURA OU
MINIMAMENTE
PROCESSADOS



PROCESSADOS



ULTRAPROCESSADOS

Além disso, quando consumimos muitos alimentos ultraprocessados, comemos menos os alimentos naturais, que são **ricos em proteínas, fibras, vitaminas e minerais**. Estes nutrientes fortalecem o nosso corpo, especialmente o sistema imunológico.

MAS POR QUE ALIMENTOS NATURAIS OU MINIMAMENTE PROCESSADOS SÃO IMPORTANTES PARA NOSSA SAÚDE?

Os alimentos frescos são um grande aliado da saúde, pois **fortalecem o nosso sistema imunológico, prevenindo várias doenças**. Comer alimentos frescos, ou seja, comer alimentos de verdade, no nosso dia a dia, é fundamental não só nesse momento de pandemia.

Lembremos que a alimentação é importante para a saúde de cada indivíduo e, ainda, tem um papel fundamental no contexto social. **É por meio das iniciativas dos produtores locais que temos acesso a muitos dos alimentos colocados na nossa mesa**. São esses produtores locais que nos fornecem alimentos saudáveis, que geram riqueza para nossas comunidades e para o país.



Mas veja bem, alimentação saudável não é só comer alimentos naturais!



A alimentação adequada e saudável é muito mais do que a nutrição do corpo e promoção da saúde, mas **também une a família durante a preparação das refeições e no momento de compartilhar os alimentos à mesa.**

Incentivar a participação das crianças, na preparação dos alimentos, é importante para que elas conheçam e aceitem uma alimentação saudável e gostem dela.

A **valorização da cultura e do conhecimento dos idosos** durante a preparação dos alimentos, também, enriquece nosso cardápio e o convívio familiar.



“

Muito mais que um ato de saciar a fome, fazer a refeição é também um momento de compartilhamento. Principalmente no contexto da pandemia, sentar-se à mesa na companhia de outras pessoas pode ser um instante de lazer, de socialização e de cumplicidade.”

BRASIL. Ministério da Saúde.
O que quer dizer Comida
de Verdade? Disponível em
[https://saudebrasil.saude.gov.
br/eu-queiro-me-alimentar-
melhor/o-que-quer-dizer-
comida-de-verdade](https://saudebrasil.saude.gov.br/eu-queiro-me-alimentar-melhor/o-que-quer-dizer-comida-de-verdade)



Comer de forma saudável significa comer alimentos de verdade, alimentos naturais

Ou seja, vamos **comer e valorizar mais o alimento que está mais próximo da gente**, nas feiras livres, no nosso quintal, na horta do nosso bairro e que é mais fácil de preparar em casa.





O PODER DAS FRUTAS REGIONAIS

*Poliana Cristina de Almeida Fonseca Viola
Suely Carvalho Santiago Barreto
Carolina Abreu de Carvalho de Oliveira
Millyam Karem Mariano da Silva
Luiz Henrique Banguim Araújo
Lucélia da Cunha Castro*

Fonte de minerais, vitaminas e nutrientes

As frutas devem estar presentes diariamente na dieta, pois além de contribuírem para saúde, fornecem água, vitaminas, minerais e fibras. Serão apresentados as frutas regionais e alguns dos seus principais nutrientes.

vitamina C

Importante para o fortalecimento dos dentes e ossos, auxilia na absorção do ferro e previne contra doenças inflamatórias, gripes e resfriados.

vitamina B1

Auxilia no fornecimento de energia para as tarefas diárias e também fortalece o sistema nervoso.

vitamina B2

A deficiência dessa vitamina pode gerar inflamação dos lábios, rachaduras e feridas no local.

niacina

Vitamina importante para a obtenção de energia, criação de hormônios importantes, atuando na proteção do sistema digestivo, como estômago e intestinos.

O papel de cada um

Aqui compilamos algumas das principais contribuições desses nutrientes ao nosso corpo. Nas páginas seguintes, você verá cada fruta associada aos seus principais nutrientes.

zinco

Mineral com múltiplos usos, dentre eles, participar na produção de energia para o corpo, também participando na produção de proteínas.

ferro

Mineral importante por atuar na respiração, participar da composição do sangue, e na produção de hormônios, limpando o fígado de substâncias tóxicas.

cálcio

Tem como principal função construir e manter os dentes e ossos. Está ligado aos batimentos cardíacos e também ao sistema nervoso.

magnésio

Ajuda na absorção e eliminação de outros minerais como cálcio, ferro e zinco. Faz parte dos ossos.

potássio

Mineral responsável pela movimentação (contração muscular), e pela manutenção do funcionamento do coração.

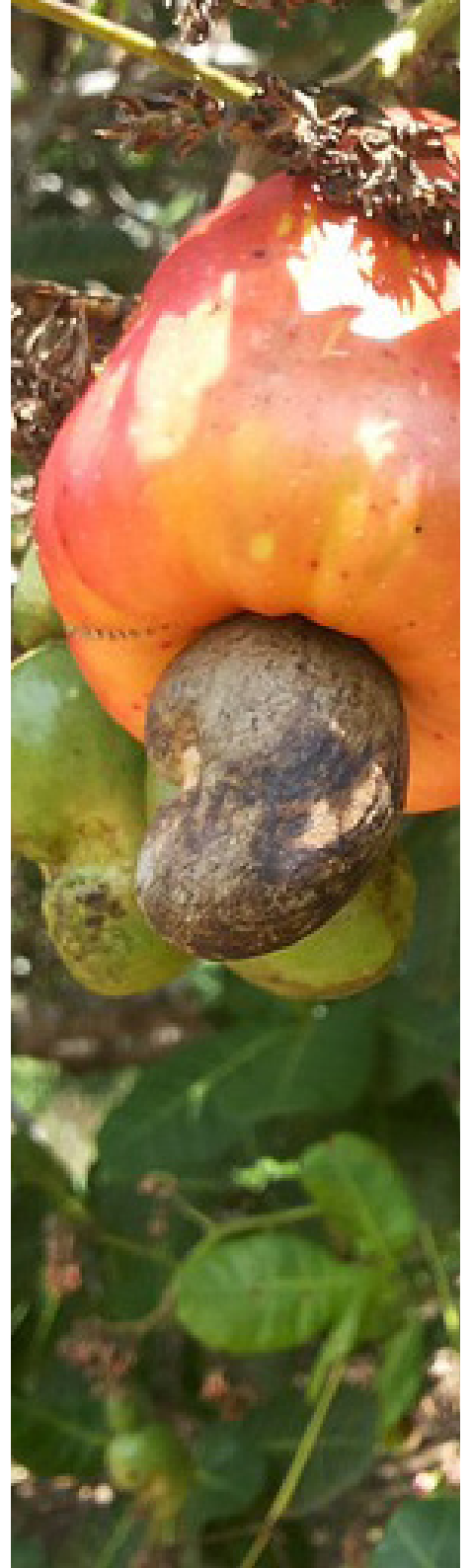


▲ **acerola**
Malpighia punicifolia L.
Vitamina C



◀ **banana prata**
Musa spp.
Potássio, Magnésio
Vitamina C

▶ **caju**
Anacardium occidentale
Vitamina C



goiaba 
Psidium guajava


Vitamina C
Potássio



laranja lima 
Citrus limettioides

Vitamina B1
Vitamina C



 **carambola**
Avehrroa
carambola L.

Vitamina B1
Vitamina C



tangerina 
Citrus reticulata
blanco

Vitamina C



manga 
Mangifera indica L.

Vitamina B2
Vitamina C



 **tamarindo**
Tamarindus indica L.

Magnésio
Vitamina B1
Zinco
Ferro





◀ **mamão papaia**
Carica papaya

Magnésio
Niacina
Vitamina C



macaúba ▶
Acrocomia
aculeata

Cálcio
Ferro
Magnésio
Potássio
Vitamina B1
Vitamina B2



pequi ▲
Caryocar
brasiliense camb.

Cálcio
Niacina
Potássio
Vitamina B1
Vitamina B2
Zinco

melancia ▶
Citrullus lanatus
Thumb. Mansf.

Vitamina C
Potássio



◀ **seriguela**
Spondias
purpurea L.

Vitamina B1
Potássio

cajá ▼

Spondias mombin L.

Vitamina C

Vitamina B1

Potássio



▲ bacuri

Platonia insignis

Mart., gutifera

Zinco

Vitamina C

Ferro

Niacina

Potássio

Magnésio



E quais alimentos naturais e preparações culinárias podem ser importantes para uma alimentação saudável?

Os alimentos e preparações da nossa **culinária popular e regional**, pois são um perfeito exemplo de comida de verdade.



Você pode também incluir uma fruta [conferir pp. 22-27].



café da manhã



tapioca



pão caseiro



cuscuz



leite





Incluir também uma fruta, dando preferência para as frutas regionais que contenham vitamina C [verificar pp. 22-27].

**almoço
& jantar**



carneiro



porco assado



salada de feijão



salada simples





pequenos lanches



castanhas



leite com frutas



frutas em geral



RECEITAS E O DESENVOLVIMENTO DE HABILIDADES CULINÁRIAS

O **Guia Alimentar para a população Brasileira** recomenda que uma alimentação saudável seja baseada no consumo de **alimentos *in natura* ou minimamente processados**. Nesse sentido, é importante o desenvolvimento de habilidades culinárias que valorizem o uso de alimentos naturais e integrais, contribuindo também para a sustentabilidade ambiental.

As receitas têm o objetivo de **promover a alimentação saudável**, incentivar o desenvolvimento de habilidades culinárias com técnicas gastronômicas valorizando os pratos e estimulando a sustentabilidade, utilizando alimentos *in natura* ou minimamente processados.

Cozinhar e desenvolver habilidades culinárias associada à **arte de combinar alimentos** tornando-os mais atrativos é uma das melhores opções para promover uma alimentação mais **saudável**.

Alguns dos inúmeros benefícios de cozinhar

Contribui para a manutenção da cultura alimentar, permitindo que receitas familiares ou regionais passem de geração em geração, mantendo vivas tradições e lembranças alimentares.

Redução do estresse, pois é considerado uma terapia.

Ajuda a economizar, pois, em geral, pratos preparados em casa são mais baratos do que os comprados em restaurantes.

Maior autonomia para realizar mudanças e fazer escolhas alimentares mais saudáveis, pois se domina o processo de produção da refeição do início ao fim.

Aumenta a interação entre a família e entre outras pessoas, quando o preparo e a degustação da receita é compartilhado com familiares e amigos.



Diante de todos os benefícios e da necessidade de incentivar o desenvolvimento de habilidades culinárias, nós **apresentamos algumas receitas saudáveis e práticas** para que você se alimente bem, se divertindo na preparação e compartilhando sabores e afetos com quem você ama ou com você mesmo. Ressaltamos que é muito importante que nenhum membro da família fique sobrecarregado com o preparo de refeições no lar, por isso, compartilhe tarefas e **bom apetite!**



RECEITAS

Poliana Cristina de Almeida Fonseca Viola

Suely Carvalho Santiago Barreto

Carolina Abreu de Carvalho de Oliveira

Leila Alves Oliveira

Clélia de Moura Fé Campos

Marize Melo dos Santos

Maria do Socorro Silva Alencar

Nayana de Paiva Fontenelle Xerez

Lucélia da Cunha Castro

ARROZ

características

O arroz constitui um dos cereais básicos da dieta humana, representando aproximadamente 20% da ingestão mundial, e faz parte dos hábitos alimentares dos brasileiros há cerca de um século, consumido na forma de grãos descascados e polidos. O arroz polido é constituído de amido. As camadas periféricas que dão origem ao farelo destacam-se pela presença de nutrientes, como fibras e vitaminas do complexo B.

aplicação
na cozinha

O arroz pode ser consumido diariamente sob várias formas de preparo, em pratos doces e salgados, e associado aos mais diversos tipos de alimentos, como carnes, ovos, leguminosas e hortaliças.

em 100g
de arroz tem...

Tabela 1 - análise nutricional de 100g de arroz

fonte: TACO, 2011.

28,1 g carboidratos	2,5 g proteínas	0,2 g lipídios	min necessário vitamina B1
0,1 mg ferro	18 mg fósforo	4,0 mg cálcio	min necessário vitamina B2

Arroz com galinha caipira

Para a galinha:

- 2 kg de galinha em pedaços variados;
- 1 colher de sopa rasa de pimenta-do-reino;
- 2 xícaras de chá de vinagre;
- 1 colher de sopa de sal;
- 3 dentes de alho picados;
- 1 cebola picada;
- 1 colher de sopa de colorau;
- 2 xícaras de chá de óleo para fritura.

Para o arroz:

- 5 xícaras de chá de arroz;
- 2 cebolas fatiadas em pedaços grandes;
- 1 cabeça de alho fatiada;
- 1 colher de sopa rasa de pimenta-do-reino;
- 10 xícaras de chá de água;
- 2 colheres de sopa de sal;
- 1 maço (de salsa e cebolinha) picado (mais ou menos um prato);
- 2 embalagens de ervilha;
- 1 embalagem de palmito fatiado;
- 4 folhas de louro.

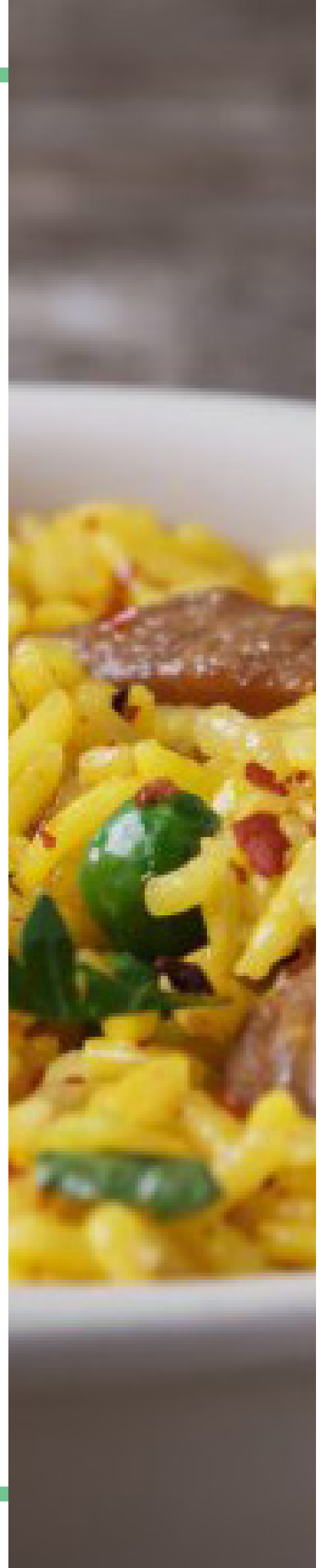
Os ingredientes foram separados para facilitar o entedimento da receita. Você confere o modo de preparo nas páginas a seguir.





Modo de preparo

- 1 Lave bem os pedaços de galinha e coloque-os em uma travessa;
- 2 Misture bem a pimenta-do-reino, o vinagre, o sal, o alho, a cebola e o colorau;
- 3 Coloque tudo em um saco plástico e feche hermeticamente;
- 4 Mantenha a mistura nesta embalagem, por no mínimo 1 hora, movimentando-a a cada 10 minutos para que o tempero se espalhe por igual;
- 5 Coloque o óleo para fritura em uma panela de ferro ou de alumínio fundido, de pelo menos 7 litros, e deixe esquentar bem;
- 6 Abra a embalagem com a galinha, descarte o tempero e coloque os pedaços para fritar até que fiquem bronzeados;
- 7 Coloque a água para o cozimento do arroz na panela;
- 8 Acrescente a cebola, o alho, a pimenta-do-reino, o sal e o louro;
- 9 Após a água começar a ferver, coloque o arroz na panela e mexa bem;
- 10 Quando a água abrir fervura novamente, tampe a panela, abaixe o fogo e deixe o arroz cozinhar deixando-o ficar mole, porém bem úmido;
- 11 Mexa o arroz com a galinha e acrescente a ervilha e o palmito;
- 12 Mexa novamente e, finalmente, coloque a salsa e a cebolinha;
- 13 Pode servir acompanhado de salada fria (alface, tomate, cebola e azeitona).



FEIJÃO

Os feijões são leguminosas consumidas em grandes quantidades, no Brasil e no mundo, por todas as classes sociais. Refeições de arroz com feijão são especialmente apropriadas, pois além da mistura ser saborosa, é também nutritiva, por oferecer uma combinação rica em carboidratos, vitaminas, sais minerais e fibras alimentares, com baixo teor de gorduras e alto teor de proteínas.

Bastante presente na mesa do brasileiro, o feijão é ingrediente chave para várias preparações, podendo ser acompanhado de arroz, carne seca e vegetais a gosto. Além disso, com o feijão podem ser feitas farinhas que servirão de matéria prima base para a elaboração de doces, tais como bolos e biscoitos.

Tabela 2 - análise nutricional de 100g de feijão carioca/preto

fonte: TACO, 2011.

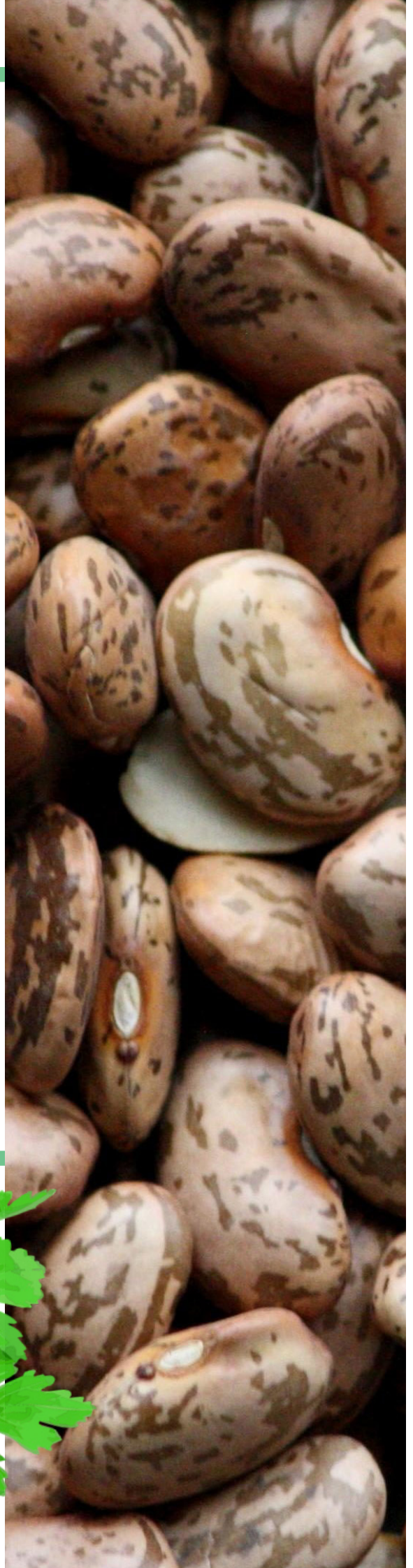
13,6g 14g	4,8g 4,5g	0,5g 0,5g	0,04mg 0,10mg
carboidratos	proteínas	lipídios	vitamina B1
1,3mg 2,5mg	87mg 407mg	27mg 2,9mg	qt. mín 0,03mg
ferro	fósforo	cálcio	vitamina B2

Baião de dois com leite de coco

1 xícara (chá) de feijão mulatinho;
1 xícara (chá) de arroz;
2 xícaras (chá) de leite de coco;
Sal a gosto.

- 1 Lave o feijão e escorra. Faça o mesmo com o arroz;
- 2 Em uma panela, leve o feijão para cozinhar, por 1 hora e 30 minutos, com água suficiente para cobri-lo;
- 3 Acrescente o arroz, o leite de coco e o sal;
- 4 Cozinhe por 20 minutos, até secar, mexendo sempre para não grudar no fundo da panela;
- 5 Coloque em uma travessa e sirva.

▶ Para dar um pouco mais de sabor e uma cara mais regional, você também pode acrescentar um pouco de coentro!



MILHO

O milho é produzido em quase todos os continentes. Os grãos do milho são, geralmente, amarelos ou brancos, podendo apresentar colorações variando desde o preto até o vermelho.

O milho é bastante difundido na região Nordeste, sendo a estrela das festas juninas. Com ele são feitos bolos, mingau e canjica; e, ainda, pamonha, angu e polenta, dentre outras preparações. Milho cozido e, também, assado na espiga são muito consumidos.

No Nordeste, o “queridinho” da nossa mesa é o cuscuz. E são muitas as maneiras de servi-lo, podendo ser simples (sem complementos), com carne assada, com ovo, queijo e, ainda, cortado em pedacinhos adicionado de leite quente, tal como no consumo de cereais matinais.

Tabela 3 - análise nutricional de 100g de milho

fonte: TACO, 2011.

28,6 g	6,6 g	0,6 g	0,30 mg
carboidratos	proteínas	lipídios	vitamina B1
0,4 mg	113 mg	2,0 mg	pequena quantidade
ferro	fósforo	cálcio	vitamina B2

Pamonha

- 5 espigas de milho verde grandes;
 - 1/2 xícara de chá de leite;
 - 1 colher de sopa de manteiga;
 - 1 xícara de chá de açúcar
- 1 Descasque as espigas de milho e reserve as palhas, eliminando os fios;
 - 2 Usando uma faca afiada, corte os grãos de milho bem rente ao sabugo;
 - 3 Coloque-os no liquidificador e bata até obter um creme e reserve;
 - 4 Aqueça o leite junto com a manteiga e o açúcar, até que a manteiga derreta; Apague o fogo e deixe esfriar;
 - 5 Enquanto isso, escolha as palhas maiores, dobre-as e costure as laterais, fazendo saquinhos;
 - 6 Misture o creme de milho com o leite, a manteiga e o açúcar, mexendo bem;
 - 7 Distribua o creme obtido entre os saquinhos;
 - 8 Feche-os bem, amarrando com tiras de palha;
 - 9 Coloque os saquinhos numa panela com água e cozinhe até que a pamonha esteja firme e a palha amarelada;
 - 10 Sirva-as quente ou fria.





Cuscuz

- 1 xícara (chá) de coco fresco ralado grosso;
- 2 xícaras e meia (chá) de flocos de milho pré-cozidos;
- 1 pitada de sal.

- 1 Em uma tigela, coloque coco ralado, flocos de milho, a pitada de sal e misture bem;
- 2 Leve um cuscuzeiro ao fogo alto e deixe ferver;
- 3 Enquanto isto, abra um quadrado de pano fino sobre uma superfície de trabalho e coloque a mistura no centro;
- 4 Dobre as pontas e coloque na parte superior do cuscuzeiro;
- 5 Tampe, leve ao fogo alto, cozinhe por 10 a 15 minutos ou até ficar firme;
- 6 Tire do fogo e deixe amornar com o cuscuzeiro tampado;
- 7 Leve à mesa, acompanhado da mistura restante à parte.

Como dito anteriormente, o cuscuz pode ser preparado de diversas formas. Use a criatividade e os ingredientes que você tem em casa para montar seu prato (valem até aquela sobra de galinha e de assado de panela do almoço).

Bom apetite!



COCO

O coqueiro é considerado a “árvore da vida” por suas múltiplas aplicações, a exemplo da alimentação, habitação, produção de energia e cosméticos. No Brasil, o cultivo do coco se desenvolve principalmente ao longo do litoral.

O albúmen (“carne” do coco) pode ser submetido à secagem ou consumido fresco. Com ele são fabricados leite de coco e coco ralado para uso industrial, na fabricação de doces, bolos, bombons e chocolates. Mas, também, esses produtos do coco são muito consumidos na culinária doméstica.

Mas você sabia que é muito fácil fazer o leite de coco caseiro? Basta bater a polpa do coco com um pouco de água quente no liquidificador e coar. Seu sabor é inigualável.

Tabela 4 - análise nutricional de 100g da parte comestível de coco cru
fonte: TACO, 2011.

28,6 g carboidratos	6,6 g proteínas	0,6 g lipídios	0,30 mg vitamina B1
0,4 mg ferro	113 mg fósforo	2,0 mg cálcio	pequena quantidade vitamina B2

Carneiro com leite de coco

1kg de carne de carneiro;
½ garrafa de leite de coco;
Cheiro-verde a gosto;
2 tomates grandes picados;
1 pimentão pequeno;
1 cebola média;
1 colher (chá) de pimenta do reino moída;
2 dentes de alho;
Vinagre a gosto;
Um pouco de vinho tinto;
Sal e corante a gosto;
1 colher (sopa) rasa de gordura.

- 1 Despeje sobre a carne pimenta do reino moída com alho, vinagre, vinho tinto e sal, deixando-a abafada por uma hora;
- 2 Coloque uma panela no fogo com pouca gordura, corante a gosto, os tomates picados, o pimentão e a cebola, refogando-se bem;
- 3 Em seguida, coloque a carne de carneiro, mexendo e colocando água aos poucos para cozinhá-la (abafada);
- 4 Após cozida, coloque o cheiro-verde e, por último, o leite de coco.



MAXIXE

O maxixe foi introduzido no Brasil há cerca de 300 anos. Seus frutos apresentam grande variedade quanto ao formato, presença e ausência de espículas e sabor amargo.

Na região Nordeste, o maxixe faz parte da cultura alimentar. Esse alimento pode ser consumido cozido, a exemplo do feijão com maxixe. Também, depois de removidas as espículas, pode ser cortado em fatias finíssimas e compor, junto a outros vegetais, como tomate, cebola e coentro, uma deliciosa salada crua. Mas, sem dúvida, a mais popular preparação com maxixe é a maxixada.

Tabela 5 - análise nutricional de 100g de maxixe cru

fonte: TACO, 2011.

2,7 g	1,4 g	0,1 g	0,06 mg
carboidratos	proteínas	lipídios	vitamina B1
0,4 mg	25 mg	21 mg	0,02 mg
ferro	fósforo	cálcio	vitamina B2

Maxixada

1 kg de maxixes, de preferência bem verdes;
1 cebola média;
1 tomate sem a pele;
1 pimentão picado;
Pimenta do reino a gosto;
Alho a gosto;
Leite de gado ou leite de coco;
1 colher de sopa de azeite de oliva;
Cheiro verde;
Sal a gosto.

- 1 Raspe os maxixes e dê um corte em cada um deles para pegar o sal. Parta os grandes ao meio.
- 2 Prepare o molho com os ingredientes.
- 3 Em fogo baixo, coloque tudo na panela de pressão, por poucos minutos. A seguir, coloque o leite aos poucos, mexendo a panela para não talhar o molho.



QUIABO

De origem africana, o quiabeiro é atualmente cultivado em várias regiões tropicais, subtropicais e regiões temperadas do mundo. Seus frutos são saborosos e ricos em nutrientes. O quiabo pode ser chamado também de okra, quingombô, quimbombó, gombô, gombó ou abelmosco, de acordo com o seu mercado de destino.

O quiabo pode ser preparado sob diversas formas, podendo ser consumido refogado, cozido, frito, grelhado ou assado. Feijão com quiabo é uma das preparações nordestinas mais populares, sendo apreciada por todas as classes sociais.

Tabela 6 - análise nutricional de 100g de quiabo cru

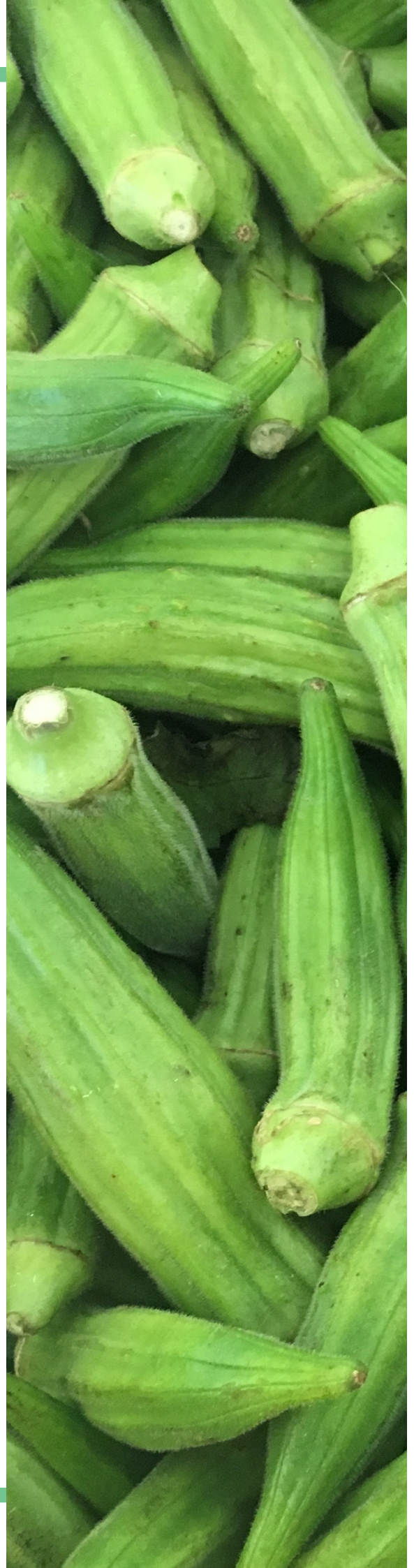
fonte: TACO, 2011.

6,4 g carboidratos	1,9 g proteínas	0,3 g lipídios	0,10 mg vitamina B1
0,4 mg ferro	56 mg fósforo	112 mg cálcio	pequena quantidade vitamina B2

Caruru (com quiabo)

1 kg de camarões;
1 kg de quiabos;
3 tomates;
1 colher (sopa) de cebola picadinha;
Óleo;
Sal;
Pimenta malagueta e do reino;
Salsa;
Cebolinha;
2 colheres (sopa) de azeite de dendê.

- 1 Limpe os camarões; refogue com óleo e todos os temperos;
- 2 Junte um copo e meio de água e os quiabos cortados em rodelinhas;
- 3 Deixe tudo cozinhar e formar um molho grosso e saboroso.
- 4 Quando estiver pronto, junte o azeite de dendê e deixe um instante mais no fogo;
- 5 Sirva com pirão.





OUTRAS RECEITAS

Lasanha de Abobrinha com frango

2 abobrinhas;
1 cenoura grande;
400g de queijo em cubinhos;
400g de peito de frango;
3 tomates;
2 cebolas;
3 colheres (sopa) de queijo ralado;
Tempero verde a gosto;
Sal.

- 1 Faça o molho com os tomates e as cebolas;
- 2 Corte as abobrinhas e as cenouras em fatias finas;
- 3 Monte a lasanha no prato refratário colocando molho, abobrinha, cenoura, peito de frango e queijo. Seguir as outras camadas iguais;
- 4 Finalize com queijo e tempero verde;
- 5 Leve ao forno por 60 minutos. Depois de pronto, sirva-se.

► Pode substituir o frango por carne moída.



Farofa Colorida

$\frac{3}{4}$ xícara de cenoura;
 $\frac{1}{2}$ copo americano de cebola;
 $\frac{1}{4}$ copo americano de cebolinha;
 $\frac{1}{2}$ copo americano de azeitona
(opcional);
2 xícaras (chá) de casca de melancia;
2 colheres (sopa) de azeite;
1 xícara (chá) de farinha de mandioca;
 $\frac{1}{2}$ colher (café) rasa de sal.

- 1 Higienize os vegetais;
- 2 Rale a cenoura com casca;
- 3 Corte a cebola em cubinhos;
- 4 Pique a cebolinha;
- 5 Corte a parte branca e a parte verde da melancia em cubinhos;
- 6 Leve ao fogo, em uma frigideira grande, o azeite, a casca da melancia e a cebola. Refogue bem até a água secar.
- 7 Adicione a cenoura ralada e a farinha de mandioca e mexa mais um pouco;
- 8 Apague o fogo e acrescente o restante dos ingredientes;
- 9 Tempere com sal.



Purê de batata doce

2 batatas doces grandes;
2 colheres (sopa) de linhaça (opcional);
1 colher (sopa) de óleo de coco;
Sal a gosto;
Cebola a gosto;
Alho a gosto.

- 1 Lave as batatas e descasque;
- 2 Cozinhe as batatas até amolecer;
- 3 Depois de mole, amasse bem com garfo até formar uma massa;
- 4 Refogue a cebola e o alho com óleo de coco e adicione as batatas amassadas;
- 5 Aos poucos, vá adicionando água e deixe ferver até o ponto de purê;
- 6 Depois de pronto adicione a linhaça (opcional).



Creme de milho verde com caldo de galinha

½ copo americano de tomate;
½ copo americano de cebola;
⅓ copo americano de pimentão;
3 coxas de frango;
2 xícaras (chá) de milho;
2 ½ xícaras (chá) de leite integral;
3 colheres (sopa) de amido de milho;
1 colher (café) rasa de sal;
1 colher (café) rasa de pimenta do reino;
2 dentes médios de alho.

- 1 Corte o tomate, a cebola e o pimentão em cubinhos para o preparo do caldo de galinha;
- 2 Amasse o alho e misture com a pimenta em pó e o sal;
- 3 Tempere as coxas de frango com essa mistura;
- 4 Leve as coxas de frango para cozinhar em panela de pressão, juntamente com os temperos cortados e água o suficiente para cobrir as carnes;
- 5 Após o cozimento, coar o caldo para ser utilizado no creme de milho;

continua na próxima página



Modo de preparo

- 6 Retire o milho da espiga;
- 7 Bata o milho com água no liquidificador;
- 8 Leve o milho batido, o leite, e uma concha de caldo de galinha ao fogo;
- 9 Adicione o amido de milho para engrossar;
- 10 Deixar cozinhar até adquirir consistência pastosa;
- 11 Sirva o creme com pedaços de galinha.



Sorbet de manga com banana

2 mangas médias;
2 bananas médias.

- 1 Descasque as bananas e coloque-as junto com as outras frutas no congelador (a melhor opção é de um dia para o outro);
- 2 Bata no liquidificador as frutas congeladas;
- 3 Sirva em tigelas pequenas ou copinhos.

▶ Não adicione açúcar. Pode fazer de vários sabores com frutas variadas.





Sorbet de acerola com banana

1 polpa pequena de acerola;
2 bananas médias.

- 1 Descasque as bananas e coloque-as junto com as outras frutas no congelador (a melhor opção é de um dia para o outro);
- 2 Bata no liquidificador as frutas congeladas;
- 3 Sirva em tigelas pequenas ou copinhos.

► Não adicione açúcar. Utilize frutas variadas, pode fazer de vários sabores diferentes.

Sorbet de banana com morango

2 bananas médias;
4 morangos;
1 pitaia.

- 1 Descasque as bananas e coloque-as junto com as outras frutas no congelador (a melhor opção é de um dia para o outro);
- 2 Depois de congeladas, bata as frutas no liquidificador ou no processador até virar um sorbet (o irmão do sorvete, feito à base de frutas e sem leite ou creme de leite);
- 3 Sirva imediatamente.

Pode adicionar outras frutas, tais como, kiwi, maracujá, manga, goiaba, maçã etc. Pode fazer apenas com uma ou mais frutas. O modo de preparo é o mesmo.

Dica: Quando optar por apenas uma fruta (a exemplo da banana), adicione cacau (uma colher de sopa) para dar o aspecto de sabor chocolate.



Picolé caseiro

- 3 rodela de abacaxi;
- 4 folhas de hortelã;
- 1 copo de água de coco.

- 1 Bata todos os ingredientes no liquidificador;
- 2 Coloque as misturas nas forminhas de picolé;
- 3 Leve ao congelador até congelar.

► Não adicione açúcar. Utilize frutas variadas para obter sabores diferentes.

Bolo de feijão preto

2 xícaras (chá) de feijão preto;
1/2 xícara (chá) de óleo;
1 xícara (chá) de farinha de trigo;
1 xícara (chá) de farinha de rosca;
1 1/2 xícara (chá) de açúcar demerara;
4 ovos;
1 colher (sopa) de fermento em pó.

- 1 Cozinhe o feijão;
- 2 Coloque no liquidificador os ovos, o óleo e o feijão cozido sem o caldo, até formar uma massa homogênea; por último, sem bater, acrescente o fermento.
- 3 Despeje a mistura em uma bacia média e adicione de forma gradual a farinha de trigo, a farinha de rosca e o açúcar;
- 4 Mexa rapidamente para obter a consistência de um creme firme);
- 5 Pré-aqueça o forno a 200°C;
- 6 Leve a massa para uma forma redonda com furo central, previamente untada, e asse por 20-30 minutos no forno.

► O ponto de cocção é uma massa semelhante ao Brownie.





Bolo de cenoura integral e funcional

- 3 ovos;
- 2 cenouras grandes;
- 1 xícara (chá) de açúcar demerara;
- ¼ xícara (chá) de óleo de coco;
- 1 xícara (chá) de farinha de aveia;
- 1 xícara (chá) de farinha de arroz;
- 1 colher (chá) de fermento;
- 1 copo de água;
- 2 colheres (sopa) de cacau em pó;
- 1 colher (sopa) de manteiga;
- 1 colher (sopa) de açúcar demera (se sentir necessidade na calda).

MASSA

- 1 Pré-aqueça o forno em temperatura média;
- 2 No liquidificador bata os ovos, as cenouras, o açúcar e o óleo, até ficar uniforme;
- 3 Em uma tigela coloque a farinha de aveia, e misture com a massa batida no liquidificador, até ficar homogêneo;
- 4 Adicione o fermento e misture;
- 5 Distribua a massa em uma forma redonda média untada com óleo de coco, leve ao forno pré-aquecido, por 40 minutos, em média;
- 6 Depois de pronto coloque a calda.

CALDA

- 1 Aqueça a água até ficar morna;
- 2 Dissolva o cacau totalmente na água antes de levar para a panela;
- 3 Em uma panela coloque a manteiga, o açúcar e o cacau dissolvido em água;
- 4 Misture até engrossar.

Crepioca de cacau

1 colher (sopa) de massa de tapioca;
2 colheres (chá) de açúcar demerara;
1 colher (sopa) de cacau em pó;
1 ovo;
Canela (opcional).

- 1 Em um recipiente adicione o ovo e bata até ficar espumoso. Em seguida, adicione a massa de tapioca e bata novamente;
- 2 Aos poucos, adicione os outros ingredientes e bata até obter uma massa homogênea;
- 3 Espalhe a massa em uma frigideira untada e deixe cozinhar em fogo baixo até dourar (ambos os lados);
- 4 Recheie com frutas ou pasta de amendoim.





Panqueca integral

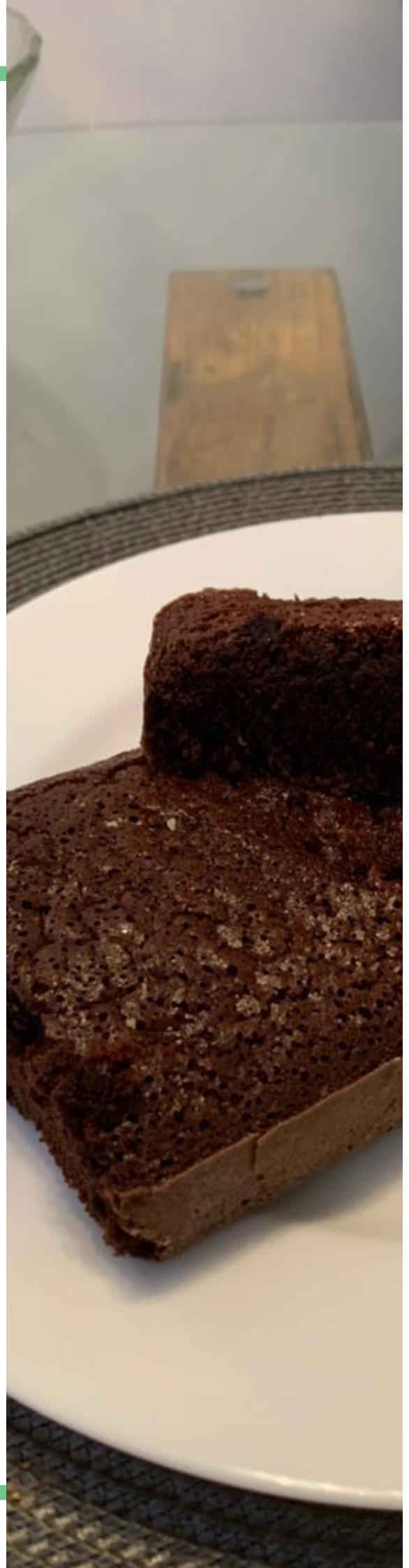
1 ovo;
1 colher (sopa) de aveia em flocos;
1 xícara (chá) de farinha de arroz;
1 colher (sopa) de óleo de coco;
1 colher (chá) de fermento em pó;
1 colher (chá) de mel;
1/5 xícara (chá) de leite de coco.

- 1 Bata a clara em neve e adicione a gema;
- 2 Acrescente os demais ingredientes e mexa bem até formar uma mistura homogênea;
- 3 Asse na máquina de *waffle* ou em uma frigideira levemente untada;
- 4 Adicione frutas de sua preferência para incrementar a receita.

Pão proteico

2 colheres (sopa) de cacau em pó;
1 colher (sopa) de açúcar demerara;
7 ovos (clara);
1 ovos (gema);
1 colher (sobremesa) de canela;
1 colher (chá) de fermento em pó;
5 colheres (sopa) cheias de farinha de aveia.

- 1 Em uma tigela, bata os ovos (gemas e as claras);
- 2 Aos ovos batidos, adicione a farinha de aveia, o cacau em pó, a canela e o fermento. Misture;
- 3 Forre uma forma de bolo inglês com papel manteiga;
- 4 Corte o papel manteiga no formato da forma, unte com óleo de coco e coloque-o de volta na forma;
- 5 Adicione a mistura de ingredientes na forma e leve ao forno preaquecido a 180 graus, por 20 minutos;
- 6 Deixar esfriar por 5-10 minutos antes de remover o papel manteiga. Depois de removido, pode ser servido.



Brownie de banana

2 bananas;
2 colheres (sopa) de cacau em pó;
2 colheres (sopa) de farinha de aveia;
Castanha (opcional);
Amendoim (opcional).

- 1 Preaqueça o forno a 180 °C;
- 2 Bata no liquidificador todos os ingredientes até ficar homogêneo;
- 3 Coloque a massa em uma assadeira untada (pode ser com pouco de óleo de coco);
- 4 Leve ao forno por volta de 50 a 60 minutos. Retire e deixe esfriar.

Brigadeiro de banana

2 bananas;
2 colheres (sopa) de cacau em pó;
2 colheres (sopa) de leite em pó;
Canela.

- 1 Coloque as bananas picadas em um recipiente de vidro e leve ao microondas por dois minutos;
- 2 Com o garfo, amasse bem as bananas. Em seguida acrescente o cacau e o leite, e misture até obter uma massa bem homogênea;
- 3 Leve à geladeira por 20 minutos (de preferência no congelador);
- 4 Retire da geladeira e faça as bolinhas com a massa.

► Se tiver alguma comorbidade, dê preferência a leite desnatado ou leite de coco. Pode enrolar as bolinhas no coco ralado sem açúcar.



Mingau funcional

- 1 colher (sopa) de amido de milho;
- 1 colher (sopa) de cacau em pó;
- 1 colher (sobremesa) de canela;
- 1 xícara (chá) de leite.

- 1 Em uma panela, dissolva o amido de milho, o cacau e a canela no leite;
- 2 Leve ao fogo baixo, mexendo sempre até ferver;
- 3 Cozinhe até obter um aspecto grosso (de mingau);
- 4 Espere esfriar e sirva-se.

► Não precisa adicionar açúcar, mas caso sinta necessidade, adicione açúcar demerara (uma colher de sobremesa rasa).

Pão de macaxeira

- 5 xícaras (chá) de farinha de trigo;
- 2 macaxeiras médias;
- 2 ovos;
- 3 copos de 300 ml de leite;
- 1/2 xícara (chá) de óleo;
- 2 pacotes de fermento biológico;
- 1 colher (chá) rasa de sal;
- 1/2 xícara (chá) de açúcar.

- 1 Cozinhe a macaxeira até ficar macia e a amasse com um garfo (retire o fio duro central);
- 2 Aqueça o leite levemente e reserve;
- 3 Junte os ovos, o sal, o açúcar e o óleo e bata-os no liquidificador;
- 4 Após a mistura ficar homogênea, acrescente o leite morno e bata mais um pouco;
- 5 Leve a mistura para uma bacia e adicione o fermento e mexa suavemente;
- 6 Adicione pouco a pouco a macaxeira e a farinha de trigo, até que a massa não grude mais em suas mãos;
- 7 Posteriormente, sove bem a massa e deixe-a descansar por 30 min;
- 8 Enquanto isso, unte com manteiga e trigo uma assadeira grande ou uma forma própria para pães;
- 9 Preaqueça o forno a 230 graus;
- 10 Faça o formato que desejar na massa. Leve ao forno por 30 minutos ou até que a massa tenha crescido e a crosta esteja dourada.





Hambúrguer vegetariano de berinjela

5 colheres (sopa) de farinha de trigo;
2 colheres (sopa) de coentro picada;
2 colheres (sopa) de queijo ralado;
2 berinjelas
1 xícara (chá) de farinha de rosca;
1/5 xícara (chá) de água;
2 dentes de alho;
1 cebola;
Sal;
Pães de hambúrguer.

- 1 Cozinhe as berinjelas descascadas e picadas até que estejam bem macias. Mantenha em fogo brando até a água secar;
- 2 Amasse bem e misture aos demais ingredientes;
- 3 Forme bolas como se fossem almôndegas. Achate-as para obter o formato de hambúrguer;
- 4 Coloque em uma forma untada e leve ao forno até assar;
- 5 Recheie o pão com alface, tomate e hambúrguer;
- 6 Sirva-se. De preferência utilize pão integral.

Panqueca de farinha de banana

2 ovos;
2 colheres (sopa) de farinha de banana;
1 colher (sopa) de aveia;
2 colheres (sopa) de água (se houver necessidade).

- 1 Bata todos os ingredientes no liquidificador;
- 2 Unte a frigideira e despeje a mistura até dourar. Em seguida, vire e espere dourar o outro lado;
- 3 O recheio fica a seu critério. Pode ser pasta de amendoim, frango desfiado, carne moída, tomate com queijo etc. Use sua imaginação.

► Pode substituir a farinha de banana por outras farinhas, tais como, farinha de coco, berinjela, dentre outras.



Quibe

1 pacote de trigo para quibe;
1 kg de carne moída;
3 cebolas grandes;
Hortelã a gosto;
2 colheres (sopa) rasa de sal;
3 colheres (sopa) de óleo vegetal ou
azeite de oliva.

- 1 Em uma bacia ou tigela, adicione 1200 ml de água ao trigo para quibe. Deixe-o hidratar durante 8h;
- 2 Após o trigo para quibe hidratar, use uma toalha limpa para espremer o máximo possível de água que ainda resta no trigo;
- 3 Em uma bacia ou tigela, inicie o tempero da carne, adicionando as cebolas raladas. Amasse vigorosamente;
- 4 Em seguida, adicione o trigo para quibe e continue amassando;
- 5 Adicione a hortelã e o sal e amasse até misturar bem;
- 6 Depois, adicione o óleo para dar liga à massa e continue amassando até que tudo esteja bem misturado;

continua na próxima página

7 Por fim, faça a massa de quibe no formato desejado (bolinhas, quadrados, cilindros, etc) e asse.

Sugestão de temperatura

Deixe o forno previamente aquecido durante 10 minutos a 200 graus e asse o quibe na mesma temperatura por 25 minutos.

Se for usar a *Air Fryer*, aqueça-a previamente a 180 graus, por 5 minutos. Depois asse o quibe a 180 graus por 10 minutos. Vire os quibes e asse por mais 10 minutos.

▶ As formas de preparo mais recomendadas são assar ao forno ou fazer na *Air Fryer*, pois são opções que não usam óleo em seu preparo. Você pode fazer porções para armazenar no congelador e comer em outros momentos também.





Leite de sementes de abóbora

1 xícara (chá) de sementes de abóbora desidratadas;
3 xícaras (chá) de água.

- 1 Colocar as sementes de molho na água filtrada por no mínimo 1h;
- 2 Escorrer a água;
- 3 Colocar as sementes no liquidificador e acrescentar a água (3 vezes a quantidade de sementes – 510ml) e liquidificar bem;
- 4 Coar o leite.

Reserve o resíduo que ficou na peneira para preparar um patê.

- ▶ Não precisa adicionar açúcar nem sal, mas caso haja necessidade, acrescente açúcar demerara (uma colher de sobremesa rasa) ou uma pitada de sal.

Patê de resíduo das sementes de abóbora

1/3 xícara (chá) de resíduo das sementes de abóbora;

1 fio de azeite;

Ervas;

Sal.

- 1 Acrescentar ao resíduo de sementes de abóbora o azeite, as ervas e o sal. Misturar bem;
- 2 Decorar com pimenta biquinho e folhas de manjeriço;
- 3 Servir com torradas.



Créditos das imagens

[capa e contracapa]
© Freepik.com

[p. 6, 7, 8, 9]
© Freepik.com

[p. 9, 10, 11]
© Flaticon.com

[pp. 12-13]
© Albino Oliveira.

[pp. 14-15]
© Ministério da Saúde.

[pp. 16-17]
© PxHere

[p. 20]
da esquerda para a direita: © PxHere; © PxHere;
© Emidie [Pixabay]

[p. 21]
esquerda para a direita: © Pixabay; © Victoria Rachitzky
Hoch; ©Pexels.

[p. 22]
esquerda para a direita: © Arthur Corumba; © Bikaski;
© Jacob Polacsek.

[p. 23]
esquerda para a direita: © Pixabay; © Samuel Lima;
© JMOC.

[p. 24]
© Viveiro Ciprest (esquerda), © Volta Grande (direita).

[p. 25]
© Agro20 (esquerda);
© Ernesto Souza.

[p. 26]
© O Imparcial.

[p. 27]
da esquerda para direita, de cima abaixo: © Liliana
Akstein; © iStock; © A Gazeta; © Preçolandia;
© Shutterstock.

[p. 28]
da esquerda para direita, de cima abaixo:
©Shutterstock;
©Panelinha; © Receitas de Peso; © Panelinha;
© Shutterstock.

[p. 29]
da esquerda para direita, de cima abaixo: © Panelinha;
© Freepik; © Dieta Já; © Jaumais.

[p. 35]
© Bien Nino.

[p. 36]
© Arroz com Sabor.

[p. 39]
© PixNio (direita); © Gratis.png (abaixo).

[p. 41]
© Petr Kratochvil.

[p. 42]
© Veja Online.

[p. 43]
© Pixabay

[p. 45]
© PixNio.

[p. 47]
© Eugenio Hansen.

[p. 49]
© Cathy Carden

[p.50]
© Pixabay

[p. 51]
Thaynara Silva Costa

[p. 52, 54, 56, 57, 60, 68]
Hideki Mendes Kozuma

[p. 53, 59, 70, 62, 63, 65, 66, 67, 69, 70]
Leila Alves Oliveira

[p. 58]
Brenda Freitas

[p. 64]
Luiz Henrique Banguim Araújo

[p.71]
Caroline Abreu de Carvalho

[p. 73, 74]
Clélia de Moura Fé Campos

Referências

- BASSINELLO, P. Z.; FERREIRA, R. A.; BASSINELLO, G. L. B. **Delícias com arroz e feijão**. Santo Antônio de Goiás: Embrapa Arroz e Feijão, 2011.
- BRASIL. **Dietbox- Software de Nutrição que Fideliza Pacientes**. 2014. Disponível em: <https://dietbox.me/pt-BR>. Acessado em: 29/05/2020.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2a. ed. Brasília (DF); 2014.
- _____. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Alimentos regionais brasileiros**. 2. ed. Brasília (DF), 2015. 484 p.
- _____. Ministério da Saúde. **Eu quero me alimentar melhor: O que quer dizer comida de verdade?** Disponível em: <https://saudebrasil.saude.gov.br/eu-quero-me-alimentar-melhor/o-que-quer-dizer-comida-de-verdade>. Acesso em: 29/06/2020.
- _____. Ministério da Saúde. **Alimentos in natura, processados e ultra processados**. Disponível em: <https://saudebrasil.saude.gov.br/eu-quero-me-alimentar-melhor/in-natura-processados-ultraprocessados-conheca-os-tipos-de-alimento>. Acesso em: 29/06/2020.
- COPYRIGHT, M. (org.). **Almoço e jantar volume 1**. São Paulo: Cultural LTDA, 1987. 15 p.
- COPYRIGHT, M. (org.). **Almoço e jantar volume 2**. São Paulo: Cultural LTDA, 1987. 21 p.
- CASTRO, E. M.; VIEIRA, N. R. A.; RABELO, R. R.; SILVA, S. A. **Qualidade de grãos em arroz**. Santo Antônio de Goiás: Embrapa Arroz e Feijão, 1999. 30 p.
- CEAGESP - CENTRO DE QUALIDADE EM HORTICULTURA. **Programa Brasileiro para melhoria dos padrões comerciais e embalagens de hortigranjeiros. Classificação do quiabo** (*Abelmoschus esculentus moench*). Disponível em: http://minas1.ceasa.mg.gov.br/ceasainternet/_lib/file/docagroqcartilhas/QUIABO.pdf. Acesso: 20/06/2020.
- CUENCA, M. A. G. Importância econômica do coqueiro. **A cultura do coqueiro no Brasil**, v. 2, p. 17-56, 1997.
- DEL PINO, V. M. H.; LAJOLO, M. F. Efecto inhibitorio de los taninos del frijol carioca (*Phaseolus vulgaris* L.) sobre la digestibilidad de la faseolina por dos sistemas multienzimáticos. **Ciência e Tecnologia de Alimentos**, v. 23, p. 49-53, 2003.
- DERAM, S. (org.). **O peso das dietas**. Rio de Janeiro: Sextante, 2018. 154-206 p.
- FONTENELE, R. E. S.; AGROINDUSTRIAIS, Cadeias. Cultura do coco no Brasil: caracterização do mercado atual e perspectivas futuras. *In: Congresso da Sober*. 2005. p. 20-23.
- GRIST, D. H. Nutritional value of rice. *In: GRIST, D. H. Rice*. 5th ed. **New York: Longman**, 1978. cap.19, p.449-472.
- JULIANO, B.O. Grain structure, composition and consumers' criteria for quality. *In: JULIANO, B. O. Rice in human nutrition*. Rome: FAO, 1993. 162 p. cap. 3.
- KENNEDY, G.; BURLINGAME, B. Analysis of food composition data on rice from a plant genetic resources perspective. **Food Chemistry**, v. 80, n.4, p. 589-596, 2003.
- LOUZADA, M. L. C. et al. **Alimentação e saúde: a fundamentação científica do guia alimentar para a população brasileira**. São Paulo: Faculdade de Saúde Pública da USP, 2019. 132 p.
- LOWER, R. L.; EDWARDS, M. D.; BASSET, M. J. Cucumberbreeding. **Westport: AVI**. 1986. p. 173-207.
- MARTINEZ, M. **Nutrientes e Benefícios do Quiabo**. Disponível em: <http://www.infoescola.com/plantas/quiabo/>. Acesso em: 23/07/2020.
- MARTINS, O. **Receitas Piauienses: doces, pratos, salgados**. 15p. Disponível em: <https://meupiauioficial.com/>. Acesso em: 20/07/2020.
- NAVES, M. M. V.; SILVA, M. R.; SILVA, M. S.; OLIVEIRA, A. G. **Culinária goiana: valor nutritivo de pratos tradicionais**. Goiânia: Kelps, 2004. 82 p.
- NÚCLEO DE ESTUDOS E PESQUISAS EM ALIMENTAÇÃO. **Universidade Estadual de Campinas. Tabela brasileira de composição de alimentos (TACO)**, 2011. Disponível em: <http://www.unicamp.br/nepa/taco/tabela.php?ativo=tabela>. Acesso em: 28/06/2020.
- PAES, M C D. **Aspectos físicos, químicos e tecnológicos do grão de milho**. **Embrapa: Milho e sorgo**. Circular Técnica, nº 75, 2006.
- PHILIPPI, Sonia Tucunduva. **Pirâmide dos alimentos: fundamentos básicos da nutrição**. São Paulo: Editora Manole, 2008.
- ROBINSON, R. W.; DECKER-WALTERS, D. S. Cucurbits. **New York: CAB internacional**, 1997. 255 p.
- VERAS, L. T. **Senhorinha Veras: Alquimia do sabor**. 3º ed. São Paulo: Alpharrabio Livraria e Editora. 2013.

