PENSANDO & FORA D TRO SCA THE PEEL

THINKING IN AND OUTSIDE



INTEGRAL DOS ALIMENTOS

FOOD INTEGRAL UTILIZATION









PENSANDO DENTRO & FORA DA CASCA veceitas com aproveitamento integral dos alimentos

THINKING IN & OUTSIDE OF THE PEEL food integral utilization



## Palarra do Presidente

Há 24 anos, o programa Sesc Mesa Brasil Rio de Janeiro tem a missão de levar alimentos de onde sobra para onde falta. Tudo o que está próprio para o consumo, porém fora dos padrões de comercialização ou é excedente de produção, é recolhido diariamente e doado para instituições socioassistenciais cadastradas. Isso faz a diferença na vida de milhares de pessoas beneficiadas pelo Mesa Brasil.

Tudo isso só é possível graças ao apoio de parceiros, voluntários e todos os nossos embaixadores. Juntos somos capazes de minimizar os efeitos da fome e do desperdício de alimentos. Esse trabalho vai além, pois desenvolve ações pautadas na educação nutricional. E ainda no fortalecimento das instituições e das pessoas atendidas visando um sistema alimentar justo e sustentável. Ações como essas nos inspiram, emocionam e nos enchem de orgulho.

Convido a todos para experimentar as receitas inovadoras, nutritivas e sustentáveis do nosso livro.



## a nord front the president





Antonio Florencio de Queiroz Junior Presidente da Fecomércio RJ

President of Fecomércio R.

For 24 years, Sesc Mesa Brasil Rio de Janeiro program has the mission of taking food from where it is a surplus to where it is lacking. Everything that is suitable for consumption, but that is nonconforming with the marketing standards or that is surplus production, and will not be marketed, is collected daily and donated to registered social assistance institutions. This makes a difference in the lives of thousands of people, benefited by Mesa Brasil.

All this is only possible thanks to the support of partners, volunteers and all of our ambassadors. Together we are able to minimize the effects of hunger and food waste. This work goes beyond, since it develops actions based on nutritional education, and also on strengthening the institutions and people served, aiming at a fair and sustainable food system. Actions like these inspire, thrill and fill us with pride.

I invite everyone to try the innovative, nutritious and sustainable recipes in our book.





## Palarra da diretora

Em um mundo onde a palavra "alimento" transcende seu significado literal, a simplicidade pode ser a chave para a transformação. Levar alimentos de onde sobra para onde falta e evitar o desperdício por meio do aproveitamento consciente, é a nossa receita para conectar a abundância à carência e encontrar novas alternativas para a alimentação saudável.

E por assim compreender, o Sesc assumiu a responsabilidade social de realizar um programa voltado à segurança alimentare nutricional, o Mesa Brasil. Temos a convicção de que podemos transformar realidades, não de forma isolada, mas em conjunto com outros agentes sociais, tais como governos, ONGs, empresários e a população em geral.

Em um país de proporções e necessidades continentais, é crucial construir pontes e estabelecer diálogos abertos com todos os envolvidos. Apenas a indignação por si só não é suficiente para resolver os problemas; é necessária uma união produtiva que inspire a reflexão e a ação, de maneira orgânica e organizada.

Em cada página deste livro, você encontrará não apenas receitas deliciosas, mas o nosso compromisso social no combate à fome e ao desperdício de alimentos. Um propósito que nos motiva e que contribui para levar esperança e oportunidades a milhares de pessoas todos os dias.







Regina Pinho
Diretora Regional
do Sesc RJ
Regional Director
of Sesc RJ

In a world where the word "food" transcends its literal meaning, simplicity can be the key to a change. Taking food from where it is a surplus to where it is lacking and avoid waste through conscious consumption, is our recipe for connecting abundance to need and finding new alternatives to healthy eating.

Therefore, in understanding this reality, Sesc RJ assumed the social responsibility to carry out a program aimed at food security, Mesa Brasil. We deeply believe that we can transform this situation, not in isolation, but together with other social agents, such as the government, NGOs, businesspeople and the population in general.

In a country of continental proportions and needs, it is crucial to make connections and establish open dialogue with all the people involved. Outrage alone is not enough to solve the problems; a productive union is needed to inspire reflection and actions, in an organic and well-structured way.

In every single page of this book, you will find not only tasty recipes, but also our social commitment to fighting hunger and food waste. A goal that motivates us and contributes to bringing hope and opportunities to thousands of people every day.



## Persando dentro e fora da CasCa

O Sesc Mesa Brasil Rio de Janeiro é, essencialmente, um programa de segurança alimentar e nutricional estruturado em ações educativas e distribuição de alimentos excedentes ou fora dos padrões de comercialização, mas próprios para o consumo. Viabiliza complementar refeições fornecidas nas instituições socioassistenciais, diminuindo o desperdício, reduzindo as condições de insegurança alimentar e fortalecendo um sistema alimentar justo e sustentável.

A educação em saúde é complexa, considerando que, para educar e promover mudança, é necessário que haja conscientização, motivação e sensibilização da sociedade, com atuação de profissionais que se envolvam inteiramente no processo. É fundamental apresentar metodologias que incluam diretamente o sujeito na aprendizagem.

O Guia Alimentar para a População Brasileira criado pelo Ministério da Saúde é uma referência para o nosso trabalho de promover saúde, justiça social e integridade ambiental. Ao optar por uma variedade de alimentos de origem vegetal e por um consumo reduzido de animais e seus derivados, contribuímos para a biodiversidade em geral.

Você vai conhecer receitas que propõem soluções saudáveis e inovadoras para refeições deliciosas. Aproveite.

# Thinking both inside and outside of the peel

#### SESC MESA BRASIL

Equipe Sesc Mesa Brasil Rio de Janeiro

Sesc Mesa Brasil Rio de Janeiro team Sesc Mesa Brasil Rio de Janeiro is, essentially, a food and nutritional security program structured in educational actions and distribution of food surplus or products that are nonconforming with regard to marketing standards, but still suitable for consumption. Making it possible to supplement meals provided in social care institutions, reducing waste and also reducing food insecurity conditions, thus, strengthening a fair and sustainable food system.

Health education is complex, considering that, in order to educate and promote change, it is necessary that there is awakening, motivation and awareness of society, it is also necessary that there is professional performance that is fully involved in the process. It is fundamental to present methodologies that directly include the individual in learning.

The Food Guide for the Brazilian Population, created by the Ministry of Health, is a reference for our work of promoting health, social justice and environmental integrity. By choosing a variety of plant- based foods and a reduced consumption of animals and their derivatives, we contribute to biodiversity in general.

You will get to know recipes that suggest healthy and delicious solutions for innovative meals. Enjoy it.



## bisnaguinha envigueciala com sementes de abóbova e vechearla com espinatve

MINI SOFT BUNS ENRICHED WITH PUMPKIN SEEDS AND STUFFED WITH SPINACH

Sérgio Alves Redes Gastronômicas – Sesc Madureira

#### **INGREDIENTES**

#### Massa de pão

400g de farinha de trigo
150g de farinha de semente de abóbora
5g de fermento biológico seco
250ml de leite
1 colher de sopa de açúcar
1 colher de sopa de manteiga
½ colher de chá de sal

#### Recheio

1 gema

2 maços de espinafre com talos 4 dentes de alho amassados ½ cebola média em cubos

Rendimento: 25 unidades (com 20g) Valor calórico total: 2.976kcal Valor calórico por porção: 119kcal

#### **MODO DE PREPARO**

Numa bacia coloque as farinhas, o fermento, açúcar, ovo, manteiga, sal e por último o leite. Misture os ingredientes com uma colher até não conseguir mais mexer a massa. Depois coloque a massa sobre a bancada, sove bem por cerca de 10 minutos ou até desgrudar das mãos. Após isso divida a massa em partes iguais e deixe fermentar por cerca de 30 a 45 minutos. Após esse tempo de descanso abra a massa com auxílio de um rolo. Com a massa aberta, corte em retângulos iguais. Pegue cada retângulo e coloque o recheio em uma das pontas. Feito isso, vá enrolando tudo até o final. Depois aperte bem as pontas para recheio não vazar da massa na hora de assar.

Leve para assadeira pincele com gema de ovo para finalizar. Asse em forno médio por cerca de 25/30 minutos.



## bolinho de lentitha com molho Bicante de limão e mel LENTIL DUMPLINGS WITH SPICY LIME AND HONEY SAUCE

Eliane Souza Chefe Sesc RJ Mesa Brasil

#### **INGREDIENTES**

#### Massa

100g de lentilha crua
1 folha de louro
2 dentes pequenos de alho
1 cebola média
½ colher de chá de cominho
Água suficiente para cobrir as lentilhas
35g de farinha de trigo
10ml de azeite
Óleo suficiente para fritar
Sal e pimenta-do-reino a gosto

#### Para empanar

Farinha de trigo, leite e farinha de rosca o suficiente para empanar

#### Molho

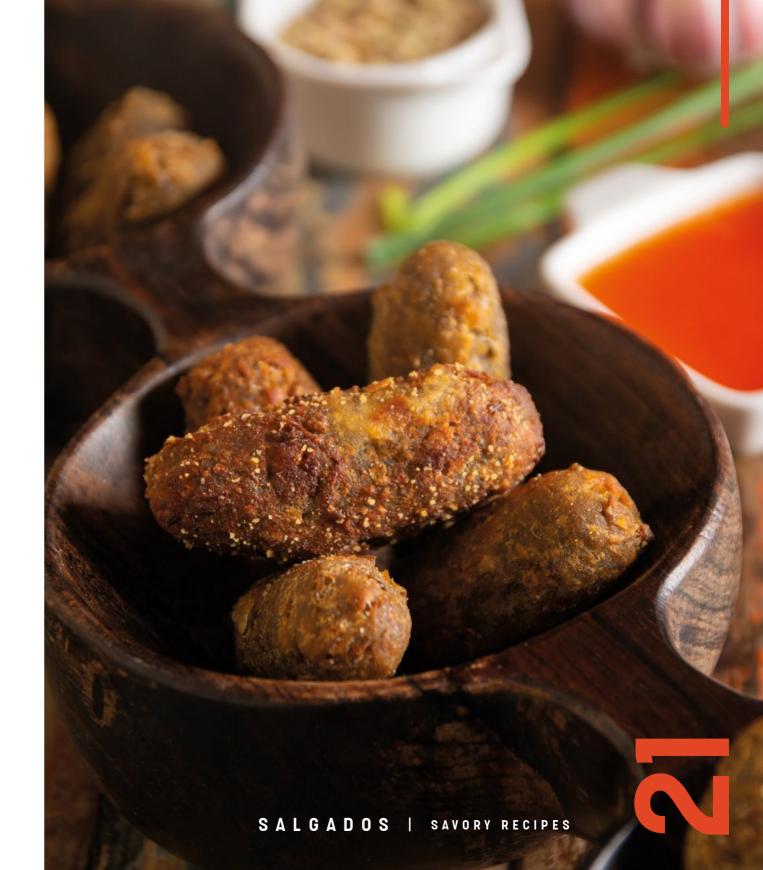
Suco de 1 limão 30ml de azeite 1 colher de chá de mel Sal e molho de pimenta a gosto

Rendimento: 20 unidades Valor calórico total: 2.782kcal Valor calórico por porção: 139kcal

#### **MODO DE PREPARO**

Deixe a lentilha de molho por no mínimo 8 horas, Depois deste tempo escorra e despreze a água. Corte ½ cebola em cubos grandes. Amasse um dente de alho grosseiramente. Coloque em uma panela e junte a lentilha, louro, pimenta-do-reino e o sal. Acrescente água o suficiente para cobrir as lentilhas. Cozinhe por 10 minutos ou até a lentilha ficar completamente cozida sem desmanchar. Após cozida, escorra a lentilha deixando-a ficar bem seca e retire a folha de louro. Processe a lentilha escorrida com o auxílio de um mixer, ou liquidificador até obter um creme. Corte a outra ½ cebola em cubos grandes. Leve ao fogo e refogue com o alho, azeite, cominho e a lentilha processada, acertando o sal. Adicione aos poucos a farinha de trigo, mexendo sempre, até a mistura desgrudar da panela. Deixe a massa esfriar e modele os bolinhos. Cada bolinho deve ter aproximadamente 15g. Empane passando na farinha de trigo, leite e farinha de rosca.

Leve em óleo quente para fritar. Sirva com o molho picante e mel.



## empara de manolioca cassava mini pie

Deise Rosa e Thamy Camilly Instituição Núcleo Comunitário da São Martinho

#### **INGREDIENTES**

#### Massa

1kg de mandioca
2 colheres de sopa de queijo
parmesão ralado
4 colheres de sopa de margarina
1 colher de café de fermento em pó
Sal a gosto

#### Recheio

300g de peito de frango 100g de cebola 100g de tomate 6 dentes de alho 30g de pimentão 1 molho de espinafre 1 molho de salsa Orégano a gosto Sal a gosto

Rendimento: 20 unidades Valor calórico total: 2.782kcal Valor calórico por porção: 139kcal

#### MODO DE PREPARO

#### Massa

Cozinhe a mandioca com sal, amasse e retire 500g. Numa vasilha, misture todos os ingredientes. Acrescente farinha de trigo, se necessário, até soltar das mãos.

#### Recheio

Cozinhe o frango com tempero a gosto. Desfie e reserve. Pique o espinafre e reserve. Pique todos os temperos. Doure a cebola com o alho. Acrescente o tomate, o pimentão e o frango. Junte os outros ingredientes, deixando cozinhar. Engrosse com mandioca amassada. Caso queira, agregue requeijão. Deixe esfriar ou amornar para montar.

#### Montagem

Usar forminha de empada, no tamanho desejado. Pincelar com gema. Assar em forno preaquecido, com temperatura média até que doure por aproximadamente 35 minutos.



## em Dasfinha de betervaba e cenouva BEET AND CARROT MINI PIE

Irene Sans

Redes Gastronômicas - Sesc Madureira

#### **INGREDIENTES**

#### Massa

4 xicaras de farinha de trigo 400g de manteiga 4 gemas

1 colher de chá de sal

#### Recheio

2 cenouras

2 beterrabas

½ copo de requeijão

2 colheres de chá de cheiro verde 50g de azeitona sem caroço

1 cebola

1 colher de chá de cúrcuma

1 colher de chá de páprica defumada

2 colheres de sopa de azeite 30ml de caldo de frango

#### **MODO DE PREPARO**

#### Massa

Coloque a manteiga junto com as gemas, depois adicione a farinha e o sal. Misture até formar uma massa.

#### Recheio

Coloque o azeite e a cebola, refogue e depois misture salsa e cebolinha. Refogue a cenoura, beterraba, depois adicione a cúrcuma e a páprica defumada. Adicione o caldo de frango e deixe cozinhar. Em seguida, adicione o requeijão. Coloque a massa na forma e em seguida o recheio. Depois feche com mais massa. E por último pincele com a gema do ovo. Deixe no forno por 20 minutos.

Rendimento: 25 porções Valor calórico total: 7.336kcal Valor calórico por porção: 293kcal

#### **DEPOIMENTO**

"Eu agradeço o curso Redes Gastronômicas do Sesc RJ Mesa Brasil. Estou mudando o hábito de comer e de fazer receitas saudáveis. Fiz uma receita de empadinha de beterraba e estou ensinando os meus netos e as crianças a comerem coisas saudáveis. Eu não comia beterraba e passei a comer depois de participar do curso, só tenho a agradecer ao Sesc RJ Mesa Brasil pela oportunidade de ter um curso que ensina aproveitar tudo dos legumes. Agradeço ao Mesa brasil, professores e funcionários."



# es condictinho de chychy com micho e frango Chayote with corn and chicken escondidinho

Eliane Fernandes Redes Gastronômicas - Sesc Madureira

#### **INGREDIENTES**

4 chuchus grandes
3 latas de milho
4 inhames
1 cebola
200g de requeijão
½ peito de frango desfiado

1 cenoura
Sal a gosto
Salsa e cebolinha a gosto
Azeite a gosto

#### MODO DE PREPARO

Descasque o chuchu, corte em lâminas finas. Lave as cascas e triture no liquidificador.

Doure o alho e a cebola com azeite e coloque o chuchu triturado.

Rale 2 inhames para reduzir até engrossar em fogo brando. Coloque em camadas com o requeijão no pirex e leve ao forno préaquecido a 180° por 20 minutos. Corte o frango em cubinhos, tempere a gosto (alho, cebola, salsa e cebolinha). Deixe fritar bem e depois misture nas camadas. Depois decore como desejar.

Rendimento: 10 porções Valor calórico total: 2.591kcal

Valor calórico por porção: 259,10kcal



## as anna de cas ca de banana BANANA PEEL LASAGNA

Claudio Tiburcio Redes Gastronômicas - Sesc Madureira

#### **INGREDIENTES**

500g de peito de frango 6 bananas d'água 150g de queijo muçarela 150g de presunto 2 colheres de sopa de requeijão ½ cebola picada Sal a gosto Ervas finas a gosto Páprica a gosto

#### MODO DE PREPARO

Branqueie a casca de banana. Cozinhe o frango e depois desfie. Na panela, doure a cebola, coloque o frango desfiado e os demais temperos.

Para montagem, coloque o molho do frango desfiado, as cascas de banana, uma camada de presunto, camada de molho e queijo. Leve ao forno por 20 minutos.

Rendimento: 8 porções Valor calórico total: 1.802kcal Valor calórico por porção: 225kcal

#### **DEPOIMENTO DO CLAUDIO**

"Na verdade, eu não tinha um prato para apresentar no fim do módulo. Então, eu na minha cozinha, eu olhei a banana e pensei por que não fazer uma lasanha da casca da banana. Todas as aulas do Mesa Brasil nos levam a viajar em pensamento para criar as receitas. Foi assim, eu viajei para criar essa receita."





Rodrigo Ferreira Redes Gastronômicas - Instituição Maranathá

#### **INGREDIENTES**

#### Massa

500g de farinha de trigo 4 ovos 5g de sal 100g de purê de maçã 15ml de azeite 5 maçãs Fuji

#### Molho

400g de purê de maçã 1 cebola média 2 dentes de alho 3 colheres de sopa de azeite ½ colher de chá de noz moscada Sal a gosto Pimenta-do-reino a gosto Manjericão a gosto

#### **MODO DE PREPARO**

#### Purê de maçã

Higienize as maçãs, coloque em uma panela, cubra com água e leve para cozinhar até que fiquem macias.
Escorra a água. Corte as maçãs ao meio, retire as sementes e processe no liquidificador. Reserve.

#### Massa

Coloque a farinha e o sal em uma tigela grande, misture. Faça um buraco no centro. Adicione os ovos, o purê de maçã, e o azeite. Misture os ingredientes com as mãos, até obter uma massa homogênea que desgrude dos dedos. Se necessário acerte com mais farinha ou mais líquido. Sove a massa até obter uma textura lisa e elástica. Passe um filme plástico e deixe descansar por no mínimo 1h.

Abra a massa em folhas finas com auxílio de um rolo ou máquina de macarrão. Corte no formato e espessura desejada. Deixe secar um pouco. Cozinhe em água fervente com sal por 2 a 3 min.

#### Molho

Corte a cebola em cubos pequenos, rale o alho. Refogue em uma panela com azeite. Coloque uns talos de manjericão inteiros. Tempere com o sal e a pimenta-do-reino. Acrescente o purê de maçã e deixe apurar o sabor, ajustando o sal. Acrescente a noz moscada, refogue mais um pouco, retire os talos de manjericão. Retire do fogo e sirva com o macarrão. Decore com folhas de manjericão fresco.

Rendimento: 9 porções Valor calórico total: 2.154kcal

Valor Calórico por porção: 239,33kcal



### Minitor linha de cavoço de jaca com vecheio de abobrinha e bevinje a JACKFRUIT SEED TARTLET WITH ZUCCHINI AND EGGPEANT FILLING

Anakeli dos Santos Redes Gastronômicas – Sesc Madureira

#### **INGREDIENTES**

155g de farinha de trigo
50g de farinha de caroço de jaca
80g de margarina
100g de tomate
1 berinjela
1 abobrinha
110g de queijo muçarela
30g de cebola
3 dentes de alho
1 colher de sopa de azeite
1 colher de chá de sal
Folhas de manjericão a gosto

Rendimento: 15 unidades Valor calórico total: 2040kcal Valor calórico por porção: 136kcal

#### **MODO DE PREPARO**

#### Massa

Em um recipiente, coloque as farinhas e a margarina em temperatura ambiente. Misture com as pontas dos dedos até ficar homogênea. Em forminhas de alumínio (número 0), forre cada forminha com 8 gramas de massa. Disponha em uma bandeja de alumínio ou vidro e leve ao forno em (200°) até ficarem assados.

#### Recheio

Higienize a abobrinha a berinjela, os tomates e as folhas de manjericão. Com os ingredientes devidamente higienizados, corte em pedaços pequenos. Reserve. Pique a cebola em pedacinhos e triture os dentes de alho. Pique a cebola em pedacinhos e triture os dentes de alho. Em seguida, leve ao fogo, refogue o alho e a cebola com o azeite. Depois acrescente a abobrinha, a berinjela, o tomate e o sal, mexa bem até que os legumes fiquem totalmente cozidos, em seguida reserve.

#### Montagem

Com a base das tortinhas assadas, preencha com 3g de queijo e 10g de recheio, finalize com a folha de manjericão. Sirva em seguida.





Marcia Alves

Ação Educativa - Centro Cultural de Desenvolvimento Infantil João Batista

#### **INGREDIENTES**

5 caquis

1 pacote de gelatina incolor

1 dente de alho

1 colher de chá de azeite

Sal a gosto

Orégano a gosto

Manjericão a gosto

Rendimento: 8 porções Valor calórico total: 503kcal Valor calórico por porção: 63kcal

#### MODO DE PREPARO

Coloque os caquis para cozinhar por 5 minutos, depois que ferver apague o fogo e deixe resfriar. Bata tudo no liquidificador até virar um creme. Desligue o liquidificador, coloque os temperos e bata por 1 minuto. Desligue novamente o liquidificador, coloque a gelatina diluída e bata por mais 1 minuto. Após batido coloque em uma forma e leve para a geladeira até endurecer. Depois estará pronto para servir.

#### **DEPOIMENTO DO CLAUDIO**

"A receita foi criada em virtude da doação de caqui que teve na Instituição, bem como de dinamizar a forma de oferecer o caqui para as nossas crianças e funcionários."



## nhoqye de abacate com Vinagvete de abacate AVOCADO GNOCCHI WITH AVOCADO VINAIGRETTE

Diana Oliveira de Paulo Redes Gastronômicas – Instituição Pestalozzi

#### **INGREDIENTES**

#### Nhoque

2 abacates 5 colheres de sopa de farinha de trigo Sal a gosto Pimenta-do-reino a gosto Orégano a gosto Curry a gosto

#### Vinagrete de abacate

1 abacate Temperos a gosto Limão a gosto Azeite a gosto

#### **MODO DE PREPARO**

Em um recipiente coloque o abacate e amasse bem, acrescente os temperos secos e o sal. Misture bem e reserve. Em outro recipiente coloque a farinha de trigo e a mistura do abacate. Mexa bem até dar ponto. Caso seja necessário coloque mais farinha. Vinagrete de abacate: corte o abacate em cubos pequenos e acrescente os temperos, o azeite e o limão.

Rendimento: 7 porções Valor calórico Total: 1.388kcal Valor calórico por porção: 198kcal

#### **DEPOIMENTO DA DIANA**

"Pensei em fazer um prato com cor, aí falei que gostaria de fazer o nhoque de abacate com a professora, ela falou: "Se você conseguir fazer isso vai se um marco por que nunca pensei fazer isso e nunca vi essa receita". Então foi aí que fiz por esse motivo por tinha de fazer um prato autoral e por ela ter falado que seria um marco."



## hambúrguer de feijão BEANS HAMBURGUER

Uendel de Melo Santos Redes Gastronômicas - Instituição Arte Salva Vidas

#### **INGREDIENTES**

500g de feijão branco

1 cebola

3 dentes de alho

1 pimentão

1 cenoura ralada

3 molhos de cebolinha

3 molhos de coentro

1 colher de sopa de vinagre

1 linguiça calabresa

1 colher de sopa de azeite

Sal a gosto

#### MODO DE PREPARO

Cozinhe o feijão até ficar macio. Bata no liquidificador o feijão com um pouco de água do cozimento (quantidade suficiente para bater), sal e reserve.

Numa panela, refogue a cebola, o alho e a calabresa, acrescente a cenoura, o coentro e a cebolinha e o pimentão. Numa tigela, misture o refogado junto com o creme de feijão. Fazer discos. Pode assar ou grelhar.

Rendimento: 10 unidades Valor calórico total: 1.364kcal

Valor calórico por porção: 136,40kcal



# Pastet de forno de espinatre com vecheio de chychy e talos de espinatre BAKED SPINACH PASTRY WITH CHAYOTE AND SPINACH STALKS FILLING

Perla Dielle Redes Gastronômicas – Sesc Madureira

#### **INGREDIENTES**

#### Massa

1 caixa de creme de leite

2 xícaras de farinha de trigo

2 colheres de sopa de margarina

1 xícara de espinafre refogado

#### Recheio

2 chuchus

1 xícara de talos de espinafre

1 colher de sopa de coentro

1 gema para pincelar

Sal, pimenta e páprica a gosto

#### **MODO DE PREPARO**

Bata o creme de leite com o espinafre no liquidificador, depois agregue a farinha de trigo e a margarina.

No recheio, refogue os talos primeiro e depois acrescente o chuchu e os demais temperos. Abra a massa no rolo, corte no tamanho desejado e coloque o recheio. Feche com o garfo, pincele com gema e asse em forno 180°C.

Rendimento: 20 unidades Valor calórico total: 2.742kcal Valor calórico por porção: 137kcal

#### **DEPOIMENTO**

"Minha inspiração foi minha família e pensando neles quis criar um lanche saudável, já que não tínhamos o hábito de comer verduras, legumes e frutas frequentemente. Posso dizer que o curso tem me estimulado a preparar uma alimentação melhor, visando agora o aproveitamento completo do alimento e assim evitando o desperdício. Nunca havia imaginado que cascas, talos e sementes como uma alternativa saborosa e saudável.

Agradeço imensamente ao curso Redes Gastronômicas do Sesc RJ Mesa Brasil por todas as oportunidades, paciência e dedicação por compartilhar todo esse conhecimento conosco. Tem sido um prazer."



## quiche de grão-de-bico com recheio de jaca

CHICKPEA QUICHE WITH JACKFRUIT FILLING

Neide Marco Chefe Sesc RJ Mesa Brasil RJ

#### **INGREDIENTES**

#### Massa

600a de grão-de-bico

1 colher de chá de sal

2 colheres de chá alho em pó

1 colher de chá orégano

2 colheres de chá de páprica defumada

 $\frac{1}{2}$  xícara de chá de milho em lata

Água o quanto baste

#### Recheio

3 xícaras de chá de carne de jaca cozida e desfiada

1 cebola picada

2 dentes de alho picados

2 colheres de sopa de shoyu

Sal, pimenta-do-reino e queijo parmesão a gosto

#### Creme de castanhas

2 xícaras de chá de castanha-de-caju torrada

½ xícara de chá de água

½ xícara de chá de azeite

1 dente de alho

Suco de 1 limão

Sal a gosto

#### MODO DE PREPARO

#### Massa

Bata o grão-de-bico no liquidificador ou amasse com um garfo. Misture os ingredientes secos e colocando água até dar a consistência para modelar as quiches.

#### Recheio

Prepare um bom refogado com azeite, alho, cebola e tomate até murchar bem. Coloque a carne de jaca e mexa acrescente o shoyu, o sal e a pimenta. Mexa bem até a mistura absorver o shoyu. Reserve.

#### Creme de castanha

Bata todos os ingredientes no liquidificador, até ficar um creme liso e reserve.

#### Montagem da quiche

Forre as forminhas com a massa. Coloque um pouco do recheio. Cubra com o creme de castanhas e salpique queijo parmesão. Leve ao forno por 15 minutos ou até dourar a 180° C.

Rendimento: 30 unidades Valor calórico total: 4.873kcal

Valor calórico por porção: 162,43kcal



## vavióli de betervaba e vecheio de talos, folhas e castanha-de-caju beet ravioli with stalks, leaves and cashew nut filling

Debora Paula da Silva e Rose Maria Caetano Benvenuti Redes Gastronômicas - Nova Friburgo

#### **INGREDIENTES**

#### Massa

350g de farinha de trigo 200g de beterraba cozida e processada em forma de purê 1 ovo Sal a gosto

#### Recheio

1 xícara de talos de beterraba e a rama ½ cebola
1 tomate
2 dentes de alho
50g de castanha-de-caju
Pimenta-do-reino a gosto
Azeite a gosto

Rendimento: 7 porções Valor calórico total: 2.787kcal Valor calórico por porção: 398kcal

#### **MODO DE PREPARO**

#### Massa

Misture todos os ingredientes da massa até dar ponto. Caso seja necessário acrescente mais farinha de trigo se a massa estiver mole ou o líquido do cozimento da beterraba se estiver muito seca. A massa deve ficar firme, mas macia ao toque. Deixe a massa descansar na geladeira por 2 horas. Enfarinhe uma bancada para abrir a massa com um rolo ou máquina de macarrão. Abra a massa com 2mm de espessura.

#### Recheio

Faça um refogado com os talos e folhas da beterraba, castanha-de-caju e os demais temperos. Recheie os raviólis e cozinhe em água fervente por 2 minutos.



## Visoto de casca de asósova PUMPKIN PEEL RISOTTO

Fabiana Cardoso Chagas Redes Gastronômicas - Sesc Madureira

#### **INGREDIENTES**

1 cebola

1 casca de abóbora ralada

1 xícara de água

1 pimentão picado

3 xícaras de arroz cozido

½ xícara de creme de leite

½ copo de requeijão

Cheiro verde a gosto

Sal a gosto

#### MODO DE PREPARO

Refogue a cebola em uma panela. Adicione a casca de abóbora ralada e água e deixe cozinhar por 10 a 15 minutos.

Acrescente o pimentão e refogue bem. Aos poucos, coloque o arroz já cozido, alternando com o creme de leite e o requeijão. Por último, tempere com cheiro verde e sal a gosto.

Rendimento: 8 porções

Valor calórico total: 2.610kcal

Valor calórico por porção: 326,25kcal





Neide Marco Chefe Sesc RJ Mesa Brasil

#### **INGREDIENTES**

#### Sanduíche

1 bisnaga 200g de carne de jaca cozida e desfiada 40ml de azeite 10ml de molho de pimenta 40ml de melado de cana 10g de molho de mostarda 60ml de molho shoyu Sal a gosto

#### Molho de abacate

1 abacate Suco de 1 limão 10ml de azeite Sal a gosto

#### Molho agridoce

1 cebola 2 dentes de alho socados 40ml de azeite 60g de açúcar mascavo 10g de páprica defumada 10ml de vinagre de maçã 10ml de molho shoyu

#### MODO DE PREPARO

#### Carne de jaca

Após apitar, conte 15 minutos e desligue o fogo. Desfie e reserve. Aqueça a frigideira e coloque a jaca desfiada junto com os demais ingredientes.

Cozinhe a jaca verde na panela de pressão.

#### Molho de abacate

Amasse o abacate e junte os demais ingredientes.

#### Molho agridoce

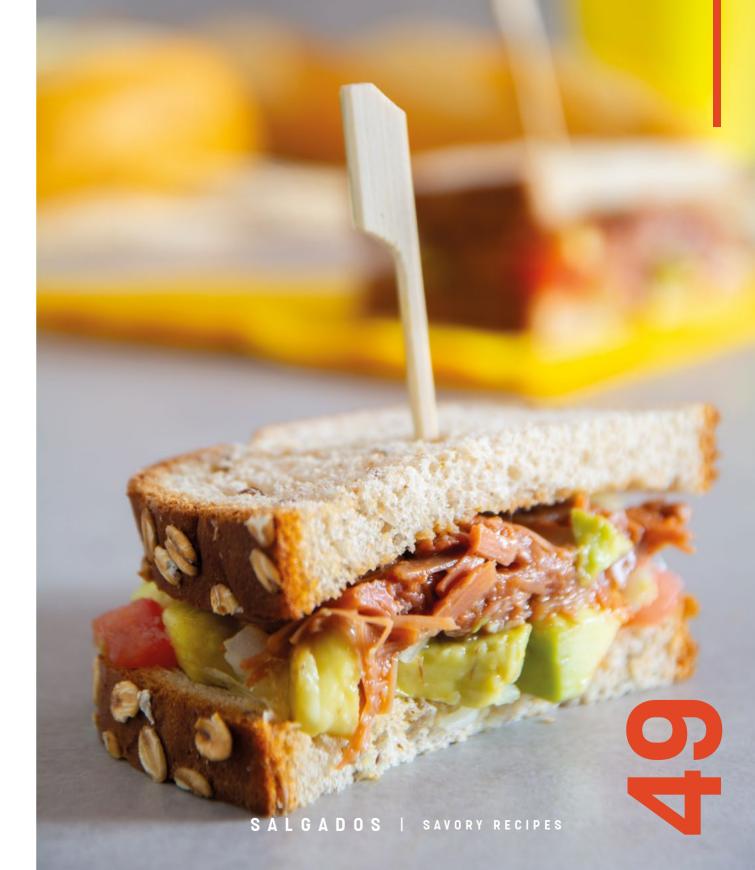
Bata no liquidificador todos os ingredientes e leve ao fogo até reduzir.

#### Montagem do pão

Abra o pão na horizontal, coloque a carne de jaca, o molho, o creme de abacate e por cima o repolho roxo cru, feche com a outra metade do pão.

Rendimento: 20 minisanduíches Valor calórico total: 2.986kcal

Valor calórico por porção: 149,30kcal



## tabule de semente de abobora PUMPKIN SEED TABBOULEH

Carmem Lucia Martins Redes Gastronômicas - Sesc Madureira

#### **INGREDIENTES**

100g de semente de abóbora 1 cebola ½ xícara de farinha de linhaça 3 dentes de alho Sal a gosto

#### **MODO DE PREPARO**

Numa frigideira, adicione as sementes juntamente com manteiga ou azeite e deixe aquecer até que fiquem crocantes. Acrescente a cebola, alho e os temperos a gosto. Misture bem e adicione a farinha de linhaça ou a farinha de sua preferência.

Rendimento: 7 porções

Valor calórico por porção: 888kcal Valor calórico por porção: 174kcal



## torta eventosa de avvoz dormido creamy stale rice pie

Anastácia Silva Redes Gastronômicas – Sesc Madureira

#### **INGREDIENTES**

#### Massa

2 ovos

1 xícara de óleo

4 colheres de sopa de farinha de trigo

1 colher de chá de fermento em pó

½ molho de cheiro verde

2½ xícara de arroz cozido

1 xícara de queijo ralado

Sal a gosto

#### Recheio

½ couve-flor

1 xícara de leite

2 xícaras de queijo muçarela

1 molho de cheiro verde

1 cebola

Rendimento: 20 unidades Valor calórico total: 4.155kcal Valor calórico por porção: 208kcal

#### **MODO DE PREPARO**

#### Massa

Bata todos os ingredientes da massa no liquidificador e reserve.

#### Recheio

Coloque água para ferver e quando ferver, acrescente a couve-flor e deixe cozinhar até ficar al dente. No liquidificador, bata a couve-flor com o leite. Bata até ficar homogêneo. Em uma panela refogue a cebola e adicione o creme de couve-flor e o queijo muçarela cortado em cubos. Acrescente o cheiro verde e reservar.

#### Montagem

Coloque a massa nas forminhas de alumínio, acrescente o recheio e por cima a massa. Leve para assar de 30 a 35 minutos.



### torta de legymes com proteina de soja VEGETABLE PIE WITH-SOY PROTEIN

Maria da Guia dos Santos Rodrigues Redes Gastronômicas – Instituição Arte Salva Vidas

#### **INGREDIENTES**

#### Massa

1 xícara de farinha de trigo

3 ovos

1 copo de requeijão

½ caixa de creme de leite

2 colheres de café de fermento em pó

#### Recheio

1 cenoura

½ chuchu

½ repolho roxo

½ repolho branco

½ brócolis

½ couve-flor

250g de proteína de soja texturizada

1 cebola

3 dentes de alho

Salsa, coentro e páprica defumada a gosto

2 colheres de sopa de azeite

1 pimentão pequeno

1 tomate

3 colheres de sopa de extrato de tomate

#### Cobertura

5 batatas-baroas 1 colher de sopa de manteiga 100ml de leite de coco ½ caixa de creme de leite Sal a gosto

#### **MODO DE PREPARO**

Refogue a proteína de soja (já hidratada) no azeite, alho e cebola, incluindo os temperos a gosto.

Acrescente o pimentão, o tomate e o extrato de tomate. Continue refogando até ficar bem sequinho e reserve. Na mesma panela cozinhe e branqueie os legumes. Após, refogue o alho e cebola no azeite, coloque os legumes aos poucos.

#### Montagem

Misture a massa com os legumes e leve para assar em um tabuleiro untado e enfarinhado por 30 minutos a 180°C.

#### Purê

Cozinhe as batatas com a casca e após cozidas, amasse e acrescente a manteiga, leite de coco e o creme de leite. Coloque sal a gosto. Aplique o purê na torta depois de pronta.

Rendimento: 12 porções Valor calórico total: 4.328kcal Valor calórico por porção: 361kcal



## torta de tapioca com legumes TAPIOCA PIE WITH VEGETABLES

Daiane Amorim da Silva Redes Gastronômicas – Arte Salva Vidas

#### **INGREDIENTES**

6 ovos

10 colheres de sopa de tapioca

1 abobrinha

1 cenoura ralada

2 tomates picados

1 colher de chá de fermento em pó

50g de queijo parmesão

120g de queijo muçarela

Sal a gosto

Orégano a gosto

#### MODO DE PREPARO

Bata os ovos e em seguida tempere com sal, pimenta e orégano. Adicione a tapioca, misture, logo em seguida adicione o fermento e misture novamente. Adicione os legumes, queijo muçarela e coloque no refratário untado com manteiga. Depois polvilhe o queijo parmesão por cima.

Deixe no forno até dourar.

Rendimento: 7 porções Valor calórico total: 2.144kcal Valor calórico por porção: 306kcal





### Jeijinho de cenouva e mavacujá CARROT AND PASSION FRUIT BEUINHO

Hellen Paula Redes Gastronômicas – Instituição Creche Sítio Alegre

#### **INGREDIENTES**

1 cenoura grande
200ml de suco de maracujá
20g de amido de milho
200g de banana nanica
180g de leite em pó
30g de coco ralado
15g de manteiga

Rendimento: 30 unidades Valor calórico total: 2.826kcal Valor calórico por porção: 94kcal

#### MODO DE PREPARO

Higienize a cenoura, retire as pontas e corte em cubos.

No liquidificador, bata a cenoura, o suco de maracujá, o leite em pó, o amido de milho e a banana. Deixe a mistura homogênea.

Transfira a mistura para uma panela.

Junte a manteiga. Leve ao fogo baixo mexendo sempre, até que a mistura encorpe e desprenda do fundo da panela. Misture 2 colheres de sopa do coco ralado. Retire do fogo. Despeje a massa em um prato levemente untado com manteiga, cubra com um plástico filme e deixe esfriar.

Depois de frio molde bolinhas no tamanho desejado. Passe no coco ralado e coloque em forminhas.

Obs.: melhor usar o suco de maracujá extraído da fruta. E utilizar a casca para fazer farinha de maracujá.

#### **DEPOIMENTO**

"A minha inspiração veio através do meu gosto pela cenoura e maracujá. Perguntei para minha filha se ficaria bom misturar a cenoura e o maracujá num docinho, tentei e deu certo. Me inspirei também na chef do curso que me incentivou a fazer."



# biscoito de semente, de asósova e givassot pumpkin and sunflower seed cookies

Sergio Alves Redes Gastronômicas – Sesc Madureira

#### **INGREDIENTES**

125g de farinha de trigo 50g de amido de milho 1 ovo 50g de açúcar 100g de margarina 25g de semente de abóbora 25g de semente de girassol

Rendimento: 7 porções Valor calórico total: 1.388kcal Valor calórico por porção: 198kcal

#### MODO DE PREPARO

Numa tigela, adicione a margarina, o açúcar e mexa até formar um creme. Depois coloque o ovo e bata por alguns minutos, depois adicione os secos. Primeiro a farinha de trigo, depois o amido de milho, mexa até dar o ponto da massa. Abra a massa sobre o papel filme e deixe descansar por 1 hora na geladeira. Após o descanso, corte os biscoitos e coloque para assar em forno baixo por 15 a 20 minutos. Para a cobertura, derreta o chocolate e banhe os biscoitos.

#### **DEPOIMENTO DO SERGIO**

"A minha inspiração para a receita do biscoito foi muito, muito desafiadora, pois o módulo do curso era sobre doces e eu já estava acostumado a fazer massas e não doces, a partir daí, esse módulo foi desafiador, mas não desisti e continuei aprendendo, pesquisando e tirando dúvidas no curso. Até que esperei um pouco e a ideia surgiu, como já tinha realizado a primeira receita da bisnaguinha de espinafre, utilizando a semente de abóbora, logo pensei em usar a farinha da semente de abóbora torrada e a semente de girassol para fazer um biscoito. Dessa maneira, coloquei a mão na massa e fiz os biscoitos e levei para meus colegas de trabalho para experimentar e todos elogiaram."



## bolo de casca de Manga vecheada MANGO PEEL CAKE WITH FILLING

Maria da Guia dos Santos Rodrigues Redes Gastronômicas – Instituição Artes Salva Vidas

#### **INGREDIENTES**

#### Massa

160g de casca de manga Palmer 380g de polpa de manga Palmer

3 ovos

160q de margarina

2 xícaras de açúcar

3 xícaras de farinha de trigo

1 colher de sopa de fermento em pó

1 colher de chá de sal

1 xícara de suco de manga

#### Recheio

1 lata de leite condensado 1 caixa de creme de leite 200g de polpa de manga 50g de coco ralado

Rendimento: 12 porções Valor calórico total: 5.310kcal Valor calórico por porção: 442,5kcal

#### **MODO DE PREPARO**

#### Massa

No liquidificador, bata as cascas da manga junto com a xícara do suco e reserve.

Na batedeira bata os ovos por cinco minutos, coloque a margarina e o açúcar, depois misture com as cascas batidas. Adicione levemente a farinha de trigo mexendo aos poucos e continue batendo. Por fim adicione o sal e o fermento. Unte a forma de sua escolha com margarina, e farinha de trigo. Coloque a massa na forma untada, leve ao forno já preaquecido (5 minutos) e deixe assar por 35 minutos na temperatura de 180°C.

#### Recheio

Adicione todos os ingredientes em uma panela. Cozinhe em fogo médio até soltar do fundo da panela. Desligue o fogo e reserve até esfriar. Corte o bolo ao meio e adicione o recheio ou coloque por cima como cobertura.



## brigasleivo de casca de Melancia WATERMELON PEEL BRIGADEIRO

Leni Gouveia Redes Gastronômicas – Sesc Madureira

#### **INGREDIENTES**

xícara de casca de melancia
 caixa de leite condensado
 colher de sopa de margarina
 de pacote de coco ralado

Rendimento: 25 unidades Valor calórico total: 2.710,5kcal Valor calórico por porção: 108,4kcal

#### **MODO DE PREPARO**

Rale a casca de melancia e reserve.
Leve ao fogo a margarina e deixe derreter.
Em seguida, adicione o leite condensado
e mexa até desprender da panela.
Finalize com a casca da melancia crocante
(asse por 10 minutos no forno).

#### **DEPOIMENTO**

"A melancia é uma fruta que gosto muito. Aproveito sempre para suco a parte branca também, mas a casca jogava fora, aí resolvi fazer o aproveitamento dela no brigadeiro."



## grigagleivo de semente da manga Damer PALMER MANGO SEED BRIGADEIRO

Maria da Guia dos Santos Rodrigues Redes Gastronômicas – Instituição Arte Salva Vidas

#### **INGREDIENTES**

1 semente de manga 1 caixa de leite condensado ½ colher de sopa de margarina 1 caixa de creme de leite

Rendimento: 25 porções Valor calórico total: 1.915kcal Valor calórico por porção: 74kcal

#### MODO DE PREPARO

Abra o caroço e retire a semente. Coloque para cozinhar até ficar macia. Rale a semente. Em seguida, acrescente em uma panela o leite condensado, o creme de leite, a margarina e a semente da manga ralada.

Mexa em fogo baixo até chegar no ponto de brigadeiro.

#### **DEPOIMENTO**

"Depois que fiz o bolo de casca de manga, fiquei imaginando o que poderia fazer com o caroço. Tive a ideia de abrir o caroço e pegar a semente da manga. Cozinhei até ficar macia e ralei, acrescentei leite condensado e creme de leite e fiz o brigadeiro."



# cheesecake de jogytte com cobertura de beterraba

Silvana Pinto Silva Redes Gastronômicas - Sesc Madureira

#### **INGREDIENTES**

#### Cobertura e creme

2 potes de iogurte natural
1 lata de leite condensado
1 caixa de creme de leite
240g de beterraba cozida e ralada
3 colheres de sopa de açúcar
Suco de 2 limões

#### Massa

Biscoito de semente de abóbora e girassol (vide receita página 62).

#### MODO DE PREPARO

Para o creme, em um bowl coloque o iogurte, o leite condensado e o creme de leite. Bata com um fuet ou batedeira até tudo ficar misturado. em seguida coloque o creme na massa e asse no forno pré-aquecido em 200° por aproximadamente 20 minutos.

Para a cobertura, coloque na panela a beterraba cozida, açúcar e suco de limão. Deixe cozinhar por aproximadamente 15 minutos e deixe a calda esfriar em seguida. Depois da calda fria, coloque em cima do creme e leve para geladeira.

Rendimento: 10 porções Valor calórico total: 3.770kcal Valor calórico por porção: 377kcal

#### **DEPOIMENTO DA SILVANA**

"Eu tinha a beterraba em casa e achei que seria uma forma diferente de mostrar a beterraba já que muitos não gostam. Dei para o meu cunhado experimentar, já que ele não gosta, ele provou e aprovou."



# cocasia de batata-doce e aipini sweet potato and cassava cocada

Tália da Costa de Moraes Schuenck Redes Gastronômicas Nova Friburgo

#### **INGREDIENTES**

2 xícaras de batata-doce 2 xícaras de aipim 1½ xícara de açúcar ½ xícara de água 100g de coco ralado

#### MODO DE PREPARO

Rale o aipim e a batata-doce e lave em água corrente até sair toda goma.

Leve ao fogo ½ xícara de açúcar junto com ½ xícara de água, deixe ferver até dar ponto de fio. Adicione o aipim e a batata-doce na calda de açúcar e mexa até ficar uniforme. Em seguida adicione o restante do açúcar.

Mexa até soltar da panela e adicione o coco ralado. Desligue o fogo e molde de acordo com sua preferência.

Rendimento: 10 porções Valor calórico total: 2.451kcal

Valor calórico por porção: 245,10kcal

#### **DEPOIMENTO DA TÁLIA**

"O que me levou a criar a cocada de batata-doce e aipim foi o curso do redes gastronômicas, onde aprendi o real valor dos alimentos e que podemos aproveitar quase todo o produto desde a casca até as sementes, sem contar que reduzimos o desperdício do alimento. Pensando nisso criei a cocada, pois estava com o aipim e a batata-doce em excesso aqui em casa e já havia passado do ponto de cozinhar e seriam jogadas fora, mas graças ao curso pude utilizar esses alimentos visando o aproveitamento, o valor nutricional e a inovação na culinária."



# Cocasia de Velocho Voxo RED CABBAGE COCADA

Debora Duarte Ação Educativa – Instituição Lar Pedro Richard

#### **INGREDIENTES**

1 lata de leite condensado 150g de coco ralado fresco 200g de repolho roxo em tiras finas ½ xícara de açúcar

Rendimento: 15 unidades Valor calórico total: 1.978kcal Valor calórico por porção: 132kcal

#### MODO DE PREPARO

Higienize o repolho roxo e corte em tiras finas. Misture numa panela todos os ingredientes e leve ao fogo até desprender da panela. Modelar as cocadas e esperar esfriar.

#### **DEPOIMENTO**

"Sou Assistente Social de uma ILPI e em todas as ações educativas do Mesa Brasil em que participo fico admirada com as receitas de aproveitamento integral, sempre pensei: - um dia vou criar uma receita, mas confesso que tinha vergonha.

Um belo dia recebemos aqui na ILPI Lar Pedro Richard, uma doação de repolho, então pensei:

- é hoje! Misturei os ingredientes de uma deliciosa cocada com um ngrediente especial:

o repolho. E olha que deu certo. Todos que experimentaram gostaram. Espero que todos
tenham o prazer de experimentar."



# CVePe place con vecheio ple place ple conve-flov sweet crepe with cauliflower JAM Filling

Denise de Lima Conceição do Nascimento Redes Gastronômicas – Instituição Pestalozzi

#### **INGREDIENTES**

#### Massa

185 g de iogurte 4 ovos 1 xícara de farinha de trigo Sal a gosto

#### Recheio

600g de couve-flor
1½ xícara de chá de açúcar
50g de coco ralado
¼ de xícara de água
10g de cravo-da-índia
Suco de ½ limão

Rendimento: 8 porções Valor calórico total: 1.826kcal

Valor calórico por porções: 228,25kcal

#### MODO DE PREPARO

#### Crepe

Bater os ovos, o iogurte, a farinha de trigo e o sal junto no liquidificador e deixar descansar de 10 a 15 minutos, depois acrescentar a essa mistura casca ralada do limão. Aqueça uma frigideira levemente untada com óleo, coloque pequenas porções da mistura com auxílio de uma concha e deixe dourar levemente ambos os lados do disco.

#### Doce de couve-flor

Bata no liquidificador na função pulsar, a couve-flor com talos e folhas. Coloque a couve-flor batida na panela junto com água, açúcar, coco ralado, o cravo e o suco do meio limão. Leve ao fogo baixo e mexa por 30 minutos até soltar do fundo da panela. Reserve e deixe esfriar. Após esfriar, recheie os discos.



# coconut husk jam

Creuza Batista Redes Gastronômicas - Instituição Arte Salva Vidas

#### **INGREDIENTES**

110g de entrecasca de coco (parte marrom)

2 copos de água

5 cravos-da-índia

4 colheres de sopa de açúcar

2 latas de leite condensado

#### MODO DE PREPARO

Adicione a água na panela e cozinhe a entrecasca do coco. Depois de cozido, bata no liquidificador.

Em seguida, faça uma calda com leite condensado, açúcar e o cravo. Por último, misture as entrecascas do coco na calda e mexa até dar o ponto.

Rendimento: 8

Valor calórico total: 1557kcal Valor calórico por porção: 195kcal

#### **DEPOIMENTO**

"Eu uso muito coco para fazer cuscuz. Foi aí que tive a ideia de fazer doce das cascas de coco. Mais uma ideia para aproveitar as coisas para não ir para o lixo."





Marcia Alves

Ação Educativa - Centro Cultural de Desenvolvimento Infantil João Batista

#### **INGREDIENTES**

5 caquis

1 gelatina incolor

1 caixa de creme de leite

1 caixa de leite condensado

Rendimento: 8 porções

Valor calórico Total: 1.689kcal Valor calórico por porção: 211kcal

#### **MODO DE PREPARO**

Cozinhe os caquis por 5 minutos e deixe esfriar. Bata tudo no liquidificador até virar um creme. Desligue, coloque a gelatina diluída conforme instruções do fabricante e bata por mais 1 minuto. Após batido, coloque em uma forma e leve a geladeira até endurecer e depois estará pronto para servir.



# Pavê de betervaba con cavamelo de manga BEETS TRIFLE WITH MANGO CARAMEL

Adriana Malaquias Redes Gastronômicas - Sesc Madureira

#### **INGREDIENTES**

1 beterraba cozida
1 manga
200g de creme de leite
200g de leite condensado
Biscoito de semente de abóbora
e girassol (vide receita na página 62)
2 colheres de sopa de açúcar

Rendimento: 10 porções Valor calórico total: 2.451kcal Valor calórico por porção: 245,10kcal

#### MODO DE PREPARO

#### Creme de beterraba

Higienize a beterraba e cozinhe. Bata no liquidificador c/ casca e adicione o creme de leite.

Despeje a mistura em uma panela e leve ao fogo. Em seguida, adicione o leite condensado e misture até obter uma textura pastosa.

#### Caramelo de manga

Bata a polpa da manga no liquidificador até que não tenha mais pedaços.
Leve ao fogo e adicione o açúcar até caramelizar.
Abra o caroço, retire o conteúdo de dentro e faça o branqueamento. Logo após, rale.
Forre o recipiente com o caramelo, adicione o biscoito. Jogue o creme de beterraba por cima. Vá construindo camadas.

#### DEPOIMENTO DA TÁLIA

"Aqui em casa tinha muita beterraba, eu achei que seria uma boa usá-la, como forma de aproveitar o que tinha disponível em casa. Já a manga, vi uma boa oportunidade de aproveitamento do caroço como decoração na sobremesa. A junção de cores e sabores é agradável, as crianças adoraram."



# Papliel de abacaxi com Pirlenta e cont cal da Picante de abacaxi com bacon

PINEAPPLE AND PEPPER FLAN WITH SPICY PINEAPPLE BACON SAUCE

João Claudio Martins Redes Gastronômicas - Sesc Madureira

#### **INGREDIENTES**

#### **Pudim**

100g de queijo parmesão 50g de manteiga 100g de miolo do pão 250g de açúcar 6 gemas de ovo 1½ pimenta dedo de moça 200g de suco de abacaxi (polpa + casca)

#### Calda picante de bacon com abacaxi

150g de bacon picado 200g de açúcar 50g de suco de abacaxi (polpa e casca) ½ pimenta dedo de moça

Rendimento: 8 porções Valor calórico Total: 1.771kcal Valor calórico por porção: 221kcal

#### **MODO DE PREPARO**

#### **Pudim**

Coloque no fogo o açúcar numa vasilha com o suco de abacaxi e 1½ pimenta picadinha. Quando ferver, juntar o miolo de pão e a manteiga e mexa bastante até que a massa fique homogênea. Misture as gemas dos ovos com o queijo e depois junte ao creme reservado. Depois, coloque tudo em uma forma e cozinhe em fogo brando por volta de 45 minutos.

#### Calda

Frite o bacon em uma panela e deixar bem crocante. Retire o bacon da panela, aproveite o fundo que ficou nela e adicione o suco de abacaxi, a pimenta picadinha e o açúcar. Fazer uma calda grossa.

#### Montagem

Quando desenformar o pudim, coloque o bacon frito em cima dele e cobrir com a calda grossa morna. Leve para geladeira.



# Ayesva-Ayeixo de chychy CHAYOTE QUEBRA-QUEIXO

Edileusa Silva

Redes Gastronômicas - Instituição Arte Salva Vidas

#### **INGREDIENTES**

2 chuchus 1 coco seco 1 xícara de água Suco de 1 limão

2½ xícaras de chá de açúcar

Rendimento: 12 porções Valor calórico total: 640kcal

Valor calórico por porção: 53kcal

#### MODO DE PREPARO

Coloque o açúcar na panela até derreter e chegar na cor de caramelo. Em seguida, adicione a água e deixe derreter Adicione o coco ralado, o chuchu ralado, o suco de limão e deixe cozinhar. Quando estiver bem seco no fundo da panela, tire do fogo e deixe esfriar.

#### **DEPOIMENTO**

"O quebra queixo existe de várias coisas aí. Por que não fazer de chuchu já que eu tinha muito em casa? Como nas aulas do curso é falado sempre em aproveitamento, eu fiz esse quebra queixo. Agradeço muito ao Sesc RJ Mesa Brasil porque através dos cursos estou aprendendo muito."



# tartelete com geleia de abobrinha tartlet with zucchini jam

Perlla Dielle Redes Gastronômicas – Sesc Madureira

#### **INGREDIENTES**

140g de abobrinha
40g de limão
120g de laranja
60g de maçã
30g de canela em pó
1 xícara de açúcar refinado
Biscoito de semente de abóbora
e girassol (vide receita página 62)

Rendimento: 12 porções Valor calórico total: 2.691kcal Valor calórico por porção: 224kcal

#### MODO DE PREPARO

Para a geleia, rale a abobrinha, adicione as cascas da laranja e do limão raladas, use a polpa da laranja e do limão picadas (sem a parte branca e sem as sementes), coloque a maçã picada e o açúcar. Após a fervura coloque a canela em pó e reserve.

Em seguida triture os biscoitos quase no ponto de uma farofinha e adicione a margarina derretida. Amasse até dar ponto. Após isso, coloque nas forminhas e asse por 20 minutos ou até dourar. Desenforme as massa, adicione a geleia e está pronto para servir.

#### **DEPOIMENTO**

"Minha inspiração foi minha família. E pensando neles quis criar um lanche saudável, já que não tínhamos o hábito de comer verduras, legumes e frutas frequentemente. Posso dizer que o curso tem me estimulado a preparar uma alimentação melhor, visando agora o aproveitamento completo do alimento e assim evitando o desperdício. Nunca havia imaginado que cascas, talos e sementes como uma alternativa saborosa e saudável. Agradeço imensamente ao curso Redes Gastronômicas do Sesc RJ Mesa Brasil por todas as oportunidades, paciência e dedicação por compartilhar todo esse conhecimento conosco, tem sido um prazer."



# Trufa de beijinho de abobrinha zucchini BEIJINHO TRUFFLES

Angélica Conceição Redes Gastronômicas – Sesc Madureira

#### **INGREDIENTES**

1 xícara de abobrinha ralada 1 caixa de leite condensado 1 colher de sopa de coco ralado 1 colher de sopa de leite em pó ½ caixa de creme de leite

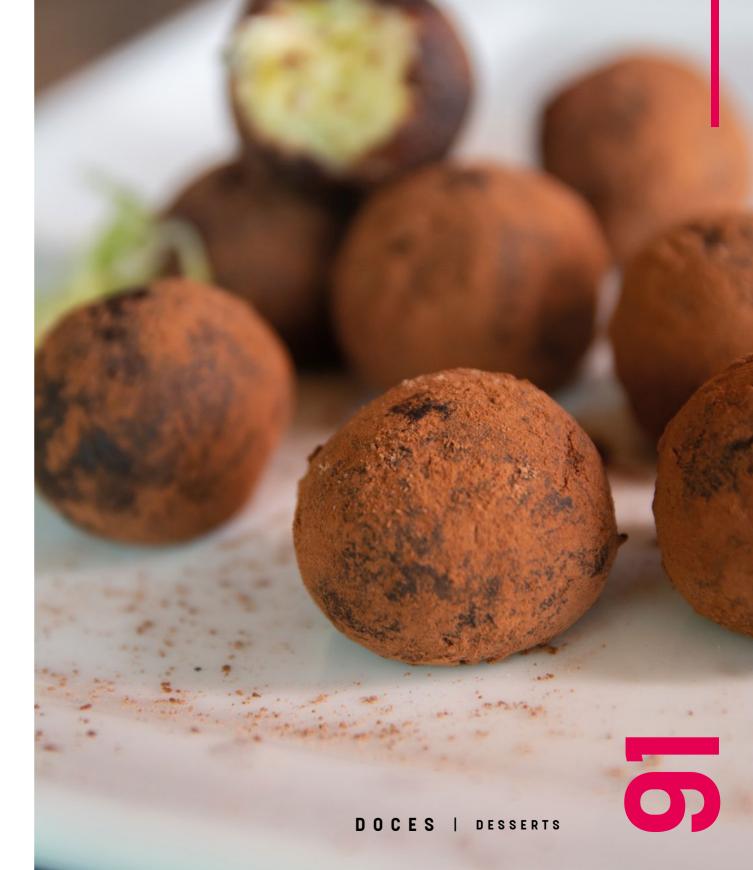
Rendimento: 25 unidades Valor calórico total: 1649kcal Valor calórico por porção: 66kcal

#### MODO DE PREPARO

Coloque na panela todos os ingredientes e leve ao fogo. Mexa até o ponto de brigadeiro. Derreta o chocolate e coloque na forma de trufa

#### **DEPOIMENTO**

"Primeiramente obrigada ao Redes Gastronômicas. O que falar da receita? Eu queria fazer minhas filhas que não gostam de abobrinha, aprenderem a comer. Então eu elaborei essa receita de doce de abobrinha como elas gostam de chocolate e eu trabalho com trufa então por que não botar dentro da trufa? Fiz elas comerem e elas gostaram. Hoje em dia elas comem abobrinha através do doce de abobrinha dentro da trufa como recheio."





# Olvince de inhante con limão YAM WITH LEMONJUICE

Neide Marco Chefe Sesc RJ Mesa Brasil Rj

#### **INGREDIENTES**

4 inhames crus Suco de 5 limões 2 litros de água Açúcar a gosto

#### **MODO DE PREPARO**

Bata todos os ingredientes no liquidificador. Sirva gelado.

Rendimento: 10 copos (200 ml) Valor calórico total: 812kcal Valor calórico por porção: 81kcal



# con Dimenta vosa MANGO WITH PINK PEPPER JUICE

Equipe de nutrição Sesc RJ Mesa Brasil Rj

#### **INGREDIENTES**

5 mangas Palmer 5g de pimenta rosa 1 litro de água Açúcar a gosto

#### **MODO DE PREPARO**

Bata todos os ingredientes no liquidificador. Sirva gelado.

Rendimento: 10 copos (200 ml) Valor calórico total: 483kcal Valor calórico por porção: 48kcal



# olvink de melancia com água de coco e hortela WATERMELON WITH COCONUT WATER AND MINT JUICE

Neide Marco Chefe Sesc RJ Mesa Brasil RJ

#### **INGREDIENTES**

1,5 litro de água de coco 500g de melancia Hortelã a gosto

#### **MODO DE PREPARO**

Bater todos os ingredientes no liquidificador. Sirva gelado.

8 copos (200ml)

Valor calórico total: 667kcal Valor calórico por porção: 83kcal





Gutemary Silva Dos Santos Redes Gastronômicas – Instituição Arte Salva Vidas

#### **INGREDIENTES**

1 limão 1 cenoura Casca de 1 manga Açúcar a gosto 1 litro de água

#### **MODO DE PREPARO**

Bata todos os ingredientes no liquidificador e leve para geladeira.

Rendimento: 5 copos (200 ml) Valor calórico total: 255kcal Valor calórico por porção: 51kcal





Neide Marco Chefe Sesc RJ Mesa Brasil Rj

#### **INGREDIENTES**

2 xícaras de couve-manteiga 1 litro de água 1 xícara de chá de polpa de maracujá ½ xícara de chá de suco de limão Açúcar a gosto

#### MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes no liquidificador, adoce e sirva gelado.

Rendimento: 5 copos (200 ml) Valor calórico total: 383kcal Valor calórico por porção: 76,6kcal







#### **APPLE PASTA**

INGREDIENTS Sauce

Dough400 g of applesauce500 g of wheat flour1 medium onion4 eggs2 garlic cloves

5 g of salt
3 tablespoons of olive oil
100 g of applesauce
½ teaspoon of nutmeg
15 ml of olive oil
Salt, black pepper and

5 Fuji apples basil to taste

#### DIRECTIONS

#### **Applesauce**

Clean the apples, place them in a pan, cover them with water, and cook until they are soft.

Drain the water. Cut the apples in half, remove the seeds, and process in a blender. Set aside.

#### Dough

Place the flour and salt in a large bowl and mix. Make a hole in the center. Add the eggs, applesauce, and olive oil. Mix the ingredients with your hands until you get a homogeneous dough that doesn't stick to your fingers. If necessary, add more flour or more liquid. Knead the dough until it is smooth and elastic. Cover with cling film and let it rest for at least 1 hour. Roll the dough into thin sheets using a rolling pin or pasta machine. Cut into the desired shape and thickness. Let it dry a little. Cook in boiling salted water for 2 to 3 minutes.

#### Sauce

Cut the onion into small cubes and grate the garlic. Sauté them in a pan with olive oil. Add some basil with the stalks. Season it with salt and black pepper. Add the applesauce and let the flavor develop. Adjust the salt. Add the nutmeg, sauté a little more, remove the basil stalks.

Remove from the heat and serve with the pasta. Decorate with fresh basil leaves.

Servings: 9 servings | Total calories: 2154 kcal | Calories per serving: 239.33 kcal

#### AVOCADO GNOCCHI WITH AVOCADO VINAIGRETTE

INGREDIENTS Avocado Vinaigrette

Gnocchi 1 avocado

2 avocados Seasonings to taste 5 tablespoons of wheat Lemon to taste

Salt to taste

flour

Black pepper to taste
Oregano to taste
Curry to taste

#### DIRECTIONS

#### Gnocchi

In a bowl, put the avocado and mash it well, then add the dry seasonings and salt. Mix well and set aside.

In another bowl, place the wheat flour and avocado mixture. Stir well until done. If necessary, add more flour.

#### Avocado vinaigrette

Cut the avocado into small cubes and add the seasonings, olive oil and lemon.

Olive oil to taste

Servings: 7 servings | Total calories: 1388 kcal | Calories per serving: 198 kcal

#### **BANANA PEEL LASAGNA**

INGREDIENTS½ chopped onion500g chicken breastSalt to taste

6 Cavendish bananas Fines herbs to taste
150g mozzarella cheese Paprika to taste

150g ham

2 tablespoons of cream cheese

#### DIRECTIONS

Blanch the banana peel.

Cook the chicken and then shred it.

In the pan, brown the onion, and add the shredded chicken and the other seasonings.

To assemble, add the shredded chicken sauce, banana peels, a layer of ham, a layer of sauce,

and cheese.

Bake for 20 minutes.

Servings: 8 servings | Total calories: 1802 kcal | Calories per serving: 225 kcal



#### BAKED SPINACH PASTRY WITH CHAYOTE AND SPINACH STALKS FILLING

INGREDIENTS Filling

Dough 2 chayotes

200ml of heavy cream 1 cup of spinach stalks

2 cups of wheat flour 1 tablespoon of coriander

2 tablespoons of margarine 1 egg yolk

1 cup of sautéed spinach Salt, pepper, and paprika to taste

#### DIRECTIONS

#### Dough

Blend the heavy cream with the spinach in a blender, and then add the wheat flour and margarine.

#### Filling

Sauté the stalks first and then add the chayote and other seasonings. Roll out the dough, cut to the desired size, and add the filling. Close with a fork, brush egg yolk on top, and bake at 180°C.

Servings: 20 units | Total calories: 2742 kcal | Calories per serving: 137 kcal

#### **BEANS HAMBURGER**

INGREDIENTS3 bunches of chives500g of white beans3 bunches of coriander

1 onion 1 tablespoon of vinegar

3 cloves of garlic 1 Italian sausage link
1 pepper 1 tablespoon of olive oil

1 grated carrot Salt to taste

#### DIRECTIONS

Cook the beans until soft.

Blend the beans in a blender with some cooking water (enough to blend) and salt. Set aside.

In a pan, sauté the onion, garlic, and sausage. Add the carrot, coriander, chives, and pepper.

In a bowl, mix the stew with the beans cream. Make balls in the shape of a hamburger. You can bake or grill.

Servings: 10 units | Total calories: 1364 kcal | Calories per serving: 136.40 kcal

#### BEET AND CARROT MINI PIE

INGREDIENTS Filling 1 onion

Dough2 carrots and 2 beets1 teaspoon of turmeric4 cups of wheat flour½ cup of cream cheese1 teaspoon smoked paprika400g butter2 teaspoons of parsley2 tablespoons of olive oil4 egg yolksand scallions30ml chicken broth

1 teaspoon of salt 50g olives

#### DIRECTIONS

#### Dough

Put the butter with the yolks, and then add the flour and salt. Mix until it becomes a dough.

#### Filling

Add the olive oil and onion, sauté and then mix in the parsley and scallions. Sauté the carrot and the beet, then add the turmeric and smoked paprika. Add the chicken broth and let it cook. Then, add the cream cheese.

Place the dough in the pan and then the filling. Then close with more dough. And finally brush with the egg yolk. Leave in the oven for 20 minutes.

Servings: 25 servings | Total calories: 7336 kcal | Calories per serving: 293 kcal

#### BEET RAVIOLI WITH STALKS, LEAVES AND CASHEW NUT FILLING

INGREDIENTS Filling

**Dough** 1 cup of beet stalks and stems

350 g of wheat flour ½ onion
200 g cooked and pureed 1 tomato
beet 2 garlic cloves
1 egg 50 g cashew nuts

Salt to taste Black pepper and olive oil to taste

#### DIRECTIONS

#### Dough

Mix all the dough ingredients until smooth. Add more wheat flour if the dough is soft or add the beet cooking water if it is too dry. The dough should be firm but soft to the touch. Let the dough rest in the fridge for 2 hours.

Flour a surface to roll out the dough, roll it out with a rolling pin or pasta machine. Roll out the dough to 2 mm thick.

#### Filling

Sauté the beet stalks and leaves, cashew nuts and other seasonings.

Stuff the ravioli and cook in boiling water for 2 minutes.

Servings: 7 servings | Total calories: 2787 kcal | Calories per serving: 398 kcal



#### **CASSAVA MINI PIE**

1 teaspoon of baking powder

INGREDIENTSFilling1 bunch of parsleyDough300g chicken breastOregano to taste1 kg cassava100g onionSalt to taste2 tablespoons of grated parmesan cheese100g tomato4 tablespoons margarine6 cloves of garlic

#### DIRECTIONS

Salt to taste

#### Dough

Cook the cassava with salt. After that, mash it and remove 500 g. In a bowl, mix all the ingredients. Add wheat flour, if necessary, until it comes off your hands.

#### Filling

Cook the chicken with seasonings to taste. Shred and reserve. Chop the spinach and set aside. Chop all the spices. Brown the onion with the garlic. Add the tomato, pepper, and chicken. Add the other ingredients, letting them cook. Thicken with mashed cassava. If desired, add cream cheese. Let it cool before assembling.

30 g of pepper

1 bunch of spinach

#### Assembly

Use pie tins in the desired size. Brush with egg yolk.

Bake in a preheated oven at medium temperature until golden. Approx. 35 min.

Servings: 20 units | Total calories: 2782 kcal | Calories per serving: 139 kcal

#### CHAYOTE WITH CORN AND CHICKEN ESCONDIDINHO

INGREDIENTS200 g of cream cheese4 large chayotes½ shredded chicken breast

3 cans of corn 1 carrot

4 yams Parsley and chives to taste
1 onion Salt and olive oil to taste

#### DIRECTIONS

Peel the chayote and cut it into thin slices. Wash the peels and grind them in a blender.

Brown the garlic and onion with olive oil and add the crushed chayote peels.

Grate 2 yams, put in a pan and reduce until thickened over low heat. Place in layers with the cream cheese in a glass dish and place in a preheated oven at 180° for 20 minutes.

Season the chicken to taste (garlic, parsley, onion, and chives). Fry it well, and then mix in the layers.

Then decorate as you wish.

Servings: 10 servings | Total calories: 2591 kcal | Calories per serving: 259.10 kcal

#### CHICKPEA QUICHE WITH JACKFRUIT FILLING

INGREDIENTS	Filling	Chestnut cream
Dough	3 cups of cooked and	2 cups of roasted cashew nuts
600 g of chickpeas	shredded jackfruit meat	½ cup of water
1 teaspoon of salt	1 chopped onion	½ cup of olive oil
2 teaspoons of garlic powder	2 cloves of minced garlic	1 clove of garlic
1 teaspoon of oregano	2 tablespoons of soy sauce	Juice of a lime
2 teaspoons of smoked paprika	Salt to taste	Salt to taste
1/2 cup of canned corn	Black pepper to taste	
Water as needed	Parmesan cheese to taste	

#### DIRECTIONS

#### Dough

Blend the chickpeas in a blender or mash with a fork. Mix the dry ingredients and add water until you have the consistency to shape the quiches.

#### Filling

Sauté garlic, onion, and tomato with oil until well wilted. Add the jackfruit meat and stir it well. Add the soy sauce, salt, and pepper. Stir it well until the mixture absorbs the soy sauce. Set it aside.

#### Chestnut cream

Blend all ingredients in a blender until smooth.

#### Assembling the quiche

Cover the tins with the dough. Add some of the filling. Top with chestnut cream and sprinkle with parmesan cheese. Bake for 15 minutes or until golden at 180° C.

Servings: 30 units | Total calories: 4873 kcal | Calories per serving: 162.43 kcal



#### **CREAMY STALE RICE PIE**

**INGREDIENTS** Filling

Dough 1/2 head of cauliflower

2 eggs and 1 cup of oil 1 cup of milk

4 tablespoons of wheat flour 2 cups of mozzarella cheese

1 teaspoon of baking powder 1 bunch of parsley and

1/2 bunch of parsley and scallions scallions

2 and ½ cups of cooked rice 1 onion

1 cup of grated cheese

Salt to taste

#### DIRECTIONS

#### Dough

Blend all the dough ingredients in a blender. Set aside.

#### Filling

Bring water to boil, add the cauliflower and cook until al dente. In a blender, blend the cauliflower with the milk until smooth. In a pan, sauté the onion and add the cauliflower cream and mozzarella cheese cut into cubes. Add the parsley and scallions and set aside.

#### Assembly

Salt to taste

Place the dough in the aluminum molds, add the filling and top with the dough. Bake for 30 to 35 minutes.

Servings: 20 units | Total calories: 4155 kcal | Calories per serving: 208 Kcal

#### JACKFRUIT SANDWICH

**INGREDIENTS** Avocado sauce Sweet and sour sauce Sandwich 1 avocado 1 onion Juice of a lime 2 crushed garlic cloves 1 baguette 10 ml of olive oil 200 g cooked and shredded jackfruit meat 40 ml of olive oil 40 ml olive oil Salt to taste 60 g brown sugar 10 ml pepper sauce 10 g smoked paprika 40 ml of sugarcane molasses 10 ml of apple cider vinegar 10 g mustard 10 ml soy sauce 60 ml soy sauce

#### DIRECTIONS

#### Jackfruit meat

Cook the green jackfruit in the pressure cooker. After blowing the whistle, count for 15 minutes and turn off the heat. Shred and set aside. Heat the frying pan and add the shredded jackfruit and the other ingredients.

#### Avocado sauce

Mash the avocado and add the other ingredients.

#### Sweet and sour sauce

Blend all ingredients in a blender and heat until reduced.

#### Assembling the sandwich

Open the baguette horizontally, place the jackfruit meat, the sauce, the avocado sauce, and the raw red cabbage on top, and close with the other half of the baguette.

Servings: 20 mini sandwiches | Total calories: 2986 kcal | Calories per serving: 149.30 kcal

#### JACKFRUIT SEED TARTLET WITH ZUCCHINI AND EGGPLANT FILLING

**INGREDIENTS** 110 g mozzarella cheese

155 g of wheat flour

30 g of onion

50 g jackfruit seed flour

3 cloves of garlic

80 g of margarine 100 g of tomatoes 1 tablespoon of olive oil

1 teaspoon of salt

1 eggplant

Basil leaves to taste

1 zucchini

#### DIRECTIONS

#### Dough

In a bowl, place the flour and margarine at room temperature. Mix with your fingertips until smooth. In aluminum tins (number 0), cover each mold with 8 grams of dough. Place on an aluminum or glass tray and bake at 200° until cooked.

#### Filling

Clean the zucchini, eggplant, tomatoes, and basil leaves. Cut the ingredients into small pieces. Set aside. Chop the onion into small pieces and grind the garlic cloves. Sauté the garlic and the onion with olive oil. Afterwards, add the zucchini, eggplant, tomato, and salt, stir well until the vegetables are fully cooked and then set aside.

#### Assembly

Fill the baked tartlets with 3g of cheese and 10g of filling, finish with the basil leaf. Serve immediately.

Servings: 15 units | Total calories: 2040 kcal | Calories per serving: 136 kcal



#### LENTIL DUMPLINGS WITH SPICY LIME AND HONEY SAUCE

INGREDIENTS

Dough

100 g of raw lentils

1 bay leaf

2 small cloves of garlic

1 medium onion

1/2 teaspoon of cumin

Enough water to cover the lentils

35 g of wheat flour

10 ml of olive oil

Enough oil for frying

Salt, black pepper and

olive oil to taste

Bread

Enough wheat flour for

breading

Enough milk for breading Breadcrumbs for breading

Sauce

1 lime juice

30 ml olive oil

1 teaspoon of honey Pepper sauce to taste

Salt to taste

DIRECTIONS

Leave the lentils to soak for at least 8 hours. After this time, drain and discard the water.

Cut ½ an onion into large cubes. Mash a clove of garlic roughly.

Place in a pan and add the lentils, bay leaves, black pepper and salt. Add enough water to cover the lentils.

Cook it for 10 minutes or until the lentils are completely cooked, but not mushy. After cooking, drain the lentils

Remove the bay leaf. Process the drained lentils with the help of a mixer or blender until you obtain a cream.

Cut the other ½ onion into large cubes. Sauté it with garlic, olive oil, cumin and processed lentils. Adjust the salt.

Gradually add the wheat flour, stirring constantly, until the mixture no longer sticks to the pan.

Let the dough cool and shape into dumplings. Each dumpling should be approximately 15 g.

Bread them with wheat flour, milk and breadcrumbs. Place in hot oil to fry.

Serve with the spicy sauce and honey.

Servings: 15 units | Total calories: 2361 kcal | Calories per serving: 157.40 kcal

#### MINI SOFT BUNS ENRICHED WITH PUMPKIN SEEDS AND STUFFED WITH SPINACH

INGREDIENTS

Filling

Bun dough

2 bunches of spinach with

400 g of wheat flour

4 garlic cloves (mashed)

150 g pumpkin seed flour 5 g of dry organic yeast

1/2 a medium onion (diced) Olive oil to taste

250 ml milk

1 tablespoon of sugar 1 tablespoon of butter

1/2 teaspoon of salt

1 yolk

#### DIRECTIONS

Combine the flour, yeast, sugar, egg, butter, salt, and the milk in a bowl, following this order.

Mix the ingredients with a spoon until you can no longer stir the dough. Then place the dough on the counter and knead well for about 10 minutes or until it no longer sticks to your hands.

After that, divide the dough into equal parts and let it rest for around 30 to 45 minutes. After this resting time, roll out the dough using a rolling pin.

With the dough rolled out, cut into equal rectangles. Take each rectangle and place the filling at one end. Then, roll everything up until the end. Then press the edges tightly so the filling doesn't leak out of the dough when baking. Take them to the baking tray and brush them with egg yolk to finish. Bake in a medium temperature for around 25/30 minutes.

Servings: 25 units (20 g each) | Total calories: 2976 kcal | Calories per serving: 119 kcal

#### PERSIMMON MOUSSE PATÉ

#### INGREDIENTS

5 persimmons

1 package of unflavored gelatin

1 clove of garlic

1 teaspoon of olive oil

Oregan, basil and salt to taste

Put the persimmon to cook for 5 minutes. After it boils, turn off the heat and let it cool. Blend everything in a blender until it becomes a cream. Turn off the blender. Add the seasonings and blend it for a minute. Turn off the blender again, add the diluted gelatin, and blend it for another minute. After that, put it in a dish and refrigerate until it hardens. Then, it will be ready to serve.

Servings: 8 servings | Total calories: 503 kcal | Calories per serving: 63 kcal



#### **PUMPKIN PEEL RISOTTO**

#### **INGREDIENTS**

1 onion

1 piece of grated pumpkin peel

1 cup of water

1 pepper (chopped)

3 cups of cooked rice

1/2 cup of heavy cream

1/2 cup of cream cheese

Parsley and scallions to taste

Salt to taste

#### DIRECTIONS

Sauté the onion in a pan. Add the grated pumpkin peel and water and cook for 10 to 15 minutes. Add the pepper and sauté well. Gradually add the cooked rice, alternating with the cream and cream cheese. At the end, season it with parsley, scallions, and salt to taste.

Servings: 8 servings | Total calories: 2610 kcal | Calories per serving: 326.25 kcal

#### **PUMPKIN SEED TABBOULEH**

#### INGREDIENTS

100g pumpkin seeds

1 onion (chopped)

1/2 cup flaxseed flour

3 garlic cloves

Salt to taste

#### DIRECTIONS

In a frying pan, add the seeds with butter or olive oil and heat until they become crispy. Add the anion, garlic, and seasonings to taste. Mix well and add flaxseed flour or flour of your choice.

Servings: 7 servings | Total calories: 888 kcal | Calories per serving: 174 kcal

#### TAPIOCA PIE WITH VEGETABLES

2 chopped tomatoes INGREDIENTS

6 eggs 1 teaspoon of baking powder 10 tablespoons of tapioca 50 g of parmesan cheese 1 zucchini 120 g mozzarella cheese Salt and oregano to taste 1 grated carrot

#### DIRECTIONS

Beat the 6 eggs and then season with salt, pepper, and oregano. Add the tapioca, mix and then add the baking powder and mix again. Add the vegetables, the mozzarella cheese and place in a greased baking dish. Then sprinkle the parmesan cheese on top. Bake until golden.

1/2 head of broccoli

250 g textured soy protein

Topping

5 parsnips

Salt to taste

1 tablespoon of butter

100 ml coconut milk

1/2 can of heavy cream

Servings: 7 servings | Total calories: 2144 kcal | Calories per serving: 306 kcal

#### **VEGETABLE PIE WITH SOY PROTEIN**

**INGREDIENTS** 1/2 head of white cabbage

Dough

1/2 head of cauliflower 1 cup of wheat flour

3 eggs

1 cup of cream cheese 1 onion

1/2 can of heavy cream 3 cloves of garlic

2 teaspoons of baking powder

2 tablespoons of olive oil 1 small pepper and 1 tomato

Filling 3 tablespoons of tomato paste 1 carrot

Parsley, coriander and smoked 1/2 chayote

paprika to taste 1/2 head of red cabbage

#### DIRECTIONS

Sauté the soy protein (already hydrated), garlic, and onion, including seasonings to taste in olive oil. Add the pepper, tomato, and tomato paste. Continue sautéing until it is dry and set aside. In the same pan, cook and blanch the vegetables. After sautéing garlic and onion in olive oil, add the vegetables little by little.

#### Assembly

Mix the dough with the vegetables and bake on a greased and floured cake tin for 30 minutes at 180°C.

#### Puree

Cook the parsnip in their skins. Once cooked, mash them and add the butter, coconut milk, and heavy cream. Add salt to taste. Apply the puree to the pie once it is ready.

Servings: 12 servings | Total calories: 4328 kcal | Calories per serving: 361 kcal





#### BEETS TRIFLE WITH MANGO CARAMEL

#### INGREDIENTS

1 cooked beet

1 mango

200g of heavy cream

200g of condensed milk

Pumpkin and sunflower seed cookies (see recipe page 62)

2 tablespoons of sugar

#### DIRECTIONS

#### Beet cream

Clean the beets and cook. Blend it with the peel and add the heavy cream.

Pour the mixture into a pan and heat. Then add the condensed milk and mix until you get a pasty texture.

#### Mango caramel

Blend the mango pulp in a blender until there are no more pieces left. Bring to a boil and add sugar until caramelized. Open the seed and remove the contents inside, blanch it. Afterwards, grate. Layer the dish with the caramel and add the biscuit. Spread the beet cream on top. Keep building layers.

Servings: 10 servings | Total calories: 2784 kcal | Calories per serving: 278 kcal

#### **CARROT AND PASSION FRUIT BEIJINHO**

INGREDIENTS200g of Cavendish banana1 large carrot180g of powdered milk200ml passion fruit juice30g of grated coconut

20g cornstarch 15g of butter

#### DIRECTIONS

Clean the carrot and remove the ends. Cut into cubes. In a blender, blend the carrot, passion fruit juice, powdered milk, cornstarch, and banana. Leave the mixture homogeneous.

Transfer the mixture to a pan. Add the butter and cook over low heat, stirring constantly, until the mixture thickens and comes away from the bottom of the pan. Mix the coconut. Remove from heat. Pour the dough into a lightly buttered dish. Cover with cling film. Let cool.

Once cold, shape into small balls. Coat in grated coconut and place in molds.

Note: It is better to use passion fruit juice extracted from the fruit. And use the peel to make passion fruit flour.

Servings: 30 units | Total calories: 2826 kcal | Calories per serving: 94 kcal

#### CHAYOTE QUEBRA-QUEIXO

#### INGREDIENTS

2 chayotes

1 piece of brown coconut

1 cup of water

1 lime juice

2 and ½ cups of sugar

#### DIRECTIONS

Add the sugar to the pan until it melts and turns caramel color. Then, add the water and let it melt.

Add the grated coconut, grated chayote, and lime juice. Then, let it cook.

When it is dry at the bottom of the pan, remove from the heat. Let it cool.

Servings: 12 servings | Total calories: 640 kcal | Calories per serving: 53 kcal

#### **COCONUT HUSK JAM**

#### INGREDIENTS

110g coconut husk (brown part)

2 glasses of water

5 cloves

4 tablespoons of sugar

2 cans of condensed milk

#### DIRECTIONS

Add water to the pan and cook the coconut. Once cooked, blend it. Then, make syrup with condensed milk, sugar, and cloves. Finally, mix the blended coconut husk into the syrup and stir until done.

Servings: 8 | Total calories: 1557 kcal | Calories per serving: 195 kcal

#### MANGO PEEL CAKE WITH FILLING

INGREDIENTS 1 tablespoon of baking powder

**Dough** 1 teaspoon of salt

160 g of palmer mango peel 1 cup of mango juice

380 g of palmer mango pulp Filling

3 eggs 1 can of condensed milk
160g margarine 1 box of heavy cream
2 cups of sugar 200 g of mango pulp
3 cups of wheat flour 50 g of grated coconut



#### DIRECTIONS

#### Dough

In a blender, blend the mango peels with a cup of juice and set aside.

In a mixer, beat the eggs for five minutes, add the margarine and sugar, then mix with the beaten peels.

Lightly add the wheat flour, stirring little by little, and continue beating. Last, add the salt and yeast.

Grease the cake tin of your choice with margarine and sprinkle wheat flour. Place the dough in the cake tin, place in a preheated oven (5 minutes), and bake for 35 minutes at 180°C.

#### Filling

Add all ingredients into a pan. Cook over medium heat until it leaves the bottom of the pan. Turn off the heat and set aside until it cools down. Cut the cake in half and add the filling or place on the top of the cake as a topping.

Servings: 12 servings | Total calories: 5310 kcal | Calories per serving: 442.5 kcal

#### PALMER MANGO SEED BRIGADEIRO

#### INGREDIENTS

1 mango seed

1 can of condensed milk

1/2 tablespoon margarine

200ml of heavy cream

#### DIRECTIONS

Open the pit and remove the seed. Put it to cook until it is soft. Grate the seed.

Then, add the condensed milk, heavy cream, margarine, and grated mango seeds to a pan.

Stir over low heat until it reaches the brigadeiro texture.

Servings: 25 servings | Total calories: 1915 kcal | Calories per serving: 74 kcal

#### **PERSIMMON MOUSSE**

#### INGREDIENTS

5 persimmons

1 package of unflavored gelatin

1 can of heavy cream

1 can of condensed milk

#### DIRECTIONS

Cook the persimmons for 5 minutes and let them cool. Blend everything in a blender until it becomes a cream. Turn off and add the diluted gelatin according to the package instructions. Blend for another minute. After beating, place in a dish. Refrigerate until it hardens, and then it will be ready to serve.

Servings: 8 servings | Total calories: 2610 kcal | Calories per serving: 326.25 kcal

#### PINEAPPLE AND PEPPER FLAN WITH SPICY PINEAPPLE BACON SAUCE

**INGREDIENTS** 1 and ½ lady finger pepper

Flan 200 g pineapple juice (pulp + peel)
100 g of parmesan cheese Spicy Pineapple Bacon Sauce

50 g of butter 150 g chopped bacon

100 g breadcrumbs 200 g of sugar

250 g of sugar 50 g pineapple juice (pulp and peel)

6 egg yolks ½ lady finger pepper

#### DIRECTIONS

#### Flan

Put the sugar in a bowl on the fire with the pineapple juice and 1 and ½ finely chopped pepper. When it boils, add the breadcrumbs and butter and stir until the dough is homogeneous. Mix the egg yolks with the cheese, then add to the reserved cream. Put everything in a flan tin and cook over low heat for around 45 minutes.

#### Spicy Pineapple Bacon Sauce

Fry the bacon in a pan and leave it crispy. Remove the bacon from the pan and, using the bottom of the pan, add the pineapple juice, chopped pepper, and sugar. Make a thick syrup.

#### Assembly

When you unmold the flan, place the fried bacon on top of it and cover it with the warm thick syrup.

Take it to the fridge.

Servings: 8 servings | Total calories: 1771 kcal | Calories per serving: 221 kcal

#### PUMPKIN AND SUNFLOWER SEED COOKIES

INGREDIENTS50g of sugar125g of wheat flour100g margarine50g cornstarch25g pumpkin seeds1 egg25g of sunflower seeds

#### DIRECTION

In a bowl, add the margarine and sugar, and mix until it forms a cream, then add the egg and beat for a few minutes, then add the dry ingredients, first the wheat flour and cornstarch, and mix until the dough comes together. Open the dough on the cling film and let it rest for 1 hour in the fridge. After resting, cut the cookies and bake in a low-temperature oven for 15 to 20 minutes. For the topping, melt chocolate and dip the cookies in.

Servings: 30 units | Total calories: 1665 kcal | Calories per serving: 56 kcal



#### **RED CABBAGE COCADA**

INGREDIENTS

200 g red cabbage, thinly sliced

1 can of condensed milk

1/2 cup of sugar

150 g fresh grated coconut

#### DIRECTIONS

Clean the red cabbage and cut into thin strips. Mix all the ingredients in a pan and heat until it comes away from the pan. Model the cocadas and wait them to cool.

Servings: 15 units | Total calories: 1978 kcal | Calories per serving: 132 kcal

#### SWEET CREPE WITH CAULIFLOWER JAM FILLING

INGREDIENTS

Filling

Crepe

600 g of cauliflower

185g of yogurt 4 eggs 1 and ½ cups of sugar 50 g of grated coconut

1 cup of wheat flour Salt to taste 1/4 cup of water

10g of cloves

Juice of 1/2 a lime

#### DIRECTIONS

#### Crepe

Beat the eggs, yogurt, wheat flour and salt together in a blender and let it rest for 10 to 15 minutes and then add grated lime peel to this mixture. Heat a lightly oiled frying pan. Add small portions of the mixture using a ladle and let it lightly brown on both sides of the disc.

#### Cauliflower jam

Blend the cauliflower with stems and leaves in a blender using the pulse function. Place this blended cauliflower in the pan with water, sugar, grated coconut, cloves and the juice of half a lime. Place over low heat and stir for 30 minutes until it comes off the bottom of the pan. Set aside and let it cool. After cooling, fill the discs.

Servings: 8 servings | Total calories: 1826 kcal | Calories per serving: 228.25 kcal

#### SWEET POTATO AND CASSAVA COCADA

#### INGREDIENTS

2 cups of sweet potatoes 2 cups of cassava 1 and ½ cups of sugar ½ cup of water 100 g grated coconut

#### DIRECTIONS

Bring ½ cup of sugar to a boil along with ½ cup of water, and let it boil until it reaches a boiling point.

Add the cassava and sweet potato to the sugar syrup and stir until it gets uniform.

Then, add the rest of the sugar. Stir until it comes out of the pan and add the grated coconut. Turn off the heat and shape according to your preference.

Grate the cassava and sweet potato and wash under running water until all the gum is removed.

Servings: 10 servings | Total calories: 2451 kcal | Calories per serving: 245.10 kcal

#### TARTLET WITH ZUCCHINI JAM

#### INGREDIENTS

140 g of zucchini

40 g of lime

120g of orange

60 g of apple

3 g of cinnamon powder

1 cup of white sugar

Pumpkin and sunflower seed cookies (see recipe page 6)

#### DIRECTIONS

For the jam, grate the zucchini, add the grated orange, and lime peel, use the chopped orange and lime pulp (without the white part and seeds), add the chopped apple and sugar. After boiling, add the cinnamon powder and set aside. Then, grind the cookies almost to the point of crumbs and add the melted margarine. Knead it until smooth, and then place them in tart tins. Bake them for 20 minutes or until golden. Unmold the tarts and add the jam. It's ready to serve. Servings: 12 servings | Total calories: 2691 kcal | Calories per serving: 224 kcal

#### WATERMELON PEEL BRIGADEIRO

#### **INGREDIENTS**

1 cup of watermelon peel

1 can of condensed milk

1 tablespoon of margarine

1/4 package of grated coconut

#### DIRECTIONS

Grate the watermelon peel and set aside.

Bring the margarine to heat and let it melt. Then add the condensed milk and stir until it pulls away from the pan. Finish with the crispy watermelon peel (bake for 10 minutes in the oven).

Servings: 25 units | Total calories: 2710.5 kcal | Calories per serving: 108.4 kcal



#### YOGURT CHEESECAKE WITH BEET TOPPING

INGREDIENTS

Dough

Topping and cream

Pumpkin and sunflower seed cookies (see recipe page 62)

2 cups of natural yogurt

1 can of condensed milk

200g of heavy cream

240g cooked and grated beet

3 tablespoons of sugar

Juice of 2 lemons

#### DIRECTIONS

For the cream, put the yogurt, condensed milk, and heavy cream in a bowl, beat with a fouet or mixer until everything is mixed, then add the cream on the dough and bake in a preheated oven at 200° for approximately 20 minutes.

For the topping, add the cooked beet, sugar, and lemon juice to the pan, cook for approximately 15 minutes, and then let the syrup cool.

After the syrup is cold, put it on the top of the cream and take it to the fridge.

Servings: 10 servings | Total calories: 3770 kcal | Calories per serving: 377 kcal

#### **ZUCCHINI BEIJINHO TRUFFLES**

#### **INGREDIENTS**

1 cup of grated zucchini

1 can of condensed milk

1 tablespoon of grated coconut

1 tablespoon of powdered milk

1/2 can of heavy cream

#### DIRECTIONS

Put all the ingredients in a pan and bring to a boil. Stir until it thickens. Melt the chocolate and put it in the truffle mold. Servings: 25 units | Total calories: 1649 kcal | Calories per serving: 66 kcal



#### **BRAZILIAN LEMONADE**

#### **INGREDIENTS**

1 lime

1 carrot

Mango peel

Sugar to taste

1 liter of water

#### DIRECTIONS

Add 1 liter of water, the peel, the peeled carrot, and the lime to the blender. Blend everything and refrigerate.

Servings: 5 cups (200 ml each) | Total calories: 255 kcal | Calories per serving: 51 kcal

#### **MANGO WITH PINK PEPPER JUICE**

#### INGREDIENTS

1 ½ liters of coconut water 500g watermelon Mint to taste

#### DIRECTIONS

Blend all ingredients in a blender. Serve chilled.

Servings: 10 cups (200 ml each) | Total calories: 483 kcal | Calories per serving: 48 kcal

#### **VEGETABLE GARDEN JUICE**

#### **INGREDIENTS**

2 cups of collard greens
1 liter of water
1 cup of passion fruit pulp
½ cup lime juice
Sugar to taste

#### DIRECTIONS

In a blender, blend everything, sweeten and serve chilled.

Servings: 5 cups (200ml each) | Total calories: 383 Kcal | Calories per serving: 76.6 kcal



#### WATERMELON WITH COCONUT WATER AND MINT JUICE

#### INGREDIENTS

1 ½ liters of coconut water 500g watermelon Mint to taste

#### DIRECTIONS

Blend all ingredients in a blender. Serve chilled.

Servings: 10 cups (200 ml each) | Total calories: 483 kcal | Calories per serving: 48 kcal

### YAM WITH LEMON JUICE

#### INGREDIENTS

4 raw yams

Juice of 5 limes

2 liters of water

Sugar to taste

#### DIRECTIONS

Blend all ingredients in a blender. Serve chilled.

Servings: 10 cups (200 ml each) | Total calories: 812 kcal | Calories per serving: 81 kcal





# UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL PASSA POR SABOR, HÁBITO, VARIEDADE E VALOR NUTRITIVO.

É fundamental estimular uma rotina alimentar de acordo com as próprias necessidades físicas e emocionais. Afinal de contas, a alimentação saudável é muito mais do que a ingestão de nutrientes, é entender os alimentos e suas principais características, seus aromas, suas cores, seus sabores, texturas, valor nutricional e como podem nos auxiliar no dia a dia.

Conheça o que esses alimentos fazem pela sua saúde e bem-estar.

#### A HEALTHY DIET GOES THROUGH TASTE. HABIT, VARIETY AND NUTRITIONAL VALUE.

It is essential to stimulate a dietary routine according to one's own physical and emotional needs. After all, healthy eating is much more than the intake of nutrients. It is to understand food and its main characteristics, its aromas, its colors, its tastes, its textures, its nutritional value and how they can help us in our daily lives.

The food in our recipes are a source of health and well-being.

## **ABACATE**

Considerada como uma das frutas mais gordurosas, o abacate possui quase que somente gorduras insaturadas, que são benéficas para o organismo. Possui 4 ácidos graxos: ácido oleico (ômega 9), ácido linoleico (ômega 6), ácido palmitoléico (ômega 7) e o ácido palmítico. O mais presente é o ômega 9, que tem uma concentração de mais de 60% no abacate. Esse ácido graxo ajuda a prevenir doenças cardiovasculares, e estudos mostram que seu consumo por pacientes com altos índices de colesterol no organismo contribuiu significativamente para a redução desse problema.

#### **AVOCADO**

Avocado is considered one of the fattiest fruits, and it has almost only unsaturated fats, which are beneficial for the body. It has four fatty acids: oleic acid (omega 9), linoleum acid (omega 6), palmitoleic acid (omega 7) and palmitic acid. The most present is omega 9, which has a concentration of more than 60% in avocados. This fatty acid helps prevent cardiovascular diseases, and studies show that its consumption by patients with high-cholesterol levels in the body contributes significantly to reducing this problem.

### **ABACAXI**

Destaca-se pelo seu baixo valor energético, já que é uma fruta rica em água. Contém fibras solúveis e insolúveis, vitaminas B1 e C, potássio. A bromelina é uma enzima digestiva natural, pela sua capacidade em auxiliar a digestão de proteínas.

#### PINEAPPLE

It stands out for its low energy value, as it is rich in water. It contains soluble and insoluble fiber, vitamins B1 and C, and potassium. Bromelain is a natural digestive enzyme due to its ability to aid protein digestion.

# ABÓBORA, SEMENTE E AS CASCAS DA ABÓBORA

Rica em antioxidantes, ela tem capacidades anti-inflamatórias e de combate aos radicais livres. A abóbora possui o aminoácido L triptofano, que estimula a produção de serotonina. Rica em vitaminas A e C, potássio, zinco e proteínas ela protege seus olhos além de ajudar na redução do colesterol devido a sua concentração de fibras.

A semente da abóbora melhora o funcionamento do cérebro e do coração, promove a saúde intestinal. Rica em gorduras boas, fibras, antioxidante, vitaminas A, C e E, ferro e magnésio. Pode ser consumida pura ou incorporadas a outras preparações.

Sua casca é rica em fibras, vitamina C e carotenoides. O consumo deste último nutriente auxilia na prevenção de doenças cardíacas e câncer, também previne problemas de visão e de pele.

#### PUMPKIN. PUMPKIN SEED AND PUMPKIN PEEL

Rich in antioxidants, it has anti-inflammatory and free radicals fighting capabilities. Pumpkin has the amino acid L tryptophan, which stimulates the production of serotonin. Rich in vitamins A and C, potassium, zinc, and proteins, it protects your eyes and helps reduce cholesterol due to its fiber amount.

Pumpkin seeds improves brain and heart function and promotes intestinal health. It's rich in good fats, fiber, antioxidants, vitamins A, C and E, iron, and magnesium. It can be consumed as it is or incorporated into other preparations.

Its peel is rich in fiber, vitamin C, and carotenoids. The consumption of this last nutrient helps prevent heart disease and cancer and prevents vision and skin problems.

## **ABOBRINHA**

Alimento rico em vitamina C, vitaminas do complexo B (muito importantes para os sistemas neurológico, circulatório e imunológico), vitamina A (boa para a visão, pele, auxilia no crescimento e evita infecções), além de conter minerais como potássio, fósforo, cálcio, sódio e magnésio.



#### **ZUCCHINI**

It is rich in vitamins C, B (it is essential for the neurological, circulatory, and immune systems), A (it is beneficial for vision and skin, assists in the growth, and prevents infections), in addition to containing minerals such as potassium, phosphorus, calcium, sodium and magnesium.

### **AIPIM**

Conhecido também com macaxeira, mandioca ou maniva é um tubérculo rico em fibras que contribui para o controle dos níveis de glicemia e colesterol, ajudando a evitar o diabetes e o infarto, por exemplo. Contém boas quantidades de amido resistente, um tipo de carboidrato que não é digerido pelo organismo que serve de alimentos para as bactérias benéficas do intestino, melhorando assim a digestão e a prevenir doenças como gastrite, prisão de ventre.

#### CASSAVA

Also known as cassava root, manioc, or yuca, it is a fiber-rich tuber that helps control blood sugar and cholesterol levels, helping to prevent diabetes and heart attacks, for example. It contains high amounts of resistant starch, a carbohydrate that is not digested by the body and serves as food for the beneficial bacteria in the intestine, thus improving digestion and preventing diseases such as gastritis and constipation.

# **BANANA E CASCA DE BANANA**

Rica em potássio, ela é usada para combater cãibras, pois reduz a formação de ácido lático nas articulações. Além disso o potássio auxilia no controle da pressão sanguínea, pois reduz as concentrações de sódio no sangue. A banana possui o aminoácido L triptofano, que além de compor nosso código genético estimula a produção de serotonina, ajudando no combate à depressão. Ele tem duas vezes a quantia de carboidratos de uma maçã, fornecendo um rápido ganho energético para o organismo, além de ser rica em fibras que beneficiam o funcionamento do intestino.

A casca da banana é rica em fibras e flavonoides que ajudam a melhorar o funcionamento do intestino, diminui o colesterol. Além de melhorar o sono por ter boas quantidades de triptofano, um aminoácido importante para produção de serotonina.

#### BANANA AND BANANA PEEL

It is rich in potassium and used to combat cramps, as it reduces the formation of lactic acid in the joints. In addition, potassium helps control blood pressure, as it reduces sodium concentrations in the blood. Bananas contain the amino acid L tryptophan, which, in addition to being part of our genetic code, stimulates the production of serotonin, helping

to combat depression. It has twice the amount of carbohydrates as an apple, providing a quick energy gain for the body, in addition to being rich in fiber that benefits intestinal function.

Banana peel is rich in fiber and flavonoids that help improve bowel function and lower cholesterol. In addition, it betters sleep by having high amounts of tryptophan, an essential amino acid to produce serotonin

## BATATA-DOCE

Possui grandes concentrações de vitamina A, B6, C e D, além de ferro e magnésio e betacaroteno. A batata-doce é ainda capaz de balancear os níveis de glicose no sangue, além de aumentar os níveis de vitamina A no organismo.

#### SWEET POTATO

It has high concentrations of vitamins A, B6, C, and D, as well as iron, magnesium, and beta-carotene. Sweet potatoes are also capable of balancing blood glucose levels, in addition to increasing vitamin A levels in the body.

## **BETERRABA**

Poderosa fonte de flavonoides antioxidantes, a beterraba também fornece bastante energia por ser rica em carboidratos.

#### BEET

As a powerful source of antioxidant flavonoids, beets also provide plenty of energy as they are rich in carbohydrates.

# **BRÓCOLIS**

É um dos melhores vegetais para sua saúde. Possui grande concentração de antioxidantes, fazendo dele um poderoso aliado contra diversos tipos de câncer. Isso sem falar na capacidade de desintoxicar seu organismo e de suas propriedades anti-inflamatórias. Apenas se assegure de não o cozinhar demais, senão grande parte desses nutrientes são eliminados.

#### BROCCOLI

It is one of the best vegetables for your health. Broccoli has a high concentration of antioxidants, making it a powerful ally against various types of cancer. Not to mention, its ability to detoxify your



ody and its anti-inflammatory properties. But make sure you don't overcook it or, otherwise, most of those nutrients will be eliminated.

## CAOUI

Fruta rica em carotenos, taninos e vitamina C, nutrientes com ação antioxidantes que protegem a pele contra os danos causados pelos raios ultravioletas do sol, ajudando a prevenir o surgimento de câncer de pele e o envelhecimento precoce.

#### **PERSIMMON**

It's a fruit rich in carotenes, tannins, and vitamin C, nutrients with antioxidant action that protect the skin against damages caused by the sun's ultraviolet rays, helping to prevent the emergence of skin cancer and premature aging.

## **CENOURA**

Possui alta concentração de betacaroteno e vitaminas e nutrientes. Dentre eles estão as vitaminas A, Tiamina (B1) Niacina (B3), B6, C ek, e de potássio, o que torna a cenoura extremamente nutritiva. Além disso, ele á cheia de fibras alimentares que auxiliam a baixar os níveis de colesterol no sangue.

#### CARROT

It has a high concentration of beta-carotene and vitamins and nutrients. Among them are vitamins A, Thiamine (B1), Niacin (B3), B6, C, and K, and potassium, which makes carrots extremely nutritious. Furthermore, it is high in dietary fibers that help lower blood cholesterol levels.

## **CHUCHU**

É fonte de vitaminas A, B e C, minerais tais como cálcio, potássio, fósforo e ferro. Rico em fibras e água além de baixo teor de calorias. Todas as partes do chuchu podem ser consumidas, como a polpa, a casca e a semente.

#### CHAYOTE

It is a source of vitamins A, B, and C and minerals such as calcium, potassium, phosphorus, and iron. It is Rich in fiber and water as well as low in calories. All parts of the chayote can be consumed, such as the pulp, peel, and seed.

### COCO

Apontado como vilão na dieta por sua concentração de gordura, na verdade a que está presente no coco é rica em ácido láurico, que fortalece o sistema imunológico e protege o coração, ossos e juntas. Além de ser rico em fibras, o coco proporciona uma boa sensação de saciedade.

#### COCONUT

It's considered a villain in the diet due to its high amount of fat, but the coconut is rich in lauric acid, which strengthens the immune system and protects the heart, bones and joints. In addition to being rich in fiber, coconut provides a good feeling of satiety.

# **COUVE-MANTEIGA**

Possui pouquíssima gordura, que no caso é o ácido graxo ômega 3. É um alimento repleto de vitaminas A, C, B1, B2, B3, B6 ek. Uma porção de couve contém tanto cálcio quanto o leite, além de ser rica em manganês, magnésio, potássio, ferro e fósforo. Possui efeitos anti-inflamatórios, antidepressivos, antioxidantes, além de contribuir para a saúde dos ossos.

#### **COLLARD GREENS**

It has very little fat, which in this case is omega 3 oily acid. It is a food full of vitamins A, C, B1, B2, B3, B6 and K. A serving of collard green contains as much calcium as milk, in addition to being rich in manganese, magnesium, potassium, iron and phosphorus. It has anti-inflammatory, antidepressant, antioxidant effects, as well as contributing to bone health.

## **COUVE-FLOR**

A couve-flor é rica em compostos antioxidantes, como sulforafano, além de auxiliar na produção de glutationa, que ajudam a combater os danos causados pelos radicais livres no organismo. A couve-flor é rica em fibras e compostos que podem ajudar a reduzir o colesterol LDL (colesterol ruim) e melhorar a saúde do coração. A vitamina C presente na couve-flor desempenha um papel fundamental no fortalecimento do sistema imunológico. Ela auxilia na produção de células de defesa do organismo e na prevenção de infecções. As fibras presentes na couve-flor auxiliam no bom funcionamento do sistema digestivo, prevenindo a constipação e promovendo a

saúde intestinal. A vitamina K presente na couve-flor desempenha um papel crucial na saúde óssea, auxiliando na absorção adequada de cálcio e prevenindo a perda óssea. Consumir couve-flor regularmente pode ajudar a fortalecer os ossos e prevenir doenças.

#### CAULIFLOWER

Cauliflower is rich in antioxidant compounds, such as sulforaphane, and helps to produce glutathione, which helps fight damage caused by free radicals in the body. Cauliflower is rich in fiber and compounds that can help reduce LDL cholesterol (bad cholesterol) and improve heart health. The vitamin C in cauliflower plays a fundamental role in strengthening the immune system. It helps to produce the body's defense cells and prevents infections. The fiber in cauliflower helps the digestive system function properly, preventing constipation and promoting intestinal health. The vitamin K in cauliflower plays a crucial role in bone health, aiding in the proper absorption of calcium and preventing bone loss. Consuming cauliflower regularly can help strengthen bones and prevent disease.

## **ESPINAFRE**

Além de sua grande concentração de ferro influindo na produção de células vermelhas no sangue, o espinafre é rico em potássio, fibras e flavonoides. Atua na saúde cardíaca, reduz a hipertensão por sua baixa concentração de sódio e previne diversos tipos de câncer, além de manter a pele e cabelos saudáveis.

#### SPINACH

In addition to its high concentration of iron influencing the production of red blood cells, spinach is rich in potassium, fiber, and flavonoids. It works on heart health, reduces high-blood pressure due to its low sodium concentration, and prevents various types of cancer, and it also keeps skin and hair healthy.

# INHAME

Auxilia na diminuição da incidência de câimbras por ser rico em minerais como potássio, magnésio e cálcio. Carboidratos de baixo índice glicêmico. Rico em fibras auxilia na microbiota intestinal.

#### YAM

It helps reduce the incidence of cramps as it is rich in minerals such as potassium, magnesium, and calcium. It has low glycemic index carbohydrates. Rich in fiber, it helps the intestinal microbiota.

# JACA E CAROÇO DE JACA

Fornece diversos benefícios para a saúde, combate a prisão de ventre, facilita a perda de peso e ajuda a controlar a pressão arterial, devido às quantidades de fibras, vitamina C e compostos antioxidantes, como flavonoides, saponinas, carotenoides e compostos fenólicos.

O caroço da jaca é considerado uma Panc (Planta Alimentícia não convencional) pois é uma parte comestível da jaca que a maioria das pessoas não tem o costume de ingerir, pode ser consumido cozido ou torrado. Sua farinha possuí alto teor de proteína.

#### JACKFRUIT AND JACKFRUIT SEED

It provides several health benefits, combats constipation, facilitates weight loss, and helps control blood pressure due to the amounts of fiber, vitamin C, and antioxidant compounds, such as flavonoids, saponins, carotenoids, and phenolic compounds.

Its seed is considered an Unconventional Food Plant as it is an edible part of the jackfruit that most people are not used to eating. It can be consumed cooked or roasted. Its flour has high protein content.

# LIMÃO

Ricos em vitamina C e flavonoides, o limão tem também uma forte ação antibacteriana. Além disso, ele estimula o sistema digestivo, alivia constipação e favorece o trato urinário.

#### LIME

Rich in vitamin C and flavonoids, lime also has high antibacterial action. Furthermore, it stimulates the digestive system, relieves constipation, and favors the urinary tract.

# MAÇA

A maçã surpreende pelas vantagens que oferece ao todo o corpo. Além de beneficiar o coração baixando os níveis de colesterol, ela também é uma aliada na prevenção de doenças degenerativas como o Alzheimer e o Parkinson. Rica em flavonoides, estudos relacionaram essa fruta com a redução do risco de diversos tipos de câncer. Suas fibras alimentares auxiliam no combate ao diabetes tipo 2, além de controlar a constipação e diarreia.

#### APPLE

Apples are surprising for the benefits they offer our body. In addition to benefiting the heart by lowering cholesterol levels, it is also an ally in preventing degenerative diseases such as Alzheimer's and Parkinson's. Rich in flavonoids, studies have linked this fruit to reducing the risk of several types of cancer. Its dietary fiber helps combat type 2 diabetes, in addition to controlling constipation and diarrhea.

# MANGA, SEMENTE E A CASCA DA MANGA

Fruta que possui vários nutrientes como vitaminas A e C, vitaminas A C, magnésio, potássio, polifenóis e ácido benzoico e fibras. Ajuda a combater inflamações e fortalece o sistema imunológico.

A semente da manga contribui com uma melhor digestão. Possui grande quantidade de fibras, que podem ajudar na saciedade. Rica em antioxidantes além de possuir vários aminoácidos essenciais leucina, valina e lisina.

A casca da manga contém vitaminas A e C, que melhoram a saúde da pele e fortalecem o sistema imunológico, e é rica em fibras, que melhoram o funcionamento intestinal e ajudam na perda de peso.

#### MANGO, MANGO SEED AND MANGO PEEL

Mangoes have several nutrients, such as vitamins A and C, magnesium, potassium, polyphenols, benzoic acid, and fiber. It helps fight inflammation and strengthens the immune system.

Its seed contributes to better digestion. It has a large amount of fiber, which can help with satiety. It is rich in antioxidants, in addition to having several essential amino acids, leucine, valine, and lysine.

The mango peels contain vitamins A and C, which improve skin health and strengthen the immune system, and it is rich in fiber, which improves intestinal function and helps with weight loss

# **MELANCIA E CASCA DE MELANCIA**

Tem propriedades anti-inflamatórias, antioxidantes, anticancerígenas, digestivas e anti-hipertensivas. Por ser rica em vitaminas C e A e fonte de cálcio, fósforo, magnésio, sódio e potássio, oferece uma série de benefícios à saúde: hidrata, alívia a dor muscular, melhora a disgestão e contribui para redução do colesterol entre outros beneficios.

A casca da melancia contém vitamina A, C e licopeno, é rica em água. Possui propriedades antioxidantes, fortalece a imunidade, protege a saúde dos ossos e hidrata

#### WATERMELON AND WATERMELON PEEL

It has anti-inflammatory, antioxidant, anticancer, digestive, and antihypertensive properties, as it is rich in vitamins C and A and a source of calcium, phosphorus, magnesium, sodium, and potassium. It offers many health benefits: it hydrates, relieves muscle pain, improves digestion, and contributes to reducing cholesterol, among other benefits.

The watermelon peel contains vitamins A, C, and lycopene and is rich in water. It has antioxidant properties, strengthens immunity, protects bone health, and hydrates.

# **PIMENTA ROSA**

Muito usada na culinária, é mais suave que os demais tipos de pimenta, seu levemente adocicado. Fonte de vitamina A, C, E e do complexo B e antioxidantes que ajudam a retardar o envelhecimento.

#### **PINK PEPPER**

Widely used in cooking, it is milder than other types of pepper and slightly sweet. It is source of vitamin A, C, E, and B complex and antioxidants that help delay aging.

# **PIMENTÃO**

Repleto de antioxidantes, ele tem efeitos anti-inflamatórios significativos, além de ser rico em vitaminas A, B, C, E e K. Basta um pimentão para você ter um aporte de vitamina C de três vezes o mínimo diário recomendado.

#### **PEPPER**

Full of antioxidants, it has significant anti-inflammatory effects, in addition to being rich in vitamins A, B, C, E, and K. Just one pepper will give you a supply of vitamin C three times the recommended daily minimum.

# **REPOLHO**

Consumido cru ou cozido, o repolho te auxilia a manter a pele bonita e preservada, assim como sua visão. Estudos também relacionam o repolho, tanto o comum como o roxo, com a redução do risco de câncer de colo retal.



#### CABBAGE

Being consumed raw or cooked, cabbage helps you keep your skin beautiful and preserved, as well as your vision. Studies also link cabbage, both green and red, with a reduced risk of colorectal cancer.

# **TOMATE**

As qualidades nutricionais do tomate são enormes. Eles contêm potássio, cobre, fósforo, magnésio, além de vitaminas como a A, B3, B6, B9 e K. Sua concentração de calorias, sódio e colesterol é bastante reduzida. Rico em licopeno e betacaroteno, o que retarda os sinais do envelhecimento.

#### TOMATO

The nutritional qualities of tomatoes are enormous. They contain potassium, copper, phosphorus, magnesium, and vitamins such as A, B3, B6, B9 and K. Their concentration of calories, sodium, and cholesterol is low. It is rich in lycopene and beta-carotene, which slows down the signs of aging.





SESC - SERVIÇO SOCIAL DO COMÉRCIO

Administração Regional no Rio de Janeiro

PRESIDENTE DA FECOMÉRCIO RJ

Antonio Florencio de Queiroz Junior

DIRETORA REGIONAL DO SESC RJ

Regina Pinho

**PROJETO** 

**DIRETOR DE PROGRAMAS SOCIAIS** 

Fernando Alves

**DIRETOR DE DESENVOLVIMENTO INSTITUCIONAL** 

Luiz Assumpção Paranhos Velloso Júnior

GERENTE SESC MESA BRASIL RJ

Cida Pessoa

COORDENAÇÃO TÉCNICA SESC MESA BRASIL RJ

Karime Cader

EQUIPE DE NUTRICÃO SESC MESA BRASIL RJ

Bruna Laís Rodrigues

Carla Coratini

Carla Serafim Pires

Cristine Ravizzini

CHEF ESPECIALISTA EM APROVEITAMENTO INTEGRAL

Neide Marco

**DIRETOR DE COMUNICAÇÃO** 

Heber Moura

**GERENTE DE COMUNICAÇÃO E MARKETING** 

Rogério Rezende

COORDENAÇÃO DE COMUNICAÇÃO VISUAL

Marcel Verthein

PROJETO GRÁFICO / DIAGRAMAÇÃO

Luiza Longuinho e Nelson Castro

REDAÇÃO / REVISÃO PORTUGUÊS

Janaina Linhares e Socorro Machado

Alessandra Barcelos

ATENDIMENTO DE COMUNICAÇÃO

Marcia Perdomo

TRADUCÃO / REVISÃO INGLÊS

Agna Werlich Gomes

Priscila de Azeredo Andrade

PRODUÇÃO E DIREÇÃO DE FOTOGRAFIA

Nelson Castro e Rafaela Martins

**FOTOGRAFIA** 

Claudia Dantas - Casa da Foto

PRODUÇÃO GRÁFICA

Reginaldo Cardoso









SESCRIO.ORG.BR