

Dia Mundial da Alimentação

LIVRO DE RECEITAS COM ITENS DA CESTA BÁSICA



Dia Mundial da Alimentação

LIVRO DE RECEITAS COM ITENS DA CESTA BÁSICA

Você sabia que no dia 16 de outubro comemoramos o Dia Mundial da Alimentação? É uma oportunidade para refletirmos sobre como anda a alimentação no Brasil e no mundo. A alimentação é um direito social do brasileiro, conforme nossa constituição. Mas será que todos nós temos acesso a esse direito?

Infelizmente, o número de brasileiros que encontra-se em situação de fome e extrema pobreza só aumenta. Cerca de 36,7% dos domicílios no Brasil convivem com fome ou algum grau de insegurança alimentar, segundo a Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF), que analisou um período entre 2017 e 2018. A fome atinge não só os adultos, mas todos os integrantes dessas casas, como idosos, crianças e adolescentes. E sabemos que com a pandemia de Covid-19 esse cenário foi agravado.

No mundo, mais de 800 milhões de pessoas passam fome e 3 bilhões não têm dinheiro para ter uma alimentação saudável, enquanto se desperdiça 1,3 bilhão de toneladas de alimentos por ano.

Então, esse dia é um convite a pensarmos em formas de melhorar esta situação. A utilização dos alimentos por completo, evitando desperdícios, já é um bom começo! Técnicas como congelamento de alimentos e utilização de partes comestíveis não usuais em preparações podem ser utilizadas por todos.

Pensando nisso, a equipe de Nutrição da Atenção Básica à Saúde de Barueri selecionou algumas receitas com itens da cesta básica de alimentos, incluindo também preparações com cascas e talos de alimentos. São pratos saudáveis e de baixo custo. Aproveite e faça sua parte!

ÍNDICE

Apresentação.....	2
Salada de macarrão.....	3
Torta prática de sardinha	4
Panqueca de aveia com soja.....	5
Rolinhos de linguça.....	6
Arroz caipira	7
Brigadeiro de mandioca.....	8
Suco de casca de melancia com hortelã	9
Referências	10

SALADA DE MACARRÃO



Foto Ilustrativa

Ingredientes:

250g macarrão parafuso
1 xícara de casca de abóbora ralada
1 xícara de casca de pepino ralada
100g de apresuntado
1 colher de sopa de azeite
1 colher de sopa de vinagre
Orégano a gosto
Noz-moscada a gosto
Sal a gosto

Modo de preparo:

Cozinhe o macarrão até ficar “al dente” e escorra-o em uma peneira. Jogue água fria sobre o macarrão ainda na peneira. Escorra e reserve num pirex. Lave bem as cascas de abóbora e pepino e cozinhe-as por 15 minutos após levantar fervura. Escorra a água e junte as cascas ao macarrão. Acrescente o apresuntado picado e os temperos. Misture e leve à geladeira até a hora de servir.

TORTA PRÁTICA DE SARDINHA



Foto Ilustrativa

Ingredientes:

- 2 colher de sopa de cebola picada
1 dente de alho
1 colher de sopa de azeite
2 xícaras (chá) tomate picado
2 latas de sardinha
1 colher de sobremesa de salsa
5 unidades de pão amanhecido
3 colheres de sopa de maionese
Sal a gosto

Modo de preparo:

Frite a cebola e o alho no azeite. Acrescente o tomate e refogue. Por último, acrescente a sardinha e a salsa picadinha. À parte, fatie os pães. Num refratário, monte a torta da seguinte maneira: 1ª camada de pão, 2ª de maionese e 3ª do refogado de sardinha.

Siga a sequencia colocando como última camada o refogado de sardinha. Leve ao forno preaquecido por 20 minutos.





PANQUECA DE AVEIA COM SOJA

Ingredientes da massa:

- 1 ½ xícara de leite
- 1 ovo
- 1 colher de sopa de óleo
- ½ xícara de chá de aveia em flocos
- ¼ xícara de farinha de trigo
- 1 colher de chá de sal

Recheio:

- 1 xícara de proteína de soja (PTS tipo moída média)
- O suficiente de água
- 1 colher de sopa de óleo
- 1 xícara de chá de tomate picado
- ½ tablete de caldo de galinha
- ½ xícara de azeitona sem caroço
- 1 colher de sopa de salsa picada
- 3 ovos cozidos

Molho:

- 2 dentes de alho picado
- 3 colheres de sopa de azeite
- 3 xícaras de tomate picado
- 1 colher de chá de sal
- 3 colheres de sopa de queijo ralado

Modo de preparo:

Para a massa, bata todos os ingredientes no liquidificador e deixe descansar por alguns minutos. Faça os discos de panquecas em uma frigideira untada com óleo e reserve. Para o recheio, deixe a proteína texturizada de soja de molho na água morna por 15 minutos, escorra e refogue com os outros ingredientes. Recheie as panquecas e arrume-as em um refratário. Reserve. Para o molho, doure o alho no azeite, acrescente o tomate e o sal e deixe apurar. Coloque o molho sobre as panquecas, polvilhe o queijo ralado e leve ao forno para aquecer.

ROLINHOS DE LINGUIÇA



Foto Ilustrativa

Ingredientes:

2 unidades de casca de banana nanica

400g de linguiça

½ xícara de chá de leite

1 ovo

Sal a gosto

1 xícara de chá farinha de trigo

1 xícara de chá óleo para fritar

2 colheres de sopa de salsa

Modo de preparo:

Corte as cascas da banana no sentido do comprimento, obtendo 16 tiras. Corte as linguiças em rodela, na largura das cascas de banana. Enrole cada pedaço de linguiça nas cascas de banana, prendendo-as com o auxílio de um palito. Reserve. Em um recipiente, misture o leite, o ovo batido, o sal e a farinha de trigo. Passe os rolinhos de linguiça nesse creme e frite-os em óleo quente. Salpique a salsa e sirva.

ARROZ CAIPIRA



Foto Ilustrativa

Ingredientes:

- 1 ½ xícara de abóbora picada
- 2 xícaras de casca de batata doce
- 2 colheres de sopa de óleo
- 2 colheres de sopa de cebola picada
- 1 dente de alho picado
- 2 xícaras de chá de couve manteiga picada
- ¾ xícara de tomate picado
- Sal a gosto
- 4 xícaras de arroz cozido

Modo de preparo:

Cozinhe a abóbora até ficar “al dente” e reserve. Fervente as cascas de batata doce e reserve. Pique a couve-manteiga. Reserve. Em uma panela, aqueça o óleo, doure a cebola e o alho, acrescente a couve, a abóbora, as cascas de batata doce e o tomate e deixe refogar. Verifique o sal. Junte o arroz cozido, misture bem e sirva quente.

BRIGADEIRO DE MANDIOCA



Ingredientes:

- 1 ½ xícara de mandioca
- 2 colheres de sopa de margarina
- 10 colheres de sopa de açúcar
- 1 xícara de leite em pó
- 3 colheres de sopa de chocolate em pó
- 5 colheres de sopa de chocolate granulado

Modo de preparo:

Cozinhe a mandioca até desmanchar. Escorra e amasse. Reserve. À parte, derreta a margarina, acrescente a mandioca e misture bem. Junte os demais ingredientes e cozinhe até desprender do fundo da panela. Modele os docinhos e passe-os no chocolate granulado.



SUCO DE CASCA DE MELANCIA COM HORTELÃ

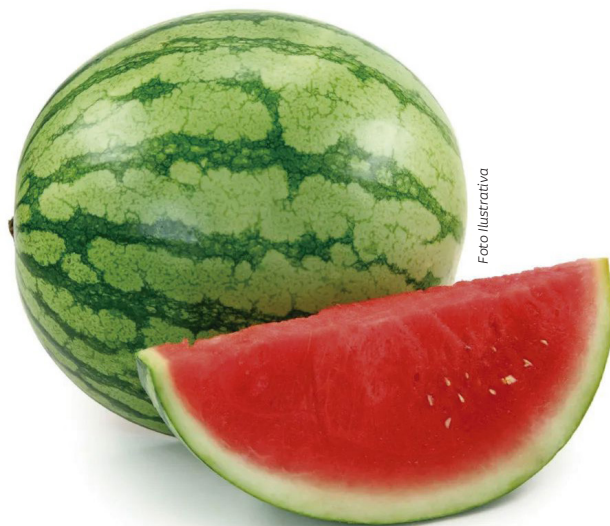


Foto Ilustrativa

Ingredientes:

3 xícaras de casca de melancia
1 litro de água
4 colheres de sopa de hortelã
3/4 xícara de açúcar
½ xícara de suco de limão

Modo de preparo:

Separe a parte branca da melancia e corte em cubos.
Bata no liquidificador com os demais ingredientes.
Coe e sirva gelado.

Referências:

- Serviço Social da Indústria (SESI). Departamento Regional de São Paulo. Pesquisa e Desenvolvimento de Receitas da Diretoria de Alimentação. Alimente-se bem: 300 receitas econômicas e nutritivas. 8ª edição. São Paulo: SESI, Novembro 2006.
- Serviço Social da Indústria (SESI). Departamento Regional de São Paulo. Pesquisa e Desenvolvimento de Receitas da Diretoria de Alimentação. Alimente-se bem: 152 receitas econômicas e nutritivas. 11ª edição. São Paulo: SESI, Agosto 2006.
- Pesquisa de orçamentos familiares 2017-2018: análise da segurança alimentar no Brasil / IBGE, Coordenação de Trabalho e Rendimento. – Rio de Janeiro : IBGE, 2020.
- GUTERRES PEDE MUDANÇAS POR UM MUNDO COM COMIDA SAUDÁVEL PARA TODOS. Nações Unidas, 2021. Disponível em: <https://news.un.org/pt/story/2021/09/1764292>. Acesso em: 28, setembro de 2021.



[illegible]



SECRETARIA DE
SAÚDE

BARUERI
CIDADE INTELIGENTE E SUSTENTÁVEL