



LIVRO DE RECEITAS

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR SUSTENTÁVEL

novos sabores



Introdução

Buscando a ampliação do repertório alimentar dos alunos, a prefeitura de Uberaba, em parceria com a Sociedade Vegetariana Brasileira, apresentam a campanha Alimentação Escolar Sustentável: Novos Sabores. O projeto visa aumentar a oferta de leguminosas como prato principal das refeições nas escolas da rede municipal.

A diversificação das fontes de proteína na alimentação é o principal objetivo da iniciativa, assim como a redução dos impactos ambientais. O crescimento da oferta de leguminosas como grão-de-bico, feijão, ervilha e lentilha como protagonistas do prato, diversificam a alimentação escolar oferecendo aos alunos não apenas opções saudáveis, mas também muito saborosas.

A prefeitura de Uberaba vem com a proposta de um novo olhar para alimentação, incentivando boas escolhas alimentares e ampliando as opções de pratos com proteínas vegetais, com maiores teores de vitaminas, minerais, fibras e antioxidantes contribuindo para prevenção das doenças crônicas não transmissíveis, assim como para a saúde dos alunos e do nosso planeta.

BENEFÍCIOS PARA A SAÚDE

Você sabia?

A recomendação da Organização Mundial da Saúde para uma alimentação saudável e para a prevenção de doenças crônicas não transmissíveis contempla uma alimentação à base de plantas e com menos produtos de origem animal (WHO, 2018).



As doenças do coração são as **maiores causas de morte** no Brasil e no mundo

70%

da população tem um grau de **intolerância à lactose**

70%

das mortes estão relacionadas a estilo de vida e alimentação como:

- Obesidade
- Diabetes
- Hipertensão arterial
- Doenças cardiovasculares
- Dislipidemias

59%

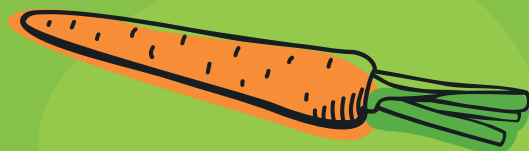
das pessoas estão **reduzindo o consumo de carnes** devido a preocupações com a saúde

14%

da população excluiu as carnes da alimentação, o que corresponde a cerca de **30.000 pessoas**

Reduzindo as carnes na alimentação e aumentando a oferta de frutas, verduras e legumes:

- ↓ Reduz o consumo de gorduras, principalmente saturadas
- ↑ Aumenta o aporte de vitaminas e minerais
- ↑ Aumenta o aporte de fibras
- ↑ Aumenta o aporte de antioxidantes
- ↓ Menores taxas de obesidade
- ↓ Menores taxas de doenças cardiovasculares
- ↓ Menores níveis de colesterol
- ↓ Menores níveis de pressão arterial
- ↓ Menores níveis de diabetes mellitus
- ↓ Menores riscos do desenvolvimento de alguns tipos de câncer



COMO MONTAR UM PRATO SAUDÁVEL?

1/3

Legumes e verduras crus ou cozidos

abóbora, couve,
cenoura, chuchu...



+ FRUTA



1/3

Cereais, raízes ou tubérculos

Arroz, milho, batata,
mandioca, cará, inhame...

1/3

Leguminosas

Feijão carioca, feijão-preto,
ervilha, lentilha, soja...

Consuma alimentos de todos os grupos alimentares

Cereais e tubérculos

Alimentos que dão energia!

Cereais: arroz, milho, aveia, trigo, pães, macarrão e massas em geral.

Raízes e tubérculos: mandioca, batata-inglesa, batata-doce, mandiocinha, cará e inhame.



Leguminosas

Fontes de proteínas do seu dia!

Feijões (carioca, branco, preto, corda, fradinho, jalo, roxo), lentilhas, ervilha, grão-de-bico, soja, proteína de soja, etc.

Frutas, Legumes e Verduras

Muita fibra, vitaminas e minerais!

Frutas: maçã, banana, laranja, mamão, etc.

Legumes: tomate, cenoura, abóbora, abobrinha, berinjela, beterraba, brócolis, chuchu, etc.

Verduras: repolho, acelga, alface, couve, etc.



O segredo é consumir de tudo um pouco! Tenha uma alimentação colorida; Compre os alimentos da safra.

MEIO-AMBIENTE

Quando falamos em sustentabilidade, nos referimos ao equilíbrio necessário para cumprir as necessidades atuais, sem comprometer o futuro do meio ambiente, cuidando para que não haja um desequilíbrio na exploração dos recursos naturais disponíveis por conta da sociedade.

Atualmente, **70% da área desmatada na Amazônia** é usada para pasto, e parte do restante para produção de ração (principalmente soja e milho). Temos hoje, um total de 30 milhões de hectares ocupados com pastagens, tamanho equivalente a todo o continente africano.

Para seguir com os padrões de consumo e produções atuais, seria necessário aumentar 70%, em 2050, da produção de carnes, para atender a demanda de mais de 9 bilhões de habitantes do planeta. Assim, dezenas de bilhões de animais a mais seriam necessários por ano.

Considerando que apenas 16% da proteína vegetal produzida no Brasil é usada na alimentação humana, esses números cairiam ainda mais, aumentando o espaço necessário para a alimentação dos animais para mais de um bilhão de hectares de terras agrícolas.

Outro recurso natural que seria ainda mais prejudicado, é a água. O setor agropecuário é responsável por mais de **90% do consumo global de água**, sendo um terço para o cultivo de ração e pasto para animais. Segundo a ONU, a pecuária é o setor que mais polui mananciais e corpos d'água.

Produzir uma refeição que inclua carnes, leite e ovos requer uma área **três vezes maior** do que uma refeição sem produtos de origem animal. A adoção de uma dieta a base de vegetais poderia reduzir as emissões de gases de efeito estufa do setor alimentício em 70%, além de diminuir drasticamente o uso de recursos naturais.

RECEITAS

**ALIMENTAÇÃO
ESCOLAR
SUSTENTÁVEL**
novos sabores



PRATOS PRINCIPAIS

Feijoada de vegetais

Ingredientes

- 400 gramas de feijão-preto (aproximadamente 1kg cozido)
- 100 gramas de cebola picada
- 10 gramas de alho amassados
- 100 gramas de cenoura em rodela
- 300 gramas de abóbora em cubos médios
- 150 gramas de abobrinha em rodela
- 250 gramas de batata doce em cubos médios
- 20 gramas de cheiro verde picado
- Sal a gosto

Preparo

1. Comece deixando o feijão de molho por no mínimo 8 horas. Após o tempo de molho, descarte a água e lave o feijão. Cozinhe o feijão por aproximadamente 25 minutos, até que os grãos estejam macios. Reserve;
2. Cozinhe os vegetais até que fiquem levemente macios;
3. Em uma panela grande refogue a cebola e em seguida o alho até que fiquem dourados. Adicione o feijão, os vegetais e os demais ingredientes. Cozinhe por aproximadamente 10 minutos em fogo baixo para que encorpe.



Rendimento: 11 porções

Quibe de feijão preto e abóbora cabotiá

Ingredientes

- 350 gramas de trigo para quibe (Aproximadamente 630 gramas hidratado)
- 400 gramas de feijão preto (Aproximadamente 1 kg cozido)
- 2 folhas de louro
- 500 gramas de abóbora cabotiá cozida e amassada
- 4 limões espremidos
- 300 gramas de tomate picado
- 150 gramas de cebola picada
- 12 gramas de alho amassado
- 40 ml de óleo
- 100 gramas de farinha de mandioca
- Cheiro verde a gosto
- Sal a gosto

Preparo

1. Deixe o feijão de molho por no mínimo 8 horas. Após o tempo, descarte a água e lave o feijão em água corrente. Cozinhe o feijão com as folhas de louro e um fio de óleo até que fique macio. Descarte a água do cozimento e reserve os grãos;
2. Hidrate o trigo para quibe com água fervente até que dobre de volume. Reserve;
3. Pré aqueça o forno a 200 graus e unte uma assadeira retangular com óleo;
4. Em uma vasilha grande, coloque todos os ingredientes e misture até que fique homogêneo;
5. Coloque a massa na assadeira e distribua uniformemente. Faça marcações na vertical e horizontal;
6. Asse por aproximadamente 25 minutos ou até que doure. Deixe esfriar um pouco antes de cortar.



Rendimento: 15 porções

Papa de feijão carioca, arroz e vegetais

Ingredientes

- 400 gramas de feijão carioca
- 250 gramas de arroz agulhinha
- 200 gramas de abóbora cabotiá picada em cubos
- 100 gramas de couve picada
- 150 gramas de abobrinha picada em cubos pequenos
- Sal a gosto

Preparo

1. Comece deixando o feijão de molho por no mínimo 8 horas. Após o tempo de molho, escorra o feijão e lave. Cozinhe por aproximadamente 30 minutos, até que esteja bem macio. Reserve;
2. Cozinhe o arroz de maneira tradicional e reserve;
3. Em uma panela refogue a abóbora, quando começar a grudar no fundo, junte a abobrinha e a couve. Coloque uma xícara de água de deixe cozinhar até que tudo esteja bem macio;
4. Quando tudo estiver pronto, junte em uma vasilha grande, separe por porções e amasse.



Rendimento: 20 porções

Papa de feijão preto, arroz integral e vegetais

Ingredientes

Para a massa

- 400 gramas de feijão preto
- 250 gramas de arroz integral
- 200 gramas de acelga picada
- 200 gramas de cenoura picada em cubos pequenos
- 150 gramas de beterraba em cubos pequenos
- Sal a gosto

Preparo

1. Comece deixando o feijão de molho por no mínimo 8 horas. Após o tempo de molho, escorra o feijão e lave. Cozinhe por aproximadamente 30 minutos, até que esteja bem macio. Reserve;
2. Cozinhe o arroz de maneira tradicional e reserve;
3. Em uma panela refogue a cenoura e a beterraba, quando começar a grudar no fundo, junte a acelga. Coloque uma xícara de água de deixe cozinhar até que tudo esteja bem macio;
4. Quando tudo estiver pronto, junte em uma vasilha grande, separe por porções e amasse.



Rendimento: 15 porções

Cassoulet de feijão carioca e vegetais

Ingredientes

- 400 gramas de feijão carioca
- 80 gramas de cebola picada
- 14 gramas de alho amassado
- 400 gramas de couve-flor em pedaços pequenos
- 150 gramas de pimentão picado
- 300 gramas de brócolis em pedaços pequenos
- 300 gramas de cenoura em rodela finas
- 300 gramas de vagem picada
- Cheiro verde a gosto
- Sal a gosto

Preparo

1. Comece deixando o feijão de molho por no mínimo 8 horas. Após o tempo de molho, escorra a água e cozinhe o feijão na panela de pressão com uma nova água, a folha de louro, sal e um pouco de óleo vegetal por aproximadamente 20 minutos, até que os grãos estejam macios. Reserve;
2. Em uma panela grande comece refogando a cebola e o pimentão, em seguida coloque o alho e deixe dourar. Adicione os demais ingredientes - exceto o feijão - refogue até que tudo esteja macio e dourado;
3. Adicione o feijão e deixe cozinhar por 10 minutos até encorpar;
4. Acerte o sal e sirva.



Rendimento: 12 porções

Hambúrguer de feijão preto

Ingredientes

- 450 gramas de feijão preto (aproximadamente 1,125 kg cozido)
- 100 gramas de cebola picada
- 12 gramas de alho amassados
- 200 gramas de mandioquinha cozida amassada
- 25 gramas de cheiro verde
- 80 gramas de farinha de mandioca
- 15 ml de óleo
- Sal a gosto

Preparo

1. Comece deixando o feijão de molho por no mínimo 8 horas. Após o tempo de molho, descarte a água e lave o feijão em água corrente. Cozinhe o feijão por aproximadamente 25 minutos, até que os grãos estejam macios. Descarte o caldo e reserve os feijões;
2. Em uma vasilha grande, comece amassando o feijão e em seguida misture todos os ingredientes até que fique homogêneo;
3. Separe bolas de aproximadamente 100 gramas;
4. Enrole bem para que fique uniforme e achate formando os hambúrgueres;
5. Pré aqueça o forno a 200 graus;
6. Unte uma assadeira com óleo e coloque os hambúrgueres. Asse por aproximadamente 20 minutos, até que estejam douradas e firmes;
7. Deixe esfriar um pouco antes de retirar da assadeira, assim eles ficarão mais firmes.



Rendimento: 14 porções

Hambúrguer de feijão carioca e vegetais

Ingredientes

- 388 gramas de feijão carioca (Aproximadamente 970g cozido)
- 80 gramas de cebola picada
- 6 gramas de alho picados
- 200 gramas de brócolis cozido e picado
- 10 gramas de salsinha picada
- 100 gramas de cenoura ralada
- 100 gramas de milho em conserva
- 20 ml de óleo
- 80 gramas de farinha de mandioca
- Sal e pimenta do reino a gosto

Preparo

1. Comece deixando o feijão de molho por no mínimo 8 horas. Descarte a água do molho e cozinhe o feijão por aproximadamente 25 minutos;
2. Escorra o caldo do feijão e reserve os grãos;
3. Em uma vasilha coloque o feijão e amasse com o auxílio de um garfo;
4. Adicione os demais ingredientes e misture até que fique homogêneo. (Se necessário, adicione um pouco de água para a massa ficar mais maleável);
5. Separe 10 bolinhas da massa do hambúrguer. Achate a bolinha formando o hambúrguer, ajeite as bordas;
6. Em uma frigideira coloque um fio de óleo e doure os dois lados do hambúrguer;
7. Também pode ser assado no forno a 200 graus por 20 minutos.



Rendimento: 12 porções

SOBREMESA

Bolo de fubá

Ingredientes

- 130 gramas de fubá
- 120 gramas de farinha de trigo
- 200 gramas de açúcar
- 60 ml de óleo de soja
- 480 ml de água
- 7 ml de vinagre branco
- 15 gramas de fermento químico

Preparo

1. Pré aqueça o forno a 190 graus.
2. Unte uma forma redonda com óleo vegetal e fubá;
3. Comece peneirando a farinha de trigo e o fubá em uma vasilha grande. Em outra vasilha misture a água, o açúcar e o óleo vegetal até que fique homogêneo. Em seguida junte a vasilha com as farinhas e misture bem até que a massa fique cremosa e lisa;
4. Adicione o fermento químico e o vinagre branco, misture até que fique homogêneo;
5. Asse por 40 minutos, não abra o forno antes de 30 minutos. Com o auxílio de um garfo ou palito, espete o meio do bolo para verificar se está assado.



Rendimento: 10 porções

Bolo de banana

Ingredientes

- 170 gramas de banana
- 240 ml de água
- 60 ml de óleo de soja
- 360 gramas de farinha de trigo
- 100 gramas de açúcar
- 15 gramas de fermento químico em pó

Preparo

1. Pré aqueça o forno a 180 graus;
2. Comece batendo a banana, o óleo vegetal e a água no liquidificador até que forme um creme, reserve;
3. Em uma vasilha peneire a farinha de trigo, misture com o açúcar e em seguida adicione o creme, mexa bem até que fique homogêneo e uma massa lisa;
4. Adicione o fermento químico e mexa novamente até que se misture bem;
5. Unte uma forma redonda com óleo vegetal e farinha de trigo, despeje a massa na forma e garanta que fique bem distribuída na forma;
6. Leve ao forno para assar por 40 minutos, não abra o forno antes de 30 minutos;
7. Espete com auxílio de um garfo o meio para verificar se está assado.



Rendimento: 10 fatias

Acompanhamento

Requeijão de inhame

Ingredientes

- 2 xícaras de inhame cozido
- 1/4 de xícara de água fria
- 1 limão espremido
- 2 colheres de sopa de polvilho azedo
- 1/4 de xícara de óleo
- Sal a gosto

Preparo

1. Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata até que fique homogêneo e um creme denso e liso.



Rendimento: 8 porções



ALIMENTAÇÃO ESCOLAR SUSTENTÁVEL

novos sabores

