

Guias e Manuais

2010



Preparações Regionais Saudáveis

Mais saúde nas mesas das famílias do Programa Bolsa Família

Programa Bolsa Família



PREPARAÇÕES REGIONAIS SAUDÁVEIS

**Mais saúde nas mesas
das famílias do
Programa Bolsa Família**



Tiragem: 10.000 exemplares

ELABORAÇÃO:

MINISTÉRIO DA SAÚDE
Secretaria de Atenção à Saúde
Departamento de Atenção à Saúde
Coordenação-Geral de Política de Alimentação e Nutrição
SAF Sul, Quadra 2, Lote 5/6, Bloco II, Sala 8, Auditório (Subsolo)
Edifício Premium
CEP: 70070-600 - Brasília – DF

EQUIPE DE ELABORAÇÃO:

Ana Beatriz Vasconcellos
Helen Altoé Duar
Mariana Carvalho Pinheiro
Patrícia Chaves Gentil

REVISÃO:

Kathleen Sousa Oliveira
Katiana dos Santos Teléfora
Kelva Karina Nogueira de Carvalho de Aquino
Ana Amélia da Silva
Laura Lyra Santos
Maria Queiroz Maia

PREPARAÇÕES REGIONAIS BRASILEIRAS:

Raquel Brás Assunção Botelho
Verônica Cortez Ginani
Fernanda Lima Avena
José Marcos Lelis

FOTOS

Elisa Garcia Gaviola
Jones João Bastos
Maria de Fátima Souza de Melo
Rafela Tabosa

COLABORAÇÃO:

MINISTÉRIO DO DESENVOLVIMENTO SOCIAL E COMBATE À FOME
Secretaria Nacional de Renda de Cidadania
Departamento de Condicionalidades



SUMÁRIO

Apresentação	5
1. Alimentação saudável.....	7
1.1 Cozinhando com saúde: menos gordura, menos açúcar e menos sal	9
1.2 Guia Alimentar para a População Brasileira.....	10
2. Alimentos regionais brasileiros	12
2.1 Preparações regionais brasileiras.....	12
3. Receitas	13
4. Referências.....	56



APRESENTAÇÃO

A alimentação e a nutrição são direitos humanos fundamentais registrados na Declaração Universal dos Direitos Humanos e incorporadas, recentemente, ao artigo 6º da Constituição da República Federativa do Brasil. Além disso, constituem requisitos básicos para a promoção e proteção da saúde. O governo brasileiro tem como preocupação a formulação e a divulgação de estratégias para tornar a alimentação mais saudável.

E o que é uma alimentação saudável? Ao contrário do que muitas pessoas acreditam, uma alimentação saudável não é cara e nem difícil de ser alcançada. Ela é composta de alimentos naturais e pouco processados, presentes na comida do dia-a-dia, como feijão, arroz, milho, frutas, legumes e verduras, sementes e castanhas, produzidos regionalmente, e que fazem parte do hábito das famílias. Uma alimentação saudável pode ser estimulada com receitas tradicionais de cada região do país e ser preparada com pequenas quantidades de açúcar, gordura e sal, a fim de proporcionar mais saúde às famílias.

O Programa Bolsa Família atende a 12,5 milhões de famílias, transferindo renda e promovendo o acesso à educação e à saúde por meio das condicionalidades. Na educação, as famílias têm o compromisso de garantir a frequência escolar de crianças e adolescentes. Na saúde, o compromisso é cumprir o calendário de vacinação e acompanhar o crescimento e desenvolvimento das crianças menores de sete anos e o pré-natal das gestantes.

Para o Programa Bolsa Família, cuidar da saúde é fator fundamental e a alimentação saudável é um dos pilares da boa saúde, que também pode contribuir para a diminuição da vulnerabilidade social em que se encontram essas famílias.

Um foco das ações educativas em saúde é a abordagem de temas que contribuam para uma alimentação mais saudável e adequada às necessidades nutricionais das famílias. Um destes temas é o incentivo ao aumento do consumo de frutas e hortaliças, principalmente os alimentos regionais. O material aqui apresentado é fruto do Projeto Alimentos Regionais Brasileiros, realizado pelo Ministério da Saúde em parceria com as Secretarias Estaduais e Municipais de Saúde, universidades federais e organizações não governamentais¹.

A primeira etapa do projeto foi a coleta de receitas com frutas e hortaliças regionais, de todas as regiões, com posterior adaptação das preparações, reduzindo a adição de açúcar, sal e gorduras. Outro critério de seleção das preparações foi a possibilidade de ingredientes substitutos e da composição de um cardápio saudável e regional ao longo do dia: cinco refeições diárias, conforme recomenda o Guia Alimentar para a População Brasileira. Em seguida, foram realizadas seis oficinas de culinária em todas as regiões brasileiras nas quais foram testadas todas as preparações selecionadas com as modificações aprovadas.

O material reunido neste guia é mais um recurso informativo e educativo para promover a alimentação saudável no âmbito do Sistema Único de Saúde. Todos os profissionais que trabalham no sistema podem utilizá-lo em suas ações. As equipes de Saúde da Família, especialmente o Agente Comunitário de Saúde, têm potencial para multiplicar estas informações entre as famílias.

Espera-se que este guia, elaborado pelo Ministério da Saúde em conjunto com o Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome, ajude a promover a alimentação saudável junto às famílias beneficiárias do Programa Bolsa Família por meio do uso de preparações brasileiras saudáveis de forma a alcançar melhores níveis de nutrição.

¹ Coordenações Estaduais e Municipais de Alimentação e Nutrição, Centros Colaboradores e de Referência de Alimentação e Nutrição, Sistema S (SESI, SESC, SENAC, SENAI), Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome, Fundo Nacional de Desenvolvimento para a Educação, Food and Agriculture Organization, universidades (Universidade de Brasília, Universidade Federal da Paraíba, Universidade Federal de Santa Catarina, Universidade Federal do Pará e Universidade Federal do Rio Grande do Norte), Instituto Annes Dias, Conselhos Estaduais de Segurança Alimentar e Nutricional, organizações não governamentais e Conselhos Regionais de Nutricionistas.

1. Alimentação saudável

A alimentação saudável tem início com o aleitamento materno – exclusivo até o sexto mês e complementado até, pelo menos, o segundo ano de vida – e continua ao longo da infância, adolescência, idade adulta e velhice, trazendo como consequência uma melhor qualidade de vida.

A promoção da alimentação saudável deve ser estimulada ao longo de toda a vida, pois é essencial para a saúde dos indivíduos e da comunidade. A alimentação saudável na infância e na adolescência promove a saúde, o crescimento e o desenvolvimento; previne problemas de saúde, tais como a anemia por deficiência de ferro, a obesidade, e a cárie dental; e pode prevenir problemas de saúde em longo prazo, como doenças cardíacas, câncer, diabetes, hipertensão (pressão alta), osteoporose e outras. E na gestação é importante para a boa saúde materna e o crescimento e desenvolvimento do feto.

A alimentação saudável tem seis características básicas. São elas: acessibilidade física e financeira, sabor, variedade, cor, harmonia, e segurança sanitária.

(1) **acessibilidade física e financeira:** uma alimentação saudável pode ser encontrada e comprada na própria região e por isso, não é cara, apesar de muitas pessoas pensarem o contrário;

(2) **sabor:** a impressão de que a alimentação saudável não tem sabor é outro tabu a ser trabalhado, pois uma alimentação saudável é, e precisa ser, saborosa. O resgate do sabor é uma preocupação de todos no incentivo a hábitos alimentares saudáveis pela família;

(3) **variedade:** ao comer vários tipos de alimentos, consumimos diferentes nutrientes, evitando a repetição alimentar;

(4) **cor:** quanto mais alimentos naturais e coloridos tem a alimentação, mais rica em vitaminas e minerais. Essa variedade de cores torna a refeição atrativa, o que agrada as pessoas. Afinal, o visual é uma das primeiras características para a escolha dos alimentos;

(5) **harmonia:** é o equilíbrio dos alimentos em termos de quantidade e qualidade para uma nutrição adequada. Essa harmonia varia de acordo com a idade, estado nutricional e de saúde, sexo, atividade física e outros fatores;

(6) **segurança sanitária:** os alimentos devem ser seguros para o consumo, ou seja, não devem estar contaminados ou estragados, e não devem conter substâncias

causadoras de doenças ou riscos à saúde das pessoas que os consomem. Medidas preventivas e de controle, como as práticas de higiene, precisam ser adotadas desde a sua origem até o preparo dos alimentos na casa das famílias ou nos seus locais de comercialização.

É importante incentivar a alimentação saudável no dia-a-dia das famílias beneficiárias do Programa Bolsa Família.

1.1 Cozinhando com saúde: menos gordura, menos açúcar e menos sal

Os ingredientes e a forma de preparo dos alimentos também influenciam no quanto uma preparação pode ser saudável ou não.

Muitas pessoas pensam que apenas os produtos industrializados são ricos em sal, gordura e açúcar. No entanto, os alimentos preparados em casa, no dia-a-dia, podem não ser tão saudáveis como se pensa, ou seja, quando se exagera nesses ingredientes, as preparações acabam não sendo tão saudáveis.

A seguir, são apresentadas algumas orientações práticas para reduzir o uso de gordura, açúcar e sal na comida preparada em casa.

1.1.1 Cozinhando com Pouca Gordura

O que é a gordura?

Os óleos e gorduras constituem um grupo variado de compostos encontrados em alimentos e corpo humano. Para os seres humanos, a gordura é fonte de energia, além de participar de várias reações no corpo humano. Quando há consumo exagerado, a gordura pode ser responsável, com outros fatores, pela obesidade, doenças do coração, câncer.

Os óleos e gorduras têm papel importante na culinária como condutores de calor: douram e fritam alimentos. A redução de gordura na alimentação diária é importante para nossa saúde, e para atingir esse objetivo, alguns itens devem ser observados.

Ingrediente

O primeiro passo para preparar alimentos com pouca gordura é escolher melhor os ingredientes. Em relação aos alimentos de origem animal, a preferência deve ser por carnes bovinas magras (por exemplo, patinho e músculo), aves (sem pele, peixes, de uma forma geral, pois mesmo os mais gordurosos são ricos em gorduras boas. (Cuidado com

o excesso de vísceras na alimentação porque são ricas em gorduras). Do grupo do leite e derivados, preferir os desnatados (pobres em gordura). No caso de frutas e vegetais, todos são indicados, incluindo abacate, castanhas e nozes, porém sem exagero.

Modo de preparo

Mesmo escolhendo alimentos pobres em gorduras, a forma de preparo e os demais ingredientes utilizados influenciam na qualidade nutricional da preparação. Oriente as famílias para evitar formas de preparo que acrescentem óleos, como a fritura, e alimentos ricos em gorduras.

Do ponto de vista da culinária, assar e grelhar pode proporcionar características semelhantes ao fritar. Para compensar o sabor da gordura, devem ser utilizados maior quantidade de temperos frescos, como cebola, alho, tomate, pimentão, cheiro verde e outras ervas frescas.

1.1.2 Cozinhando com pouco açúcar

O açúcar de mesa (sacarose) é um ingrediente importante pela sua função energética no corpo humano. No entanto, como é absorvido rapidamente pelo organismo, o excesso pode ser bastante prejudicial. O controle deve ser feito para evitar doenças como diabetes, hipoglicemia, elevados níveis de triglicerídeos no sangue, excesso de peso e obesidade. O consumo está relacionado também com o aumento das cáries, principalmente em crianças, quando a higiene bucal nem sempre é realizada de forma satisfatória.

O açúcar tem função bem determinada na culinária: modifica o gosto do alimento, a cor (caramelo), a textura em bolos e pães, a capacidade de reter água em caldas, a cremosidade e a firmeza das preparações que contém frutas. Para cozinhar com pouco açúcar, também é necessário observar alguns aspectos.

Ingrediente

Primeiramente é importante observar o quanto de açúcar coloca-se em uma receita. A maioria das vezes é adicionada muito açúcar simplesmente porque é costume comer alimentos muito doces. Será que a quantidade de açúcar utilizada para formar a calda de um pudim, ou criar a crosta de um bolo, deve ser tão grande?

No caso de caldas, geléias e compotas, se a quantidade de frutas for aumentada, e for adicionado um ingrediente ácido (ex.: suco de limão), é possível elaborar a mesma calda, sem o uso de tanto açúcar. Para a maciez de bolos e pães, pode-se utilizar técnicas como a adição de clara em neve, ou peneirar os ingredientes secos. Com isso a receita incorpora mais ar e o produto final fica mais macio.

Em relação à questão do gosto doce, é importante a mudança de hábito. Os profissionais de saúde devem orientar as famílias para prestarem mais atenção no sabor do alimento em si, para valorizar as características de cada produto. Não há necessidade de exagerar ao adoçar sucos de frutas, por exemplo. Esse aspecto é fácil de ser mudado, principalmente na infância, quando a criança é apresentada aos sabores pela primeira vez, e, portanto, não se acostuma com quantidades elevadas de açúcar.

Modo de preparo

No caso do uso de açúcar, é importante observar as temperaturas e tempo de cozimento para a obtenção do melhor resultado da preparação.

1.1.3 Cozinhando com pouco sal

De modo geral, os hábitos alimentares das populações indicam o uso elevado de sal com efeitos prejudiciais à saúde: elevação da pressão arterial, doenças nos rins e edemas (inchaço). O sal realça o sabor dos ingredientes das preparações. Além de ressaltar o sabor, o sal é usado para conservar alimentos.

Para reduzir o consumo de sal, é importante orientar as famílias para a utilização de ervas frescas ou desidratadas (por exemplo, salsa, cebolinha, coentro); especiarias (temperos), limão e alho para temperar carnes, peixes, aves, saladas e sopas. Atualmente, outras técnicas substituem a conservação por sal, como a refrigeração. No caso dos alimentos conservados com salga, pode-se retirar todo o excesso de sal com água, iniciando o preparo com antecedência.

Importante: modere o consumo de produtos embutidos e frios (ex.: linguiça, presunto, mortadela, apesuntado, salsicha, queijos amarelos dentre outros) e temperos prontos.

As orientações apresentadas podem contribuir para a prevenção de doenças relacionadas à alimentação. A valorização da cultura alimentar local e do consumo de alimentos saudáveis deve ser uma prioridade do setor saúde.

1.2 Guia Alimentar para a População Brasileira

A valorização da alimentação saudável e a qualidade das refeições, incluindo o incentivo ao aumento do consumo de frutas e hortaliças, estão presentes e são recomendadas no Guia Alimentar para a População Brasileira do Ministério da Saúde. A seguir, algumas recomendações do Guia:

- Reduza o consumo de alimentos e bebidas concentrados em gorduras, açúcar e sal. Consulte a tabela de informação nutricional dos rótulos dos alimentos e compare-os para ajudar na escolha dos alimentos mais saudáveis; escolha aqueles com menores quantidades de gordura, açúcar e sódio (sal);
- Use pequenas quantidades de óleo vegetal quando cozinhar. Prefira formas de preparo com pouca quantidade de óleo, como assados, cozidos, ensopados e grelhados, evitando as frituras;
- Consuma não mais que uma porção por dia de óleos vegetais, azeite ou margarina sem gorduras trans;
- Consuma não mais que uma porção do grupo dos açúcares e doces por dia;
- Reduza a quantidade de sal nas preparações e evite o uso do saleiro à mesa. A quantidade de sal por dia deve ser de, no máximo, uma colher de chá rasa, por pessoa, distribuída em todas as preparações do dia;
- Utilize somente sal iodado. Não use sal destinado ao consumo de animais, ele é prejudicial à saúde humana;
- Valorize o sabor natural dos alimentos, reduzindo o açúcar ou o sal adicionado a eles. Acentue o sabor dos alimentos cozidos e crus usando ervas frescas e secas ou suco de frutas como tempero;
- Consuma diariamente três porções de legumes e verduras como parte das refeições principais e três porções ou mais de frutas nas sobremesas e lanches;
- Valorize os produtos da sua região e varie os tipos de frutas, verduras e legumes consumidos na semana. Compre os alimentos da estação e esteja atento para sua qualidade e estado de conservação.

O Governo Federal quer que todos os brasileiros tenham uma alimentação saudável, associada à prática regular de atividade física, fundamental para uma boa saúde.

2. Alimentos regionais brasileiros

As pessoas têm se esquecido dos alimentos disponíveis localmente, inclusive no próprio quintal de casa, e o consumo desses alimentos infelizmente tem deixado de ser hábito na nossa população.

O Brasil tem uma imensa variedade de frutas e hortaliças. A valorização dos alimentos regionais desperta o interesse para a utilização dos recursos locais, cultivo, extração racional, produção, transformação, para consumo próprio ou geração de renda. A utilização desses alimentos pode contribuir para a segurança alimentar e nutrição das comunidades.

Todos podem se envolver no movimento de mostrar para a comunidade o valor desses alimentos para a saúde e para o resgate da cultura alimentar. Nas próximas páginas, serão apresentadas algumas receitas preparadas com alimentos de cada região do Brasil que podem ser ensinadas às famílias do Programa Bolsa Família. É importante reforçar a rede da alimentação saudável: divulguem estas receitas!

2.1 Preparações regionais brasileiras

A seguir, apresenta-se preparações que utilizam frutas e hortaliças de cada região brasileira, com redução de gordura, açúcar e sal. Foram selecionadas para cada região receitas para compor um cardápio saudável (café da manhã, almoço, lanche e jantar) durante todo o dia. Assim, seguem receitas de panificação (pães e bolos), acompanhamentos (arroz e feijão), saladas, guarnições (por exemplo, refogados, tortas, purês e farofas), pratos principais e sobremesas.

Em algumas preparações, foram sugeridas possibilidades de substituições de ingredientes, com a preocupação de se garantir que os beneficiários possam fazer a mesma preparação, com alimentos de características semelhantes.



3. RECEITAS

Região Norte
Região Sul
Região Centro-Oeste
Região Nordeste
Região Sudeste

REGIÃO NORTE



Pão de Açaí

Ingredientes	Medida Caseira
Ovo	1 unidade
Sal	1 colher de café
Leite em pó desnatado*	1 1/2 colher de sopa
Açúcar	1 colher de sopa
Polpa de açaí	1/2 copo americano
Farinha de trigo	1 xícara de chá cheia
Fermento biológico granulado	1 colher de chá
Água	1/4 de xícara de chá

MODO DE PREPARO:

1. Em uma bacia redonda (30cm de diâmetro), misturar o fermento, o ovo, o leite em pó, o açúcar, o sal e a polpa de açaí;
2. Acrescentar a farinha aos poucos intercalando com a água;
3. Sovar a massa;
4. Deixar a massa descansar por 30 minutos;
5. Fazer as bolinhas e deixar descansar por mais 20 minutos;
6. Levar ao forno pré-aquecido (200° C) por 30 minutos.

RENDIMENTO: 6 unidades

Porção: 60g

Porção (Medida Caseira): 1 pão redondo (brioche)

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL - Porção de 60g (1 und.)

Valor energético	220,00 Kcal
Carboidratos	40,50g
Proteínas	7,50 g
Gorduras totais	4,50 g
Fibra alimentar	5,60 g

* **SUBSTITUTO:** O leite em pó desnatado pode ser substituído pelo leite em pó integral. As medidas seriam:

Leite em pó integral: 1 ½ colher de sopa;
Leite Integral: 1 copo pequeno



Pudim de Tapioca

Ingredientes	Medida Caseira
Tapioca	3 xícaras de chá
Água	2 1/2 xícara de chá
Leite em pó	2 xícaras de chá
Côco ralado	2 colheres de sopa
Leite de coco*	1 xícara de chá
Açúcar	4 colheres de sopa cheias
Ovo	2 unidades
CALDA:	
Biribá (beribá)	1 unidade
Açúcar	3 colheres de sopa

MODO DE PREPARO:

1. Colocar a tapioca de molho na água por 20 minutos;
2. Bater no liquidificador a tapioca com demais ingredientes, exceto a clara do ovo;
3. Bater a clara em neve e juntar delicadamente ao creme batido;
4. Jogar sobre a calda em uma forma (25cm).

CALDA:

1. Colocar o açúcar na panela, até caramelizar (coloração dourada);
2. Acrescentar o biribá e cozinhar até atingir ponto de calda;
3. Despejar a calda na forma que será utilizada para o pudim (25cm de diâmetro).

RENDIMENTO: 11 porções

Porção: 90g

Porção (Medida Caseira): 1 pedaço médio

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL - Porção de 90g (1 pedaço médio)

Valor energético	205,72 Kcal
Carboidratos	32,72 g
Proteínas	5,90 g
Gorduras totais	5,72 g
Fibra alimentar	1,54 g

* **SUBSTITUTOS:** O leite de coco pode ser extraído da polpa fresca ralada e prensada.



Arroz com Pupunha

Ingredientes	Medida Caseira
Pupunha	10 unidades
Arroz	1 xícara de chá cheia
Alho	1 dente
Óleo	1 colher de chá
Água	2 xícaras de chá

MODO DE PREPARO:

1. Adicionar o óleo à panela aquecida e acrescentar o alho;
2. Juntar o arroz e refogar;
3. Quando o arroz estiver branco opaco, acrescentar a água fervente e o sal;
4. Tampar a panela e deixar cozinhar;
5. Enquanto o arroz cozinha, descascar a pupunha e retirar as lascas, desprezando a casca e o caroço;
6. Quando a água secar, misturar com a pupunha cortado em pequenos cubos ao arroz.

RENDIMENTO: 4 porções

Porção: 90g

Porção (Medida Caseira): 1 colher de sopa cheia

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL – Porção de 90 g (1 colher de sopa cheia)

Valor energético	244,50 Kcal
Carboidratos	45,75 g
Proteínas	4,50 g
Gorduras totais	4,75 g
Fibra alimentar	4,50 g



Caldeirada de peixe com chicória

Ingredientes	Medida Caseira
Peixe (postas)	1 unidade pequena
Chicória	1 ramo
Sal	1 colher de sobremesa rasa
Vinagre	3 colheres de sopa
Cenoura	2 unidades
Batata	2 unidades médias
Tomate	1 unidade
Pimentão	1 unidade
Coentro	2 colheres de sopa
Azeite	1 colher de sobremesa
Colorau	1 colher de café
Água	2 1/2 copos americano
Ovo	2 unidades

MODO DE PREPARO:

1. Limpar o peixe, temperar com vinagre e reservar;
2. Lavar e limpar os vegetais;
3. Descascar a cenoura e a batata, cortando em pedaços grandes (5cm);
4. Cortar o pimentão e o tomate em pedaços grandes (5cm X 3cm) e desprezar o talo e a semente;
5. Dispor em uma panela, camadas de tomate, pimentão, peixe, cenoura e batata;
6. Adicionar o sal, o azeite, o colorau e a água;
7. Cozinhar por 20 minutos e adicionar a chicória picada e o ovo cozido e descascado.

RENDIMENTO: 10 PORÇÕES

PORÇÃO: 250G

PORÇÃO (MEDIDA CASEIRA): 1 PRATO FUNDO

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL - Porção de 250 g (1 prato fundo)

Valor energético	137,50 Kcal
Carboidratos	8,70 g
Proteínas	17,50 g
Gorduras totais	3,60 g
Fibra alimentar	1,90 g



Salada Verde de Jambo

RENDIMENTO: 16 colheres sobremesa

Porção: 14g

Porção (Medida Caseira): 1 colher sobremesa

*** SUBSTITUTOS:**

1. As folhas utilizadas na salada podem ser substituídas por qualquer folha disponível.
2. O jambo pode ser substituído por frutas mais adocicadas, que possam ser consumidas in natura.
3. O azeite pode ser substituído por qualquer óleo vegetal.

Ingredientes (FOLHAS)	Medida Caseira
Alface romana	3 unidades
Alface roxa	1/2 xícara de chá
Rúcula	3 unidades
Beldroega	2 xícaras
Jambo	1 unidade
Cenoura ralada	2 xícaras
Ingredientes (MOLHO)	Medida Caseira
Jambo	2 unidades
Cheiro verde	2 colheres de sopa
Azeite*	1/4 xícara de chá
Água	1 xícara de chá
Pimenta do reino	1 pitada
Sal	1/2 colher de café

MODO DE PREPARO:

Montagem da salada:

1. Separar todos os ingredientes e utensílios necessários;
2. Arrancar as folhas dos pés e lavar com água corrente;
3. Colocar as folhas de molho em uma bacia com solução de hipoclorito de sódio (1 colher de sopa de água sanitária em 1 Litro de água);
4. Após 15 minutos retirar as folhas da água e colocar sobre uma peneira para escorrer a água;
5. Colocar em uma saladeira, rasgando as folhas e misturando-as de forma grosseira;
6. Cortar gomos de jambo sobre as folhas;
7. Servir com o molho.

Molho:

1. Lavar o jambo e o cheiro verde com água corrente e deixar de molho em uma bacia com solução de hipoclorito de sódio (ver orientação da montagem da salada);
2. Bater todos os ingredientes no liquidificador;
3. Colocar em uma molheira e servir.

REGIÃO SUL



Bolo de Tangerina

Ingredientes	Medida Caseira
Tangerina	3 unidades
Ovo	4 unidades
Farinha de trigo	2 xícaras de chá
Açúcar	1 xícara de chá
Fermento químico	1 colher de sobremesa
Suco de 3 tangerinas	1 xícara de chá
CALDA	
Água	1/2 copo americano
Açúcar	1 xícara de chá

MODO DE PREPARO:

1. Separar e pesar todos os ingredientes;
2. Cortar 3 tangerinas ao meio e espremer para retirar o sumo e reservar;
3. Preparar a calda, levando a água e o açúcar ao fogo, até que a coloração da calda fique levemente caramelizada (103°C);
4. Despejar a calda imediatamente sobre uma assadeira retangular (40 X 25 X 5cm) untada com manteiga e espalhar bem;
5. Descascar as demais tangerinas e cortar ao meio, no sentido longitudinal, retirando as sementes e distribuí-las sobre a calda de forma harmoniosa, formando fileiras com as bandas da tangerina e reservar;
6. Com o auxílio de uma batedeira, bater a clara em neve;
7. Adicionar o açúcar e bater por 30 segundos;
8. Acrescentar as gemas e bater por mais 1 minuto;
9. Gradativamente, sem utilizar a batedeira, acrescentar a farinha de trigo peneirada, intercalando com o suco de tangerina e mexendo sempre com uma colher de plástico ou de outro material impermeável;
10. Quando a massa estiver bem homogênea despejar sobre a calda e a tangerina na assadeira;
11. Assar em forno previamente aquecido (200° C) por 45 minutos.

RENDIMENTO: 15 fatias

Porção: 80g

Porção (Medida Caseira): 1 fatia média

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL Porção de 80g (1 fatia média)

Valor energético	243 kcal
Carboidratos	51 g
Proteínas	5 g
Gorduras totais	2 g
Fibra alimentar	2 g

* SUBSTITUTOS:

Pode substituir a tangerina por laranja.

Observação: Contém glúten



Purê de maçã

Ingredientes	Medida Caseira
Maçã	3 unidades
Água	2 colheres de sopa
Vinagre	1 colher de chá
Cravo	2 unidades
Açúcar	1 colher de café cheia
Sal	1 colher de café

MODO DE PREPARO:

1. Separe todos os ingredientes.
2. Lave bem as maçãs.
3. Retire a casca e as partes não comestíveis da maçã e pique em cubos.
4. Em uma panela (0,5L), coloque todos os ingredientes e cozinhe por aproximadamente 15 minutos.
5. Se a maçã não estiver desmanchada após o cozimento, amasse com o auxílio de um garfo.

RENDIMENTO: 2,5 porções

Porção: 96g

Porção (Medida Caseira): 3 colheres de sopa

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL - Porção de 96g (3 colheres de sopa)

Valor energético	79,3 Kcal
Carboidratos	18,3 g
Proteínas	0,43 g
Gorduras totais	0,53 g
Fibra alimentar	2,63 g



Sagu

Ingredientes	Medida Caseira
Água	5 xícaras de chá
Sagu	1 xícara de chá
Suco de uva	3 xícaras de chá
Açúcar	1 xícara de chá cheia
Pau de canela	2 unidades
Cravo da Índia	4 unidades
Maçã	2 unidades

MODO DE PREPARO:

1. Na véspera do preparo colocar o sagu de molho na água;
2. Separar os ingredientes;
3. Em uma panela (3L) colocar o sagu e a água para cozinhar (40 minutos), mexendo a cada 5 minutos;
4. Adicionar o vinho, o açúcar, a canela e o cravo da Índia e cozinhar por 15 minutos, ainda mexendo a cada 5 minutos;
5. Retirar o talo e as sementes da maçã e ralar (ralo grosso) com a casca;
6. Colocar a maçã no sagu e cozinhar por mais 5 minutos, sempre mexendo.

RENDIMENTO: 13 porções

Porção: 100g

Porção (Medida Caseira): 5 colheres de sopa

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL - Porção de 100g (5 colheres de sopa)

Valor energético	138,25 Kcal
Carboidratos	33,91 g
Proteínas	0,35 g
Gorduras totais	0,13 g
Fibra alimentar	0,83 g



Falso Matambre Recheado

Ingredientes	Medida Caseira
Capa de filé ou matambre*	1 peça
Alho	10 dentes
Cebola	1 unidade média
Sal	1 colher de sopa
Pimenta do reino	1 pitada
Vinagre	4 colheres de sopa
Cravo	3 unidades
Água	4 copos americano
RECHEIO	
Berinjela	1 unidade pequena
Abobrinha	1 unidade pequena
Bacon	3 colheres de sopa
Cebola	1 unidade grande
Sal	1 colher de café
Pimenta do reino	1 pitada
Óleo	1 colher de sopa
Vinagre	2 colheres de sopa

MODO DE PREPARO:

Modo de Preparo:

1. Temperar a carne com todos os temperos e deixar de um dia para o outro;
2. Cortar a berinjela e a abobrinha à juliana (em tiras 0,5cmX5cm), o bacon em cubos e a cebola em rodela;
3. Misturar todos os ingredientes do recheio;
4. Colocar a peça de carne aberta sobre a tábua e distribuir o recheio por cima, deixando a borda livre;
5. Enrolar a carne com barbante para firmá-lo bem e evitar que o recheio escape;
6. Aquecer o óleo na panela e fritar a carne, virando-a para que doure por igual;
7. Acrescentar a água, tampar a panela e cozinhar por 2 horas;
8. Retirar da panela, deixar esfriar e retirar o barbante;
9. Servir frio em fatias finas.

RENDIMENTO: 12 porções

Porção: 60g

Porção (Medida Caseira): 2 fatias finas

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL - Porção de 60g (2 fatias finas)

Valor energético	113,75 Kcal
Carboidratos	3,58 g
Proteínas	15,00 g
Gorduras totais	4,33 g
Fibra alimentar	0,83 g

* SUBSTITUTOS:

1. A carne pode ser substituída por qualquer outra peça/ corte.
2. O recheio pode ser substituído por cenoura ou outros vegetais mais firmes.



Arroz Carreiro

Ingredientes	Medida Caseira
Charque traseiro	1 prato de sobremesa
Tomate maduro	1 prato de sobremesa
Cheiro-verde	2 colheres de sopa
Cebola	1 prato de sobremesa
Arroz	1 e 1/4 xícara de chá
Óleo	1 colher de sobremesa
Água	4 xícaras de chá

MODO DE PREPARO:

1. Colocar 2 e 1/2 copos americano de água em uma panela para ferver;
2. Retirar a gordura do charque e cortar em cubos pequenos de 1 x 1cm;
3. Deixar a carne em cubos de molho para reduzir o sal, por 2 horas, e realizar 2 trocas da água (1º remolho – 5 copos americanos duplos com água quente; 2º remolho – 3 copos americanos duplos com água quente; e 3º remolho – 5 copos americano duplos com água quente);
4. Em uma panela, adicionar o óleo e refogar o charque com a cebola picada por 5 minutos, mexendo com uma colher;
5. Acrescentar o arroz e refogar a preparação por mais 3 minutos, mexendo com uma colher; 6. Adicionar o tomate picado e a água fervente (600ml);
7. Adicionar 1/2 colher de chá de sal à preparação;
8. Tampar a panela, e cozinhar por 25 minutos, em fogo médio;
9. Adicionar a salsinha.

RENDIMENTO: 10 porções

Porção: 160g

Porção (Medida Caseira): 2 colheres de sopa

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL - Porção 160g (2 colheres de sopa)

Valor energético	254,70 Kcal
Carboidratos	33,70 g
Proteínas	17,70 g
Gorduras totais	5,40 g
Fibra alimentar	0,94 g

REGIÃO CENTRO-OESTE



Feijão Tropeiro

Ingredientes	Medida Caseira
Toucinho defumado	1 xícara de chá
Linguiça de frango	1 porção grande
Feijão cariouinha cru	2 xícaras de chá
Ovo	2 unidades
Cebola	2 unidades
Cebolinha verde	1 colher de sopa cheia
Farinha de mandioca	1 xícara de chá
Couve *	2 xícaras de chá
Sal	1/2 colher de café

MODO DE PREPARO:

1. Lavar o feijão, acrescentar água e fazer remolho especial (fervura prévia e repouso por uma hora);
2. Cozinhar o feijão com água em panela de pressão por 30 minutos em fogo médio;
3. Cortar o toucinho em pedaços pequenos, molhar com 10 ml de álcool e fritar em sua própria gordura, até fazer torresmos (10 minutos em fogo médio);
4. Desprezar a gordura excedente;
5. Assar a linguiça por 25 minutos em fogo médio e cortar em pedaços pequenos (1 cm) - desprezar a gordura excedente;
6. Refogar, sem óleo, a cebola, a cebolinha e a linguiça assada por 1 minuto em fogo brando;
7. Cozinhar dois ovos por 10 min (adicionar os ovos somente quando a água estiver fervendo);
8. Picar os ovos e adicionar ao refogado de cebola e linguiça, juntamente com o feijão sem o caldo, o sal e a couve cortada em tiras bem finas;
9. Por último, acrescentar a farinha de mandioca e salpicar o torresmo na hora de servir.

RENDIMENTO: 15 porções

Porção: 100g

Porção (medida caseira): 1 colher de servir

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL - Porção de 100g (1 colher de servir)

Valor energético	139,5 Kcal
Carboidratos	18,3 g
Proteínas	7,84 g
Gorduras totais	3,88 g
Fibras	2 g

* SUBSTITUTOS:

Como sugestão de folhosa que pode substituir a couve, tem-se a taioba e a serralha.



Geleia de Cagaita

Ingredientes	Medida Caseira
Cagaita *	3 xícaras
Limão	1 unidade
Açúcar	1 xícara

MODO DE PREPARO:

1. Separar todos os ingredientes e utensílios necessários;
2. Lavar a cagaita, cortar ao meio e retirar a semente;
3. Juntar a polpa, o açúcar e o suco de limão e cozinhar por 40min, abaixando o fogo quando atingir fervura.

Rendimento: 45 porções

Porção: 10g

Porção (medida caseira): 1 colher de sopa

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL - Porção de 10g (1 colher de sopa)

Valor energético	13,31 Kcal
Carboidratos	3,31 g
Proteínas	0 g
Gorduras totais	0 g
Fibras	0 g

* **SUBSTITUTOS:** A cagaita pode ser substituída por qualquer fruta que estiver disponível, que tenha polpa mais suculenta.



Pão de Jatobá

Ingredientes	Medida Caseira
Farinha de trigo	2 xícaras de chá
Farinha de jatobá	1 xícara de chá
Ovo	2 unidades
Açúcar	1 colher de sopa
Sal	1 colher de café
Orégano	1 colher de café
Queijo mussarela ralado*	1 xícara de chá
Fermento biológico	1/2 envelope
Água	1 copo americano

MODO DE PREPARO:

1. Colocar em um recipiente plástico a farinha de trigo peneirada, metade da quantidade de água (75ml) e os ovos.
2. Amassar até formar uma massa homogênea e acrescentar o restante da água (morna) com o fermento biológico dissolvido e acrescido de açúcar.
3. Continuar sovando a massa até que ela se desprenda naturalmente do recipiente e das mãos.
4. Deixar em repouso por 30 minutos.
5. Sovar a massa novamente.
6. Deixar repousar por 2 horas.
7. Misturar o queijo ralado e o orégano.
8. Fazer as bolas e colocar em uma assadeira previamente untada com óleo.
9. Levar ao forno pré-aquecido (200° C) por 30 minutos.

RENDIMENTO: 18 unidades

Porção: 60g

Porção (medida caseira): 2 unidades

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL - Porção de 60g (2 unidades)

Valor energético	55,96 Kcal
Carboidratos	8,2 g
Proteínas	2,58 g
Gorduras totais	1,4 g
Fibras	0,79 g

***SUBSTITUTOS:** O queijo mussarela pode ser substituído por qualquer outro queijo.

Observação: Contém Glúten



Empadão Goiano

Ingredientes (MASSA)	Medida Caseira
Farinha de trigo	2 copos
Amido de milho	1 copo
Farelo de aveia	2 copos
Maionese	3 colheres de sopa cheias
Leite desnatado*	1 copo duplo
Sal	1 colher de café
Ingredientes (RECHEIO)	Medida Caseira
Peito de frango*	1 unidade pequena
Linguiça de frango	1 porção média
Chuchu	1 porção grande
Palmito*	11 colheres de sopa
Batata inglesa	1 unidade média
Queijo-de-minas fresco	1 fatia grande
Caldo de bacon	1 unidade
Azeitona	3 unidades
Molho de tomate	3 colheres de sopa cheias
Vinagre	1 colher de sopa
Alho	4 dentes
Pimenta-do-reino	1/2 colher de café rasa
Cheiro-verde	4 colheres de sopa cheias
Sal	1 colher de sobremesa

MODO DE PREPARO:

MASSA:

- Misturar a farinha de trigo, o amido de milho, o farelo de aveia, a maionese, o leite e o sal até a formação de uma massa uniforme.
- Dividir em duas partes iguais e abrir com auxílio de um rolo para massas, sendo uma dessas metades usadas para forrar uma assadeira, e a outra, para cobrir o empadão.

RECHEIO:

- Cozinhar o peito de frango com água e sal em fogo alto por 30 minutos, desfiando-o em seguida e reservando-o.
- Assar a linguiça por 25 minutos a 200°C, e cortá-la em pequenos pedaços. Reserve.
- Ralar o chuchu, picar a batata em pequenos cubos, cozinhando em água por 15 minutos em fogo médio.
- Numa panela, colocar o frango desfiado, a linguiça cortada, a batata picada, o chuchu e a cebola ralados, o extrato de tomate, o caldo de bacon, a azeitona, o palmito e o queijo-de-minas fresco picados e, por fim, o sal, o cheiro verde e a pimenta-do-reino. Cozinhe por 10 minutos em fogo médio.
- Colocar o recheio na forma forrada, cobrir com o restante da massa e levar ao forno a 220°C por 50 minutos.

RENDIMENTO: 11 pedaços

Porção: 150g

Porção (medida caseira): 1 pedaço médio

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL - Porção de 150g (1 pedaço médio)

Valor energético	271,5 Kcal
Carboidratos	29,2 g
Proteínas	17,2 g
Gorduras totais	9,5 g
Fibras	2,3 g

*SUBSTITUTOS:

- O leite desnatado, pode ser substituído por leite integral.
- Pode-se utilizar outro corte do frango em substituição ao peito de frango.
- O palmito pode ser substituído por tomate, ou ainda a garioba (também uma espécie de palmito muito consumida do Centro-Oeste, porém mais amarga que o palmito de Açaí ou Pupunha).

Observação: Contém Glúten



Galinhada com pequi

Ingredientes	Medida Caseira
Frango inteiro	1/2 frango inteiro
Pequi	10 unidades
Alho	3 dentes
Cebola	1/2 unidade
Sal	1 colher de sopa
Arroz	1 1/4 xícara de chá
Louro	1 folha
Água	3 xícaras de chá

MODO DE PREPARO:

1. Trincar o frango.
2. Temperá-lo com sal e assar em forno médio por 30min.
3. Lavar o pequi e cozinhar em água fervente por 20min. Reserve esta água.
4. Em uma panela, dourar o frango.
5. Acrescentar a cebola e o alho.
6. Adicionar o arroz e cozinhá-lo com a água do pequi.
7. Por último, adicionar o sal e o louro e cozinhar por 40min ou até que o arroz fique macio.

RENDIMENTO: 3 porções e meia

Porção: 400g

Porção (medida caseira): 1/2 prato

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL - Porção de 400g (1/2prato)

Valor energético	207,1 Kcal
Carboidratos	22,23 g
Proteínas	11,47 g
Gorduras totais	7,96 g
Fibras	3,04 g

REGIÃO NORDESTE



Pão de Abóbora

Ingredientes	Medida Caseira
Abóbora	1/2 unidade
Farinha de trigo	3 xícaras de chá
Ovo	3 unidades
Óleo de soja	1/4 xícara de chá
Fermento biológico	1 tablete
Sal	2 colheres de sopa
Açúcar	1/2 xícara de chá

MODO DE PREPARO:

1. Separar todos os ingredientes e utensílios necessários;
2. Descascar a abóbora, cortar em pedaços e cozinhar em uma panela com água por 30 minutos;
3. Escorrer a abóbora e fazer um purê;
4. Juntar em uma bancada lisa, o ovo, o óleo, o sal e o açúcar (100g) e adicionar a farinha de trigo aos poucos até que a massa se desprenda das mãos e bancadas;
5. Esfarelar o fermento e misturar com o açúcar e 10ml de água;
6. Misturar o fermento com a massa e sovar;
7. Deixar a massa descansar por 1 hora;
8. Sovar novamente, fazer as bolas e deixar descansar por mais 30 minutos;
9. Assar em forno pré-aquecido (180°C) por 1 hora.

RENDIMENTO: 15 unidades

Porção: 75g

Porção (medida caseira): 1 unidade

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL - Porção de 75g (1 unidade)

Valor energético	206,7 Kcal
Carboidratos	42,26 g
Proteínas	6,4 g
Gorduras totais	1,33 g
Fibras	2,93 g

SUBSTITUTOS:

A abóbora pode ser substituída por qualquer hortaliça que forme purê, como beterraba, cenoura, batata doce, etc.

Observação: Contém Glúten



Mungunzá

Ingredientes	Medida Caseira
Milho para mungunzá	1 xícara de chá
Leite desnatado	1 e 1/3 xícara de chá
Leite em pó (desnatado)*	1 xícara de chá
Côco ralado	3 colheres de sopa
Açúcar	3 colheres de sopa
Sal	1 colher de café
Canela	1 colher de chá rasa

MODO DE PREPARO:

1. Lavar o milho para canjica e deixá-lo de molho durante 2 horas.
2. Em seguida, cozinhar em uma panela de pressão, durante 1 hora em fogo médio, com a mesma água utilizada para o molho.
3. Misturar o leite desnatado, o leite em pó desnatado, o côco ralado, o sal e o açúcar ao milho e cozinhar em fogo médio por 20 minutos, mexendo de vez em quando com a colher para não grudar no fundo da panela.
4. Salpicar a canela por cima da preparação e servir.

RENDIMENTO: 3 porções e meia

Porção: 260g

Porção (medida caseira): 5 colheres de sopa

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL - Porção de 260g (5 colheres de sopa)

Valor energético	159,2 Kcal
Carboidratos	25,56 g
Proteínas	2,56 g
Gorduras totais	5,18 g
Fibras	0,81 g

*SUBSTITUTOS:

O leite em pó desnatado pode ser substituído pelo leite em pó Integral. As medidas seriam:

Leite em pó integral: 1 ½ colher de sopa;

Leite Integral: 1 copo pequeno



Cozidão Maranhense

Ingredientes	Medida Caseira
Acém*	410g
Pimenta do reino	1 pitada
Sal	2 colheres de chá
João Gomes cozido	1/2 maço
Vinagreira cozida	1/2 maço
Maxixe	13 unidades
Cebola	1/2 unidade média
Quiabo	12 unidades
Abóbora	1/2 unidade pequena
Alho	3 dentes
Tomate	1 unidade
Pimentão	1/4 unidade grande
Óleo de soja	1 colher de chá
Louro	2 folhas
Colorau	3 colheres de chá
Água	4 xícaras de chá

MODO DE PREPARO:

1. Refogar todos os temperos (cebola, alho, tomate, pimentão cortados em pequenos cubos e o sal e pimenta) com o óleo.
2. Acrescentar a carne em cubos e a água e cozinhar por 15 minutos.
3. Adicionar os vegetais cortados em cubos, iniciando do mais duro aos mais macios e cozinhar por mais 10 minutos com o louro e o colorau.
4. Juntar o João Gomes e a vinagreira já escaldados ao final.

RENDIMENTO: 10 porções

Porção: 215g

Porção (medida caseira): 2 colheres de servir

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL - Porção de 215g (2 colheres de servir)

Valor energético	86,55 Kcal
Carboidratos	5,44 g
Proteínas	10,44 g
Gorduras totais	2,55 g
Fibras	2,33 g

*SUBSTITUTOS:

O Acém pode ser substituído por outro corte magro: patinho, chã-de-fora (coxão duro) ou chã-de-dentro (coxão mole).



Refogado de carne com palma

Ingredientes	Medida Caseira
Acém moído*	500g
Cebola	1/2 unidade média
Alho	3 dentes
Tomate	1 unidade
Pimenta de cheiro	1 unidade
Pimentão	1/4 unidade média
Palma	1 prato de sopa
Coentro	5 ramos
Cebolinha	5 ramos
Sal	2 colheres de chá
Óleo de soja	1/2 colher de sopa
Corante (colorau)	1 colher de chá

MODO DE PREPARO:

1. Cortar a palma ao meio, com a ajuda de uma faca amolada, retire o centro macio da palma, apoiando-a na tábua (essa parte externa é muito fibrosa!).
2. Refogar os temperos (cebola, alho e pimentão) com o óleo de soja e acrescentar a carne moída, a pimenta de cheiro e o colorau.
3. Cozinhar por cerca de 15 minutos.
4. Acrescentar a palma cortada em cubos, cubra com água e cozinhe por mais 20 minutos.
5. Finalizar com o coentro a cebolinha e os tomates em cubos.

RENDIMENTO: 8 porções

Porção: 250g

Porção (medida caseira): 3 colheres de sopa

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL - Porção de 250g (3 colheres de sopa)

Valor energético	129 Kcal
Carboidratos	6 g
Proteínas	16,2 g
Gorduras totais	4,42 g
Fibras	2,57 g

Substitutos: O Acém pode ser substituído por outro corte magro: patinho, chã-de-fora (coxão duro) ou chã-de-dentro (coxão mole).



Vatapá de inhame

Ingredientes	Medida Caseira
Cebola	1 unidade média
Inhame	1 unidade grande
Castanha de caju	3 unidades
Amendoim	2 colheres de sopa
Gengibre	1 colher de sobremesa
Camarão seco	1 prato de sopa
Sal	1 colher de sobremesa
Azeite de dendê	1 colher de sobremesa
Pimenta de cheiro	1 unidade
Alho	2 dentes

MODO DE PREPARO:

1. Deixar o camarão seco de molho para reduzir o sal, em água gelada por cerca de 30 minutos, trocando a água por 3 vezes.
2. Refogar a cebola, o alho e a pimenta de cheiro picados em pequenos cubos no azeite de dendê.
3. Acrescentar o camarão seco.
4. Cozinhar o inhame em água na panela de pressão por 15 minutos. Reserve.
5. Levar o refogado ao liquidificador com o inhame, o amendoim, a castanha e o gengibre picado em pequenos cubos.
5. Acrescentar um pouco da água do cozimento do inhame se necessário.
6. Retornar o creme para a panela, aquecer e servir em seguida.

RENDIMENTO: 8 porções

Porção: 54g

Porção (medida caseira): 3 colheres de sopa

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL - Porção de 54g (3 colheres de sopa)

Valor energético	97,25 Kcal
Carboidratos	9,87 g
Proteínas	9 g
Gorduras totais	2,37 g
Fibras	0,7 g



Arroz com fibra de caju

Ingredientes	Medida Caseira
Arroz	2 xícaras de chá
Cebola	1 unidade pequena
Alho	2 unidades
Fibra de caju	1 caju grande
Folha de louro	1 unidade
Água	3 xícaras de chá
Óleo de soja	1 colher de sopa
Sal	1 colher de chá
Pimenta do reino	1 colher de café

MODO DE PREPARO:

1. Refogar a cebola, o alho e a fibra de caju no óleo.
2. Acrescentar o arroz e refogar por aproximadamente 30 segundos, mexendo sempre.
3. Acrescentar a água, o sal, a pimenta e a folha de louro.
4. Cozinhar até que absorva toda a água e cozinhe o grão.

OBS: Esta receita aproveita a fibra do caju depois de feito um suco da fruta. A medida utilizada foi a de reaproveitamento no dia, podendo ser alterada para qualquer quantidade, desde que não prejudique o preparo.

RENDIMENTO: 6 porções

Porção: 140g

Porção (medida caseira): 3 colheres de sopa

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL - Porção de 140g (3 colheres de sopa)

Valor energético	176 Kcal
Carboidratos	36 g
Proteínas	3,5 g
Gorduras totais	2 g
Fibras	1,25 g



Cartola de banana com queijo coalho

Ingredientes	Medida Caseira
Banana	5 unidades pequenas
Açúcar	3 colheres de sopa
Canela	1 colher de café
Queijo coalho	2 fatias grossas

MODO DE PREPARO:

1. Descascar a banana e cortar em fatias compridas.
2. Misturar em um recipiente o açúcar e a canela e passar as bananas nesta mistura.
3. Colocar as bananas em camadas em um refratário.
4. Levar ao forno previamente aquecido (200°C) por 10 minutos.
5. Ralar no ralador grosso o queijo coalho e polvilhar sobre as bananas e levar ao forno, novamente, até o queijo derreter.

RENDIMENTO: 5 porções

Porção: 100g

Porção (medida caseira): 2 colheres de sopa

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL - Porção de 100g (2 colheres de sopa)

Valor energético	139,6 Kcal
Carboidratos	28,4 g
Proteínas	12,4 g
Gorduras totais	1,8 g
Fibras	2,8 g

REGIÃO SUDESTE



Bolo Brasileiro

Ingredientes (CENOURA)	Medida Caseira
Cenoura média	3 unidades
Óleo de soja	1/2 xícara de chá
Ovo	3 unidades
Açúcar	2 xícaras de chá
Farinha de trigo	2 xícaras de chá
Fermento	1/2 colher de sobremesa
Ingredientes (AGRIÃO)	Medida Caseira
Agrião	1/2 maço
Óleo de soja	1/3 xícara de chá
Ovo	2 unidades
Açúcar	1 xícara de chá
Farinha de trigo	1 xícara de chá
Fermento	1 colher de chá

MODO DE PREPARO:

ETAPA CENOURA:

1. Separar todos os ingredientes e utensílios necessários.
2. Descascar a cenoura e cortar em pedaços pequenos.
3. Bater a cenoura no liquidificador, juntamente com as gemas e o óleo, por 5 minutos, até formar uma massa homogênea.
4. Despejar o creme formado em uma bacia e acrescentar o açúcar.
5. Mexer com o auxílio de uma colher, até o açúcar ficar bem misturado à massa.
6. Adicionar a farinha de trigo peneirada, aos poucos e sempre mexendo, até a farinha ficar totalmente incorporada a massa.
7. Adicionar o fermento em pó e mexer.
8. Bater a clara até ficar em neve.
9. Despejar o creme de cenoura na bacia com a clara em neve e mexer delicadamente, até virar uma massa homogênea.
10. Derramar a massa em uma forma retangular (aproximadamente 35 X 25cm) untada com manteiga e farinha de trigo e reservar.

ETAPA AGRIÃO:

1. Separar as folhas do agrião e lavar com água corrente.
2. Bater o agrião no liquidificador, juntamente com as gemas e o óleo, por 3 minutos, até formar uma massa homogênea.
3. Despejar o creme formado em uma bacia e acrescentar o açúcar.
4. Mexer com o auxílio de uma colher, até o açúcar ficar bem misturado à massa.
5. Adicionar a farinha de trigo peneirada, aos poucos e sempre mexendo, até a farinha ficar totalmente incorporada a massa.
6. Adicionar o fermento em pó e mexer.
7. Bater a clara até ficar em neve.
8. Despejar o creme de agrião na bacia com a clara em neve e mexer delicadamente, até virar uma massa homogênea.
9. Derramar a massa de agrião sobre a massa de cenoura e levar ao forno pré-aquecido (180°C) por 1 hora.

RENDIMENTO: 17 fatias

Porção: 86g

Porção (medida caseira): 1 fatia

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL Porção de 86g (1 fatia)

Valor energético	139,6 Kcal
Carboidratos	28,4 g
Proteínas	12,4 g
Gorduras totais	1,8 g
Fibras	2,8 g

SUBSTITUTOS:

Nesta receita, o agrião pode ser substituído pela beldroega, couve, espinafre, brócolis ou rúcula, nas mesmas proporções.

Observação: Contém Glúten



Fígado com jiló

Ingredientes	Medida Caseira
Fígado	1 unidade
Leite	1/2 xícara
Sal	1 colher sopa
Jiló	5 unidades
Louro	1 folha
Água	1 1/2 xícara
Alho	1 dente

MODO DE PREPARO:

1. Separar todos os ingredientes.
2. Colocar o fígado cortado em iscas no leite com o sal por 30 minutos.
3. Escorrer.
4. Em uma panela, refogar a cebola, o alho, o fígado, o jiló e a água.
5. Cozinhar por 25 minutos.

RENDIMENTO: 4 e meia porções

Porção: 140g

Porção (medida caseira): 2 colheres de servir

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL - Porção de 140g (2 colheres de servir)

Valor energético	143 Kcal
Carboidratos	5 g
Proteínas	11,2 g
Gorduras totais	8,8 g
Fibras	2,6 g



Angu com espinafre

Ingredientes	Medida Caseira
Espinafre	1/3 do maço
Espiga de milho	2 unidades
Água	2 xícaras
Cebola	1/2 unidade média
Óleo	1 colher de sobremesa
Sal	1 colher de chá cheia

MODO DE PREPARO:

1. Separar todos os ingredientes.
2. Bater o milho com água e reservar.
3. Refogar a cebola no óleo com a cebola, acrescentar o espinafre.
4. Colocar o milho batido e cozinhar em fogo baixo, mexendo sempre, por 12 minutos.

RENDIMENTO: 5 porções

Porção: 120g

Porção (medida caseira): 2 colheres de servir

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL - Porção de 120g (2 colheres de servir)

Valor energético	91,4 Kcal
Carboidratos	16,2 g
Proteínas	4 g
Gorduras totais	1,16 g
Fibras	2,6 g



Virado de Vagem

Ingredientes	Medida Caseira
Vagem	1 prato sobremesa
Farinha de milho	1 xícara
Água	1/4 xícara
Sal	1/2 colher café
Cebola	1/2 unidade
Alho	1 unidade pequena
Manteiga sem sal	1 colher de sobremesa
Óleo	1 colher de sobremesa

MODO DE PREPARO:

1. Separar todos os ingredientes;
2. Cortar a vagem em rodelas e picar a cebola e o alho;
3. Em uma panela, levar ao fogo a manteiga para derreter com o óleo, acrescentar a cebola e o alho, deixar refogar por 1 minuto;
4. Acrescentar a vagem e refogar, acrescentar a água e deixar cozinhar;
5. Quando a vagem estiver macia, acrescentar o sal e a farinha de milho, mexendo sempre por 10 minutos.

RENDIMENTO MOLHO: 7 porções

Porção: 60g
Porção (Medida Caseira): 2 colheres de sopa

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL - Porção de 60g (2 colheres de sopa)

Valor energético	109 Kcal
Carboidratos	19 g
Proteínas	2,71 g
Gorduras totais	2,42 g
Fibras	1,57 g



Doce de jaca

Ingredientes	Medida Caseira
Jaca	1/2 jaca
Água	1/2 xícara
Açúcar	2/3 xícara
Suco de limão	1/2 unidade
Cravo	3 unidades

MODO DE PREPARO:

1. Cortar e retirar os caroços da jaca.
2. Derreter o açúcar em uma panela e quando este estiver derretido acrescentar a água e esperar ficar uma calda uniforme.
3. Acrescentar os gomos da jaca.
4. Mexer de vez em quando e deixar cozinhar por 15 minutos.

RENDIMENTO: 6 porções

Porção: 85g
Porção (medida caseira): 2 gomos

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL - Porção de 85g (2 gomos)

Valor energético	150,2 Kcal
Carboidratos	35,67 g
Proteínas	1,2 g
Gorduras totais	0,32 g
Fibras	2 g



REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável. Brasília: Ministério da Saúde, 2006.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Políticas de Saúde. Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Alimentos Regionais Brasileiros. 1 ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2002.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Alimentação e Nutrição para as famílias do Programa Bolsa Família: manual para os agentes comunitários de saúde. Brasília: Ministério da Saúde, 2007.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Cartilha da Oficina de Promoção da Alimentação Saudável para Agentes Comunitários de Saúde, elaborado para a III Mostra Nacional de Produção em Saúde da Família, Brasília – 2008.

CONTATOS PARA MUNICÍPIOS E ESTADOS

Atendimento Bolsa Família: (61) 34331500
Central Bolsa Família (beneficiários): 0800 707 2003

E-MAIL: bolsa.familia@mds.gov.br

