



Maria do Socorro Silva Alencar | Suely Carvalho Santiago Barreto
Lucélia da Cunha Castro

Vamos cozinhar?

RECEITAS PRÁTICAS E SUSTENTÁVEIS



Organizadoras
Maria do Socorro Silva Alencar
Suely Carvalho Santiago Barreto
Lucélia da Cunha Castro

Vamos cozinhar?

RECEITAS PRÁTICAS E SUSTENTÁVEIS

Colaboradoras
Arielly Jesus Leitão
Emanuelle de Sousa Ferreira
Luana Rocha Leão Ferraz Moreira

2022



Projeto Educação e Saúde: suportes ao envelhecimento ativo

Organizadoras

Maria do Socorro Silva Alencar
Suely Carvalho Santiago Barreto
Lucélia da Cunha Castro

Vamos cozinhar?

RECEITAS PRÁTICAS E SUSTENTÁVEIS

Colaboradoras

Arielly Jesus Leitão
Emanuelle de Sousa Ferreira
Luana Rocha Leão Ferraz Moreira

2022

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PIAUÍ

Reitor

Gildásio Guedes Fernandes



Vice-Reitor

Viriato Campelo

Superintendente de Comunicação Social

Fenelon Martins da Rocha Neto

Diretor da EDUFPI

Cleber de Deus Pereira da Silva

EDUFPI - Conselho Editorial

Cleber de Deus Pereira da Silva (presidente)

Cleber Ranieri Ribas de Almeida

Gustavo Fortes Said

Nelson Juliano Cardoso Matos

Nelson Nery Costa

Viriato Campelo

Wilson Seraine da Silva Filho

Ilustração

Imagens de domínio público e livres para compartilhar retiradas do Bing

Revisão

Suely Carvalho Santiago Barreto

Lucélia da Cunha Castro

Maria do Socorro Silva Alencar

FICHA CATALOGráfICA
Universidade Federal do Piauí
Biblioteca Setorial do Centro de Ciências da Saúde
Serviço de Processamento Técnico

V216

Vamos cozinhar? : receitas práticas e sustentáveis / Maria do Socorro Silva Alencar, Suely Carvalho Santiago Barreto, Lucélia da Cunha Castro, organizadoras ; Arielly Jesus Leitão, Emanuelle de Sousa Ferreira, Luana Rocha Leão Ferraz Moreira, colaboradoras. – Teresina : EDUFPI, 2022.

63 p. : il.

ISBN: 978-65-5904-178-7 – Formato: Livro Digital

Publicação do Projeto Educação e Saúde: suportes ao envelhecimento ativo.

1. Alimentação Saudável. 2. Culinária. 3. Sustentabilidade. I. Alencar, Maria do Socorro Silva. II. Barreto, Suely Carvalho Santiago. III. Castro, Lucélia da Cunha. IV. Leitão, Arielly Jesus. V. Ferreira, Emanuelle de Sousa. VI. Moreira, Luana Rocha Leão Ferraz.

CDD 613.2

Elaborado por Fabíola Nunes Brasilino CRB 3/ 1014



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



ORGANIZADORAS E COLABORADORAS

Maria do Socorro Silva Alencar – Docente do Curso de graduação em nutrição da Universidade Federal do Piauí (UFPI). Doutora em Políticas Públicas pela Universidade Federal do Maranhão (UFMA). Mestre em Políticas Públicas pela Universidade Federal do Piauí (UFPI). Coordenadora do projeto de extensão Educação e saúde: suportes ao envelhecimento ativo do Programa de Extensão Universitária para Pessoas Idosas – PTIA. Nutricionista pela UFPI.

Suely Carvalho Santiago Barreto – Docente do Curso de graduação em nutrição da Universidade Federal do Piauí (UFPI). Doutora em nutrição humana pela Universidade de Brasília (UnB). Mestre em tecnologia de alimentos pela Universidade Federal do Ceará (UFC). Especialista em saúde pública pela UFPI. Coordenadora adjunta do projeto de extensão Educação e saúde: suportes ao envelhecimento ativo do Programa de Extensão Universitária para Pessoas Idosas – PTIA. Nutricionista pela UFPI.

Lucélia da Cunha Castro – Mestre em Saúde e comunidade pela UFPI. Especialista em nutrição materno infantil pela Faculdade do Sertão Central (FASEC). Nutricionista pela UFPI. Colaboradora no projeto de extensão Educação e saúde: suportes ao envelhecimento ativo do Programa de Extensão Universitária para Pessoas Idosas – PTIA.

Arielly Jesus Leitão – Discente do curso de nutrição da UFPI. Monitora no projeto de extensão Educação e saúde: suportes ao envelhecimento ativo do Programa de Extensão Universitária para Pessoas Idosas – PTIA.

Emanuelle de Sousa Ferreira – Nutricionista formada pela UFPI. Monitora no projeto de extensão Educação e saúde: suportes ao envelhecimento ativo do Programa de Extensão Universitária para Pessoas Idosas – PTIA.

Luana Rocha Leão Ferraz Moreira – Nutricionista formada pela UFPI. Monitora no projeto de extensão Educação e saúde: suportes ao envelhecimento ativo do Programa de Extensão Universitária para Pessoas Idosas – PTIA.

SUMÁRIO

Apresentação.....	8
Bebidas.....	9
Suco de laranja com couve.....	12
Suco de melancia com água de coco.....	13
Refresco de casca de abacaxi com hortelã.....	14
Suco de laranja com abóbora.....	15
Suco de erva-cidreira.....	16
Suco de maçã cítrico.....	17
Entradas e molho.....	18
Salada verde com tangerina.....	20
Salada colorida.....	21
Abobrinha ao forno.....	22
Antepasto de berinjela com casca de banana.....	23
Molho tipo maionese sem ovos.....	24
Molho de soja.....	25
Pratos principais.....	26
Panqueca de aveia.....	28
Lasanha de abobrinha.....	29
Suflê de peixe.....	30
Sopa de abóbora com queijo.....	31

Peixe com alecrim.....	32
Nhoque com legumes.....	33
Acompanhamentos.....	34
Arroz enriquecido.....	36
Farofa de talos de couve com casca de banana.....	37
Baião de dois com ricota.....	38
Macarrão ao molho branco lihgt.....	39
Macarrão vapt-vupt.....	40
Arroz com ervas.....	41
Lanches e sobremesas.....	42
Pão de batata doce.....	44
Frozen de banana.....	45
Bolo de laranja sem ovos.....	46
Picolé de melancia e hortelã.....	47
Brownie de grão-de-bico e cacau.....	48
Doce de abóbora.....	49
Uso de ervas e especiarias.....	50
É possível cozinhar sem sal e com prazer.....	53
Referências.....	61

APRESENTAÇÃO

O ato de cozinhar vai muito além de preparar algo para comer. Por meio dessa ação é possível revelar o afeto que sentimos por outra pessoa, aliviar o estresse e o tédio, expressar nossos desejos, além de produzir uma comida atrativa, nutritiva e sustentável (saúdável e que respeita as tradições e o meio ambiente).

Algumas preparações culinárias podem nos remeter a lembranças que marcaram profundamente momentos da nossa vida, a exemplo da comida da casa dos pais e avós. Quem não lembra de algum prato que é a cara daquele almoço de domingo? São memórias gustativas e afetivas. Assim, ao cozinhar, você vai construindo uma história de sabores e saberes.

Cozinhando podemos resgatar o passado e empregar, no presente, novos conceitos de proteção à saúde e preservação dos recursos naturais. Nesse contexto, sempre que possível, é importante buscar o aproveitamento integral dos alimentos, visando reduzir perdas de nutrientes, antes descartados, diminuir custos da preparação e o volume de lixo da cozinha.

Foi pensando no bem-estar proporcionado pelo cozinhar, que este livro foi elaborado por professores e colaboradores do projeto de extensão “Educação e saúde: suportes ao envelhecimento ativo – Curso Alimentação Adequada para Idosos” do Programa de Extensão Universitária para Pessoas Idosas – PTIA, da Universidade Federal do Piauí.

Aqui você vai encontrar receitas de bebidas, entradas e molhos, pratos principais, acompanhamentos e muito mais, além de dicas sustentáveis. Então, vamos cozinhar?!

As autoras

1. Bebidas



Conhecendo as bebidas

Bebidas são os diferentes tipos de líquidos consumidos durante o dia, como parte ou não de um plano alimentar. O termo bebida não se refere apenas àquelas com adição de álcool, como a cerveja e o vinho (bebidas fermentadas) ou a cachaça e o uísque (bebidas fermento-destiladas). Também, existem muitos tipos de bebidas não alcoólicas, a saber: infusos (cafés e chás); leites e bebidas lácteas; sucos de frutas, refrescos e néctares; água de coco; refrigerantes; repositores hidroeletrólíticos (bebidas esportivas); além das bebidas energéticas com grande concentração de cafeína.

Muitos não dispensam uma bebida no desjejum, sendo o tradicional café coado uma das preferências nacionais. Outros apreciam os chás elaborados a partir de cascas de frutas, folhas e até flores. Crianças e adolescentes, especialmente, apreciam os leites e bebidas lácteas. Por sua vez, frutas congeladas picadas batidas com leite ou iogurte têm sido popularizadas como alternativa para incrementar os lanches, pois produzem um saboroso smoothie, uma bebida nutritiva e de cremosidade característica. Importante enfatizar que o valor nutritivo das bebidas depende, particularmente, da sua composição, podendo ser alterado também em decorrência da forma de armazenamento do produto pronto.

Neste livro, apresentamos algumas diferenças básicas entre alguns dos tipos de bebidas mais consumidas – os sucos, refrescos e néctares – além de receitas de execução fácil e rápida. Venha se surpreender com misturas de frutas e verduras, água de coco ou ervas aromáticas do seu quintal. Aventure-se! Vamos cozinhar?

Bebidas não fermentadas

Suco

Bebida da fruta madura ou sã ou parte do vegetal

Pode conter açúcar até 10% do seu peso total

Não pode diluir (com um pouco de água)

Não pode conter aromas e corantes artificiais

Néctar

Bebida de parte do vegetal ou de seu extrato

Contém entre 20% e 30% do teor da polpa de fruta

Obtido da diluição em água potável

Não pode conter aromas e corantes artificiais

Refresco

Bebida de fruta, polpa ou extrato

Obtida da diluição em água potável

Pode conter aromas e corantes artificiais

(Domene, 2018)

Suco de laranja com couve

(Botelho, 2018)

Ingredientes

1 xícara (chá) de suco de laranja (150 mL)
1 folha grande de couve sem talo



Modo de preparo

Lavar a laranja e extrair o suco. Higienizar a couve com 1 colher (sopa) de hipoclorito de sódio diluída em 1 L de água potável, por 15 minutos. Depois, enxaguar as folhas em água potável. Bater no liquidificador com suco de laranja. Servir em seguida.

Dicas sustentáveis

- ✓ A casca da laranja pode ser usada em geleias e chás.
- ✓ O talo da couve pode ser refogado e adicionado ao arroz para conferir cor, sabor e elevar o valor nutritivo.

Suco de melancia com água de coco

(Adaptado de Paraná, Secretaria de Educação, 2013)

Ingredientes

1/2 L de água de coco

1/2 Kg de melancia sem casca e com sementes



Modo de preparo

Bater rapidamente todos os ingredientes no liquidificador. Coar e servir bem gelado.

Dicas sustentáveis

- ✓ Dê preferência, no dia a dia, a preparações simples e que não dispendam muitos recursos hídricos e energia elétrica.
- ✓ Além desse aspecto, esta receita é prática e saudável, pois só inclui alimentos in natura e o açúcar das frutas.
- ✓ A casca de melancia pode ser usada em saladas, farofas, dentre outras preparações.

Refresco de casca de abacaxi com hortelã

(Adaptado de A C Camargo Câncer Center)

Ingredientes

Cascas de 1 abacaxi
20 folhas de hortelã
1 xícara (café) de suco de limão
Água suficiente para diluir



Modo de preparo

Higienizar a casca do abacaxi em água corrente e deixar de molho em uma solução de 1 colher (sopa) de hipoclorito de sódio para cada 1 L de água potável, por 15 minutos. Depois, lavar em água potável. Bater no liquidificador as cascas de abacaxi com a hortelã e a água. Coar. Acrescentar o suco de limão. Bater novamente e servir a seguir.

Dicas sustentáveis

- ✓ Pode-se também usar o chá da casca de abacaxi para substituir o leite em bolos sem lactose.
- ✓ Atenção para a procedência do alimento. O ideal é consumir cascas de alimentos orgânicos, para assegurar a inexistência de defensivos agrícolas.

Suco de laranja com abóbora

(Adaptada de Paraná, Secretaria de Educação, 2013)

Ingredientes

100 g de abóbora cozida com casca e sem sementes (1/2 xícara de chá)
Suco de 6 laranjas grandes
Gelo



Modo de preparo

Cozinhar a abóbora. Bater no liquidificador com o suco de laranja e o gelo.

Dicas sustentáveis

- ✓ Dê preferência aos alimentos produzidos pelos pequenos produtores locais. Assim, estaremos consumindo alimentos mais frescos e ajudando a diminuir a poluição causada pelos transportes terrestres usados nos fretes de mercadorias, além de estimular a economia da nossa terra.

Suco de erva-cidreira

(Philippi, 2006)

Ingredientes

2 xícaras (chá) erva-cidreira picada

1/2 litro de água

Suco de 1 limão



Modo de preparo

Liquidificar a erva-cidreira picada com a água. Coar em peneira fina e levar para gelar. Acrescentar o suco de limão na hora de servir.

Dicas sustentáveis

- ✓ Utilizar ervas compradas no mercado local ou cultivadas na região onde você mora ou no seu próprio quintal.

Suco de maçã cítrico

(Souza et al., 2015)

Ingredientes

2 maçãs sem casca

Suco de 1/2 limão coado

2 xícaras (chá) de água de coco



Modo de preparo

Colocar todos os ingredientes no liquidificador e bater.
Consumir em seguida.

Dicas sustentáveis

- ✓ Preparações com mais ingredientes naturais e menos ingredientes processados.

2. Entradas e Molhos



Saladas, as entradas mais comuns

As saladas de vegetais, crus ou cozidos, são consumidas juntamente com os demais alimentos que compõem a refeição ou como entradas. O importante é manter o prato sempre colorido, o que significa maior riqueza em nutrientes.

São muitas as opções de vegetais para conferir toda essa cor aos nossos pratos: o alaranjado das cenouras, o roxo das beterrabas, o verde das folhas de couve e espinafre, o branco da couve-flor e das batatas, entre outras.

O tempero das saladas pode ser o sal com azeite e limão, ou com ervas e especiarias, usadas para acentuar os sabores. Nesse caso, deve-se estar atento para não exagerar na adição de óleos e produtos prontos (industrializados), pois estes são ricos em sódio.

Salada verde com tangerina

(Ministério da Saúde, 2016)

Ingredientes

10 folhas de alface
10 folhas de rúcula
5 folhas de agrião
2 colheres (sopa) de
hortelã fresca picadas
2 tangerinas



Para o molho:

1 colher (sopa) de azeite
1 xícara (chá) de suco de laranja
1/3 xícara (chá) de suco de limão
1/2 colher (chá) de sal

Modo de preparo

Lavar os folhosos e deixá-los de molho em solução clorada (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio para cada 1 L de água), por 15 minutos. Em seguida, enxaguar em água potável. Cortar os folhosos em fatias finas e depois colocá-los em uma saladeira. Cortar as tangerinas em cubos médios e espalhar sobre os folhosos. Para o molho, misturar o azeite com os sucos de limão e de laranja e o sal.

Dicas sustentáveis

- ✓ As cascas de tangerina e limão podem ser usadas em chás e suas raspas (sem a parte branca) agregam sabor e aroma a pratos doces e salgados.

Salada Colorida

(A C Camargo Câncer Center)

Ingredientes

- 1 pimentão amarelo picado em tiras
- 6 folhas grandes de alface crespa
- 6 folhas grandes de alface roxa
- 6 folhas grandes de alface americana
- 6 tomates cereja picados
- 2 laranças em gomos
- 4 colheres (sopa) de castanha-do-pará
- 1 colher (sopa) de semente de linhaça



Para o Molho

- 4 colheres (sopa) de azeite
- 1 colher (sopa) de suco de limão
- 1 colher (café) de sal
- Pimenta a gosto

Modo de Preparo

Lavar todos os vegetais. Colocar os alimentos que serão consumidos com casca em solução de hipoclorito de sódio (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio para cada 1 L de água, por 15 minutos). Em seguida, lavar com água potável. Misturar o pimentão, as folhas de alface, os tomates e as laranças. Reservar. Regar com o molho, ao servir.

Dica sustentável

- ✓ Evitar preparar quantidades excessivas.

Abobrinha ao forno

(Adaptado de Casseb, Faria e Nakasato, 2014)

Ingredientes

4 abobrinhas pequenas
1 ovo
1 clara
2 fatias de pão de forma integral esfarelado
1 colher (sopa) de salsa picada
1 colher (chá) de orégano fresco
1 colher rasa (café) de sal
150 g de queijo minas frescal em fatias



Modo de Preparo

Cortar as abobrinhas ao meio no sentido do comprimento e cozinhar. Atenção para não amolecer muito. Retirar um pouco da polpa cozida da abobrinha, com uma colher, e misturar aos outros ingredientes (ovo, clara, pão, salsa, orégano e sal). Reservar. Rechear as abobrinhas com essa mistura e cobrir com uma tira do queijo. Assar em forno quente (250°C), em assadeira, por cerca de 15 minutos ou até dourar.

Dica sustentável

- ✓ Vegetais moles cozinham rapidamente no vapor e isso evitarão a perda de nutrientes.

Antepasto de berinjela com casca de banana

(Pioli et al., 2019)

Ingredientes

1 cebola grande
2 dentes de alho
1 tomate médio
Cascas de 2 bananas-nanicas
1/2 pimentão vermelho
1 berinjela grande
4 colheres (sopa) de salsinha
3 folhas de manjeriço fresco
3 colheres (sopa) de uvas-passas frescas
6 colheres (sopa) de azeite de oliva
Sal com moderação



Modo de preparo

Higienizar todos os vegetais, picar separadamente e reservar. Cortar a berinjela em cubos maiores. Descascar a cebola e o alho, picar separadamente e reservar. Levar ao fogo uma panela com o azeite, dourar o alho, acrescentar a cebola e deixar refogar. Despejar em um refratário, acrescentar tomate, cascas de banana, pimentão, berinjela, uvas-passas, salsinha, manjeriço e azeite. Colocar o sal, misturar bem e levar ao forno preaquecido, por aproximadamente, 230° graus. Deixar esfriar e servir.

Dicas sustentáveis

- ✓ Cascas de banana podem ser utilizadas em deliciosas receitas.

Molho tipo maionese sem ovos

(Pinotti, Pinto-e-Silva e Yonamine, 2015)

Ingredientes

1/4 de xícara (chá) de leite

1/2 xícara (chá) de óleo vegetal

1/4 colher (café) de Sal

1/2 xícara (chá) de cenoura cozida (opcional)



Modo de Preparo

Bater o leite no liquidificador. Com o liquidificador ainda em funcionamento, adicionar o óleo em fio e deixar bater até adquirir consistência cremosa. Adicionar sal, se necessário. Levar à geladeira, por 1 hora, aproximadamente. Para obter a cor amarela, bater a cenoura cozida no liquidificador e misturar à maionese, até atingir a cor desejada.

Dica sustentável

- ✓ Reduza o consumo de alimentos industrializados.

Molho de soja

(Souza et al., 2016)

Ingredientes

4 tomates grandes maduros
1/2 abobrinha
1 cenoura
1 cebola grande
2 dentes de alho
4 colheres (sopa) de azeite de oliva
1/2 xícara de proteína texturizada de soja
1 colher (sopa) de pimentão vermelho picado
1 colher rasa (sobremesa) de sal
Salsinha a gosto
Água para hidratar e bater no liquidificador
2 colheres (chá) de azeite de oliva



Modo de preparo

Hidratar a proteína texturizada de soja, cobrindo-a com água quente. Após 15 minutos, enxaguá-la, espremer bem com as mãos e reservar. Picar os legumes e metade da cebola e bater no liquidificador com um dedo de água, 2 colheres (chá) de azeite, sal e salsinha. Em uma panela, refogar o restante da cebola, o alho e o pimentão no restante do azeite. Adicionar a proteína texturizada de soja e refogar por 2 minutos. Adicionar o molho e deixar cozinhar por aproximadamente 10 minutos, em fogo baixo.

Dicas sustentáveis

- ✓ Evite molhos prontos, pois contêm muito sódio e aditivos químicos.

3. Pratos principais



Pratos principais

Os pratos principais de uma refeição são compostos por carnes vermelhas ou brancas, ou mesmo, por preparações culinárias a base de ovos, queijos, soja ou outras leguminosas.

Alguns desses pratos podem ser preparados com sobras de carnes e ou vegetais do dia anterior, de modo a obter-se uma nova preparação, evitando-se desperdícios. Em geral, os pratos principais são os mais elaborados da refeição.

A concentração de proteínas dos pratos principais justifica serem comumente chamados de pratos proteicos. A depender das necessidades e preferências do comensal, a refeição pode ser ofertada em diferentes consistências e temperaturas .

Panqueca de aveia

(Adaptada do Ministério da Saúde, 2016)

Ingredientes

1 ovo
1/2 xícara (chá) de óleo
1 e 1/2 xícara (chá) de leite
1 xícara (chá) de farinha de trigo
1/2 xícara (chá) de aveia em flocos
1 pitada de sal



Modo de Preparo

Bater todos os ingredientes com auxílio de um garfo ou liquidificador, até virar um creme. Colocar uma frigideira antiaderente para aquecer. Derramar o creme na frigideira quente e esperar até soltar a parte de baixo. Em seguida, virar a massa para dourar do outro lado.

Dicas sustentáveis

- ✓ Você pode rechear sua panqueca com sobras de frango ou carne desfiados, pedacinhos de queijos magros, ovos, legumes salteados, brócolis com ricota, dentre outros de sua preferência.

Lasanha de abobrinha

(A C Camargo Câncer Center)

Ingredientes

700g de abobrinha cortada em fatias no sentido do comprimento
400ml de molho de tomate caseiro
500g de filé de frango desfiado
300g de queijo branco cortado em cubos
Orégano e manjerição a gosto



Modo de preparo

Cobrir o fundo de um refratário com um pouco de molho caseiro. Distribuir uma camada de abobrinha e, em seguida, um pouco de molho, o frango, o queijo branco, o orégano e o manjerição. Repetir o processo até terminar a abobrinha e finalizar com o frango e o queijo. Levar ao forno médio preaquecido, por cerca de 40 minutos.

Dicas sustentáveis

- ✓ As camadas de abobrinha poderão ser substituídas por berinjela ou banana-da-terra fatiadas, no sentido do comprimento. Valorize os produtos da região e aqueles em maior oferta no mercado local.

Suflê de peixe

(Nakasato, Casseb e Yonamine, 2015)

Ingredientes

700 g de filê de pescada ou outro peixe
2 dentes de alho
1 limão
1 ¼ de xícara (chá) de farinha de trigo
1 copo americano de leite desnatado
1 colher (sopa) cheia de manteiga sem sal
2 ovos
1 colher (sopa) de salsa e coentro picados
1 tomate picado para molho
1 cebola pequena picada



Modo de preparo

Temperar os filês com o alho e o sumo do limão. Cozinhar o peixe e desfiar. Preparar um creme com a farinha de trigo, o leite e a manteiga. Juntar as gemas, misturar bem e acrescentar o peixe, a salsa, o coentro, o tomate e a cebola. Acrescentar as claras em neve. Colocar em assadeira ou refratário untado. Levar ao forno para assar, por cerca de 20 minutos.

Dica sustentável

- ✓ Essa preparação não leva sal. Para acentuar o seu sabor, você poderá utilizar o sal de ervas (pág.56).

Sopa de abóbora com queijo

(Adaptado de Hirschbruch e Pereira, 2000)

Ingredientes

2 colheres (sopa) de azeite de oliva extravirgem
1 cebola pequena ralada
1 dente de alho amassado
5 ½ xícaras (chá) de polpa de abóbora
3 xícaras (chá) de água
Pimenta a gosto
Sal com moderação
1 xícara (chá) de leite desnatado
150 g de queijo cortado em cubinhos
1 colher (sopa) de salsa picada



Modo de preparo

Dourar a cebola e o alho no azeite. Acrescentar a abóbora, a água, a pimenta e o sal e deixar cozinhar até que a abóbora esteja macia. Bater no liquidificador para ficar com consistência homogênea. Acrescentar o leite e ajustar os temperos, se necessário. Bater mais um pouco. Servir com queijo por cima e salsa salpicada.

Dicas sustentáveis

- ✓ As sementes de abóbora podem ser torradas e apreciadas como petisco.
- ✓ São deliciosas e possuem excelente valor nutritivo, contendo a mesma quantidade de proteínas que a linhaça (Pioli et al., 2019).

Peixe com alecrim

(Adaptado de Nepomuceno, 2013)

Ingredientes

400 g de peixe com pouca ou nenhuma espinha
Folha de alecrim a gosto
2 dentes de alho
Suco de ½ limão (taiti ou siciliano)
Fio de azeite extra virgem
Sal com moderação



Modo de preparo

Cortar os peixes em pedaços grandes, temperar com alecrim, alho, limão e deixar na geladeira por uma hora. Cortar papel alumínio em quadrados para embrulhar cada pedaço separadamente. Untar o papel alumínio com azeite, espalhando com guardanapo de papel, fechar bem os papelotes, por numa assadeira e deixar 30 minutos em forno, já aquecido. Em seguida, retirar os papelotes um a um. Saborear com arroz ou salada.

Dicas sustentáveis

- ✓ Peixes regionais costumam ser mais baratos e frescos.

Nhoque de Legumes

(Adaptada de Souza et al., 2016)

Ingredientes Massa

1 batata inglesa grande
1 cenoura grande
1 mandioquinha grande
1 xícara (chá) de farinha de trigo integral
1 xícara (chá) de farinha de trigo branca
3 colheres (sopa) de farinha de aveia
2 colheres (sopa) de azeite de oliva
1 pitada de sal



Ingredientes Molho

8 tomates maduros picados sem casca
1 cebola média picada
2 dentes de alho picados
Manjerição ou orégano a gosto
1 pitada de sal

Modo de preparo Massa

Amassar os legumes cozidos até obter um purê. Acrescentar o sal, 1 colher de sopa de azeite e as farinhas aos poucos. Sovar até desgrudar das mãos. Cortar a massa em cubos e cozinhar em água fervente com uma colher de sopa de azeite, em pequenas porções, até que os cubos comecem a flutuar na superfície.

Modo de preparo Molho

Cozinhar tudo por uns 20 minutos com pouca água em fogo baixo. Peneirar o molho, misturar ao nhoque e servir em seguida.

Dicas sustentáveis

- ✓ Consumir mais preparações com frutas e hortaliças e menos carnes (Veiros; Cavalli, 2017).

4. Acompanhamentos



Acompanhamentos de uma refeição

Os acompanhamentos de uma refeição são importantes para a complementação do total de nutrientes e calorias da dieta. Todavia, recomenda-se não exagerar nas porções, para não perder a finalidade inicial.

No nordeste do Brasil, o arroz, o feijão, o macarrão e a farofa são acompanhamentos comumente utilizados. E, dentro desta região geográfica, podemos observar variações peculiares, como adição de queijo e leite no arroz, para servir com preparações salgadas.

Ainda, é possível enriquecer os acompanhamentos, do ponto de vista nutricional. Nesse caso, colorir o arroz com vegetais, por exemplo, é uma boa estratégia.

Arroz enriquecido

(A C Camargo Câncer Center)

Ingredientes

1 copo de arroz
2 colheres (sopa) de farelo de aveia
1 colher (sopa) de óleo
250g de uma mistura de talos
bem lavados e picados (couve, brócolis, espinafre)
1 casca de abóbora ralada
2 copos de água
1 colher rasa (café) de sal
Ervas ou especiarias a gosto



Modo de preparo

Refogar o arroz no óleo. Acrescentar o tempero, os talos, a casca da abóbora e o farelo. Colocar água (cerca de 2 copos) e o sal. Ferver o suficiente para cozinhar o arroz. Se preferir, refogue os talos à parte e misture ao arroz já cozido.

Dicas sustentáveis

- ✓ A casca da abóbora apresenta quase o dobro de fibras contidas na polpa. Já os talos de espinafre possuem mais ferro do que as folhas dessa hortaliça, além do triplo de vitamina C. E os talos de brócolis têm quantidade de fibras quase igual às suas flores. Portanto, não os desperdice!

(Pioli et al., 2019)

Farofa de talos de couve e casca de banana

(Brasil. FNDE, 2018)

Ingredientes

10 ml de azeite de oliva extra virgem
5 ml de óleo de girassol
2 xícaras (chá) de farinha de mandioca
4 xícaras (chá) de couve manteiga
2 unidades grandes de bananas nanicas
2 colheres (sopa) de uvas passas
1 colher (sobremesa) de salsinha
1 colher (café) de sal
2 colheres (sobremesa) de pimentão vermelho



Modo de preparo

Refogar as cascas de banana e os talos, no óleo, até ficarem macios. Juntar o pimentão vermelho picado em pedaços bem pequeninhos. Adicionar a farinha de mandioca, as uvas passas e os temperos (salsinha e sal). Desligar o fogo e regar com o azeite de oliva extra virgem.

Dicas sustentáveis

- ✓ A casca da banana-nanica pode ser usada em almôndegas, hambúrgueres, antepastos, bolos e doces. Possui duas vezes mais potássio que a sua polpa e o equivalente ao teor de vitamina C do abacaxi (Pioli et al., 2019).

Baião de dois com ricota

(Casseb, Faria e Nakasato, 2014)



Ingredientes

- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho amassados
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva extra virgem
- 2 xícaras de chá de feijão-de-corda cozido
- 2 xícaras de chá de arroz cozido
- 2 xícaras (chá) do caldo do cozimento do feijão
- 1 xícara de chá de ricota ralada
- 1 colher (sopa) de coentro picado
- 1 colher (sopa) de salsa picada

Modo de preparo

Refogar a cebola e o alho no azeite. Juntar o feijão e o arroz, misturar e aquecer bem. Regar com o caldo do cozimento do feijão e deixar encorpar. Por fim, adicionar a ricota, o coentro e a salsa, e cozinhar por mais 5 minutos.

Dica sustentável

- ✓ Nesta preparação, a sobra do arroz cozido, também, foi utilizada em um novo e nutritivo acompanhamento. Assim, você não desperdiça o alimento e enriquece outros pratos.

Macarrão ao molho branco light

(Adaptado de Hirschbruch e Pereira, 2000)

Ingredientes

500 g de macarrão cru
4 xícaras (chá) de leite desnatado
6 colheres (sopa) de farinha de trigo
4 xícaras (chá) de brócolis
2 xícaras (chá) de cenoura cozida picada
8 colheres (sopa) de queijo ralado
1 colher (café) de sal



Modo de preparo

Cozinhar o macarrão. Em outra panela, dissolver a farinha de trigo no leite (já com o sal) e engrossar em fogo baixo, mexendo sempre. Cozinhar os brócolis e a cenoura, separadamente, no vapor. Misturar tudo e polvilhar com queijo ralado.

Dica sustentável

- ✓ Outras sobras de vegetais cozidos, desde que devidamente armazenados na geladeira, poderão substituir os vegetais desta receita. Vamos evitar desperdícios e usar a criatividade em benefício da saúde e nutrição.

Macarrão vapt-vupt

(Adaptado de Nepomuceno, 2013)

Ingredientes

- 1 punhado de espaguete fino
- 1 folha de louro
- 2 colheres (sopa) de azeite extra virgem
- 1 punhado de salsinha picada
- 1 pitada de sal
- 1 pitada de orégano desidratado
- 2 dentes de alho picados
- 1 xícara (café) de folhas de manjeriço fresco
- Parmesão ralado a gosto
- Água suficiente para cozinhar o macarrão



Modo de preparo

Cozinhar o espaguete com sal e a folha de louro. Escorrer a água do cozimento e reservar, por orégano e regar a massa com metade do azeite. Reservar a massa pronta. Refogar ligeiramente com o azeite restante e o alho. Em seguida, colocar nessa panela um pouco da água do cozimento e a salsinha, em fogo baixo. Colocar o macarrão nesse tempero. Mexer bem. Desligar o fogo e servir com parmesão ralado.

Dicas sustentáveis

- ✓ Reutilizar a água de cozimento sempre que possível.

Arroz com ervas

(Adaptado de Hirschbruch e Pereira, 2000)

Ingredientes

2 colheres (sopa) de cebola ralada
1 dente de alho amassado
1/2 colher (chá) de manjerona
1/2 colher (chá) de alecrim
1/2 colher (chá) de hortelã
2 xícaras (chá) de arroz cru
1 colher (sopa) de azeite de oliva



Modo de preparo

Refogar a cebola, o alho, a manjerona, o alecrim e a hortelã no azeite de oliva. Acrescentar o arroz e refogar bem. Acrescentar 4 xícaras de água fervente. Cozinhar em fogo brando por cerca de 20 minuto, até secar toda a água e ficar macio.

Dicas sustentáveis

- ✓ Utilize ervas em substituição ao sal, em algumas preparações.

5. Lanches e sobremesas



Lanches e sobremesas

Os lanches e as sobremesas devem ser saudáveis e, ao mesmo tempo, saborosos. É o que se espera, quando fazemos escolhas inteligentes na hora de comer.

Ao prepararmos lanches e sobremesas em casa, é possível obtermos produtos sem aditivos químicos, bem como controlar a adição de açúcares e gorduras. É desse modo que conseguimos torná-los mais saudáveis.

Que tal preparar lanches e sobremesas, priorizando alimentos naturais, sem perder a doçura e o prazer da boa comida?!

Pão de batata doce

(Adaptado de Paranã, Secretaria de Educação, 2013)

Ingredientes

1 kg de batata-doce cozida e amassada
1 colher (sopa) de manteiga ou margarina
1 xícara (chá) de leite
½ colher (chá) de sal
2 colheres (sopa) de açúcar mascavo
4 ovos
1 copo americano (250 ml) de óleo de girassol
1 colher (chá) de canela em pó
2 tabletes de fermento de pão
Farinha até dar o ponto (não grudar nas mãos)



Modo de preparo

Misturar bem todos os ingredientes, juntando-lhes depois a farinha até formar uma massa que não pegue nas mãos. Sovar bem. Fazer uma bola com a massa e deixar repousar por 1 hora em local morno, coberto por um pano limpo. Dividir a massa em 4 partes, modelar os pães, colocando-os em assadeiras untadas e enfarinhadas. Cobrir a massa e deixar crescer por mais 1 hora. Assar em forno quente, previamente aquecido, durante aproximadamente 40 minutos.

Dica sustentável

- ✓ Em pães caseiros é possível controlar o sal, o óleo e o açúcar, tornando o produto mais saudável.

Frozen de banana

(Hirschbruch e Pereira, 2000)

Ingredientes

8 bananas nanicas médias e maduras
4 colheres (sopa) de suco de limão
1 colher (sopa) de canela em pó
2 colheres (sopa) de iogurte natural



Modo de preparo

Lavar e higienizar as frutas. Descascar e congelar as bananas em pedaços. Colocar as rodela no processador ou liquidificador, acrescentar o suco de limão, a canela e o iogurte. Bater até ficar cremoso. Distribuir em taças individuais. Servir imediatamente.

Dicas sustentáveis

- ✓ Utilize as bananas mais maduras para evitar desperdício. As cascas, após higienizadas, podem ser utilizadas em farofas e doces.
- ✓ Outras frutas maduras e congeladas podem ser batidas com banana congelada, a exemplo de melancia, acerola, abacaxi e manga. E não será necessário mais nenhum ingrediente! Nem mesmo açúcar.

Bolo de laranja sem ovos

(Pinotti, Pinto-e-Silva e Yonamine, 2015)

Ingredientes

2 xícaras (chá) de açúcar
3 colheres (sopa) de margarina ou manteiga
1 xícara (chá) de suco de laranja
50 mL ou cerca de 1/3 de xícara de leite integral
3 xícaras (chá) de farinha de trigo
1 colher (sopa) de fermento em pó



Modo de preparo

Bater o açúcar e a manteiga na batedeira. Acrescentar o suco, o leite e a farinha. Bater até obter mistura homogênea. Adicionar o fermento e mexer delicadamente com uma colher. Untar uma forma com manteiga ou margarina e polvilhar com farinha. Assar em forno médio (180 a 200°C), preaquecido, por cerca de 30 minutos.

Dica sustentável

- ✓ Assar é uma das técnicas de cocção mais saudáveis.

Picolé de melancia e hortelã

(A C Camargo Câncer Center)

Ingredientes

3 xícaras (chá) de suco de melancia
4 folhas de hortelã



Modo de preparo

Higienizar as folhas de hortelã em solução contendo 1 colher de sopa de hipoclorito de sódio para cada 1 L de água, por 15 minutos. Depois, lavar as folhas em água potável. No liquidificador, bater o suco de melancia com as folhas de hortelã. Transferir a mistura para formas de picolé e levar ao congelador, por quatro horas ou até ficar firme.

Dica sustentável

- ✓ Picolés naturais, feitos com frutas bem maduras, são uma ótima alternativa para elaborar sobremesas rápidas, refrescantes e sem adição de açúcar.

Brownie de grão-de-bico e cacau

(Gil, 2014)

Ingredientes

2 ovos

1/2 copo de cacau em pó

1 colher (sopa) de óleo de coco

1 copo americano de grão-de-bico cozido

1/4 de copo americano de melado de cana



Modo de preparo

Deixar o grão-de-bico de molho por 8 horas. Preaquecer o forno a 180 graus e untar a forma com óleo e um pouco de cacau em pó. Quebrar os ovos um a um e retirar a película transparente. Colocar todos os ingredientes em um processador ou liquidificador e bater até formar uma mistura homogênea. Colocar na forma untada e levar ao forno por 20 minutos.

Dicas sustentáveis

- ✓ Usar farinhas nutritivas, a exemplo do grão-de-bico.

Doce de abóbora

(Lobo, 2014)

Ingredientes

500 g de abóbora descascada em cubos
1 xícara (chá) de açúcar
3 cravos-da-índia
2 paus de canela



Modo de preparo

Numa panela, colocar os cubos de abóbora, o açúcar, os cravos e a canela. Deixar descansar por 2 horas até formar uma calda. Misturar com uma colher e levar ao fogo alto. Quando ferver, baixar o fogo e tampar a panela, deixando um frestinha para sair o vapor. Cozinhar por 20 minutos e desligar. Deixar o doce esfriar com a panela fechada. Transferir para um compoteira e servir.

Dicas sustentáveis

- ✓ Doces caseiros podem levar menos açúcar, tornando-se mais saudáveis e gostosos. Além disso, podemos utilizar pedaços de frutas e legumes que já temos na geladeira. Assim, geramos menos resíduos e ainda economizamos.

USO DE ERVAS E ESPECIARIAS



Ervas aromáticas são folhas de plantas frescas ou secas que exalam aromas e ressaltam o sabor dos alimentos.

Que tal experimentar?!



Alecrim – temperar carnes, aves, peixes, suínos, sopas e em pães



Cebolinha verde – omeletes, sopas, molhos, cozidos, saladas, aromatizar queijos frescos



Coentro fresco – sopas, peixes, aves, saladas



Hortelã – saladas, molhos, sucos, chás, quibe, tabule, molhos para carneiro e sobremesas



Louro – sopas, feijão, ensopados, caldos, assados, peixes, carnes, aves e marinados



Manjericão – saladas, molho de tomate, sopas, pizza, aves, peixes, carne de vaca e vitela



Orégano – pizza, molho de tomate, saladas, aves, peixes e marinados

(Nakasato, Casseb e Yanomine, 2015; Bezerra; Souza, 2019; Philippi, 2019)

Especiarias são as partes aromáticas de plantas (frutos, bagas, raízes, cascas). As vezes, uma mesma planta pode fornecer tanto a erva quanto a especiaria (Philippi, 2019).

Algumas das especiarias mais usadas em nossa culinária:



Canela – para temperar pratos orientais, bananas, bolos, pães, canjica, mingau, café, chocolate quente, vinha d'alhos



Cominho – para carnes, aves, sopas, molhos e feijão



Cravo-da-índia – para compotas, bolos, doces, conservas, pratos salgados a base de carnes, pickles, pães



Gengibre – para bolos, pratos doces, pães, bebidas quentes, sopas, compotas e pickles



Gergelim – para pães, biscoitos, bolos, doces, tortas, saladas verdes e preparo do gersal (pág.57).



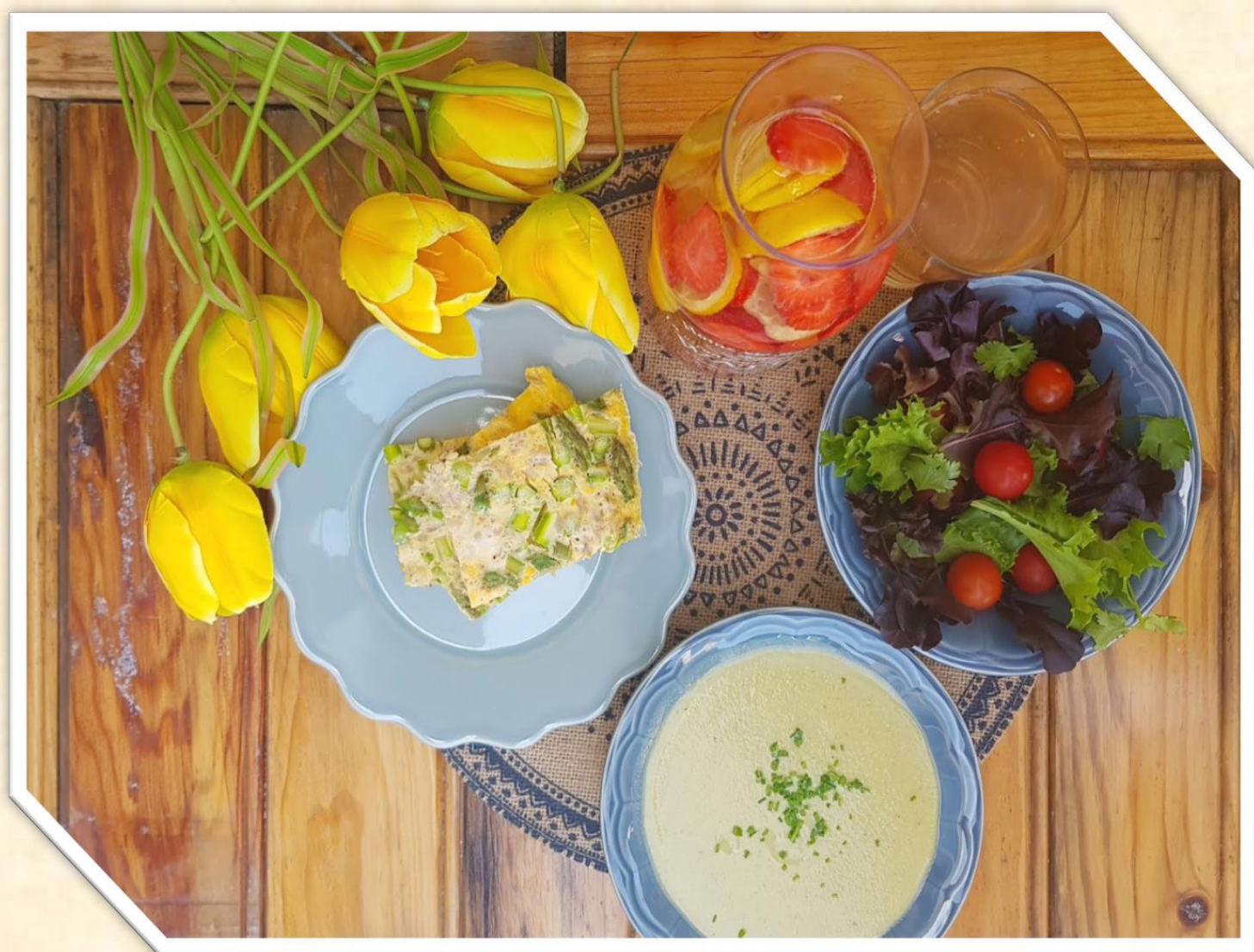
Noz-moscada – para peixes, molhos brancos, purês, couve-flor, pratos com batata e espinafre, pratos a base de ovos, pães, biscoitos, bolos e bebidas



Pimenta do reino – sopas, carnes, molhos, saladas, ovos

(Nakasato, Casseb e Yanomine, 2015; Bezerra; Souza, 2019; Philippi, 2019)

É POSSÍVEL COZINHAR SEM SAL E COM PRAZER



AS FONTES DE SÓDIO NO DIA A DIA

O sal de cozinha é um dos condimentos mais utilizados nas preparações culinárias. O sódio nos alimentos industrializados provem do sal de cozinha e dos aditivos alimentares (FIATES et al., 2019). Assim, é preciso consumi-los com moderação, pois o cloreto de sódio em excesso é prejudicial à saúde. Trata-se de uma prática que deve ser estendida a todos e não apenas às pessoas idosas.

E quais são os alimentos mais ricos em sódio? Especialmente os processados e ultraprocessados, como:

- Sopas prontas
- Temperos industrializados
- Carnes, aves e peixes processados
- Embutidos (linguiça, salsicha, presunto, salame, mortadela)
- Salgadinhos industrializados
- Queijos com sal

(FIATES et al., 2019; NAKASATO; CASSEB; YONAMINE, 2015)

ESTRATÉGIAS PARA DAR SABOR E REDUZIR A QUANTIDADE DE SÓDIO NAS PREPARAÇÕES

O uso de estratégias para reduzir a quantidade de sódio nas preparações precisa ser difundida entre as pessoas, pois pequenas mudanças de atitudes na cozinha podem representar grandes impactos na qualidade das refeições produzidas. A seguir, vamos apresentar algumas formas que podem ser empregadas para reduzir a quantidade de sódio nas preparações culinárias.

- Usar suco de frutas (limão, laranja ou maracujá) no preparo de grelhados.
- Adicionar condimentos diversos em azeites (alecrim, alho, salsa).
- Uso de temperos, especiarias e ervas aromáticas.
- Preferir alimentos in natura.
- Ler os rótulos e preferir os alimentos industrializados com menor teor de sal (manteiga, queijo, extrato de tomate).
- Produzir molhos caseiros, preferentemente.
- Preparar pães e salgados caseiros, preferentemente.

(NAKASATO; CASSEB; YONAMINE, 2015)

Receita de sal de ervas



Ingredientes

- Escolha 4 ervas desidratadas de sua preferência (cheiro-verde, orégano, salsa, cebolinha, sálvia, manjerição, alecrim) e sal.
- Padronize a mesma quantidade para todos os ingredientes, podendo ser em medidas caseiras. Exemplos: 2 colheres de sopa cheia ou $\frac{1}{2}$ xícara de cada um dos 5 ingredientes.

Modo de preparo

Bater os 5 ingredientes no liquidificador até ficar homogêneo. Guardar em recipiente com tampa.

(SBH, 2020)

Dicas sustentáveis

- ✓ Um dos aspectos recomendados para cardápios sustentáveis está relacionado ao menor consumo de sal de cozinha, mas podemos utilizar as ervas aromáticas!
- ✓ As ervas aguçam as papilas gustativas, melhoram o sabor e favorecem o menor consumo de sal. Nesse sentido, o sal de ervas consiste em uma boa estratégia.

(CARVALHO E PECOLO, 2019)

Receita de Gersal

(Gil, 2018; Philippi, 2019)



Ingredientes

Para cada 10 gramas de gergelim branco
1 colher (chá) de sal

Modo de preparo

Esquentar uma frigideira no fogo baixo. Colocar o sal seco na frigideira. Deixar torrar um pouco e reservar numa vasilha. Colocar o gergelim seco na frigideira (não use óleo) e deixar fritar um pouco, mexendo sem parar, por mais ou menos três minutos. Cuidado para não deixar torrar e nem queimar (pois ficará amargo). Levar o gergelim e o sal ainda quentes para o liquidificador (que deverá estar totalmente seco) – utilize o modo pulsar de três a cinco vezes. Deixar na consistência que desejar, mas evite que vire uma farinha. Quando estiver pronto, colocar em potes de vidro e deixar aberto até que o gergelim esfrie.

Molho sem sal

(Adaptado de Philippi, 2006)



Ingredientes

- 1 litro de vinagre
- 4 colheres de sopa de azeite
- 2 cebolas
- 2 dentes de alho
- 2 tomates (descascar e usar a polpa)
- 1 pitada de noz-moscada ralada
- 4 cravos-da-índia
- 2 colheres (sopa) de pimenta do reino

Modo de preparo

Bater no liquidificador o vinagre, o azeite, as cebolas, o alho e os tomates. Reservar. Em um pilão, socar os cravos e a pimenta do reino. Juntar ao molho liquidificado. Colocar em um pote de vidro e deixar curtir por dois dias. Após dois dias, coar o molho e usar como tempero. Adicionar uma pitada de noz-moscada, imediatamente antes de servir.

Azeite aromatizado com alho e alecrim

(Lobo, 2014)



Ingredientes

- 1 xícara (chá) de azeite
- 2 dentes grandes de alho
- 3 ramos de alecrim

Modo de preparo

Lavar e secar bem os ramos de alecrim. Descascar os dentes de alho e colocar em um pote de vidro. Juntar também os ramos de alecrim. Numa panela, colocar o azeite e levar ao fogo médio, apenas para aquecer, sem deixar ferver. Desligar o fogo e transferir o azeite para o vidro com os dentes de alho e o alecrim. Tampar, após esfriar. Deixar tomando gosto por pelo menos uma semana, antes de usar.

O COZINHAR SAUDÁVEL E SUSTENTÁVEL, A PARTIR DE UM PROJETO DE EXTENSÃO

O Curso Alimentação Adequada para Idosos do projeto de extensão Educação e Saúde: suportes ao envelhecimento ativo do Programa de Extensão Universitária para Pessoas Idosas – PTIA, da Universidade Federal do Piauí, motivou professores e colaboradores a reunir informações sobre alimentação saudável e sustentável para construir este livro.

Foi pensando nos participantes desse programa, considerando suas dúvidas acerca da alimentação que melhor se ajustasse às suas necessidades, que este material foi organizado, trazendo sugestões de preparações culinárias de todas as refeições que devem compor o cardápio diário. Além disso, constam orientações para escolhas inteligentes relacionadas à aquisição dos ingredientes e ao modo de preparo.

O cozinhar saudável e sustentável, com o mínimo de desperdício e de alimentos industrializados, deve constituir uma prática habitual de todas as pessoas que buscam a longevidade com qualidade de vida. Assim, este livro pode ser utilizado como uma ferramenta de apoio na cozinha por toda a família.

REFERÊNCIAS

- A.C.CAMARGO CANCER CENTER. Livro de receitas: oficina de culinária. Disponível em:
https://www.academia.edu/37026250/Livro_de_Receitas_A_C_Camargo_-_Cancer_Center. Acesso em: 15/05/2020.
- BEZERRA, V. M.; SOUZA, L.T. Restrição de sódio e uso de ervas e especiarias. In: BEZERRA, V.M. Técnica Dietética em preparações especiais: teoria e prática de laboratório. 1 ed. Rio de Janeiro: Rubio, 2019, p.1-16.
- BOTELHO, A.J. Planejamento de cardápios para lactentes e pré-escolares com fichas técnicas de preparações. 1 ed. Rio de Janeiro: Rubio, 2018.
- BRASIL. Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE). Melhores Receitas da Alimentação Escolar. 2018. Disponível em:
<<https://rebrae.com.br/wp-content/uploads/2018/01/Melhores-Receitas-da-Alimentacao-Escolar.pdf>>. Acesso em: 15/05/2020.
- CARVALHO, V.C.H.S.; PECOLO, J.M.L. Técnica dietética voltada à população idosa. In: BEZERRA, V.M. Técnica dietética em preparações especiais: teoria e prática de laboratório. 1 ed. Rio de Janeiro: Rubio, 2019, p.229-240
- CASSEB, M.O.; FARIA, A.E.; NAKASATO, M. Cardápios e receitas culinárias. In: ISOSAKI, M.; NAKASATO, M.; CARDOSO, E.; CASSEB, M.O. Gastronomia hospitalar para pacientes em situações especiais: cardiologia e pneumologia. 1 ed. São Paulo: Atheneu Editora, 2014, p.115-156.
- DOMENE, S. M. A. Técnica dietética: teoria e aplicações. 2 ed. Rio de Janeiro, Guanabara Koogan, 2018.
- FIATES, G. M. R. et al. Rotulagem de alimentos. In: ROSSI, L.; POLTRONIERI, F. Tratado de nutrição e dietoterapia. 1 ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2019. p. 1037-1047

GIL, B. Bela cozinha – as receitas. 1 ed. São Paulo: Globo estilo, 2014.

GIL, B. Gersal, 2018. Disponível em: <https://belagil.com/conteúdo/receitas/gersal/>. Acesso em: 27 de abril de 2022.

HIRSCHBRUCH, M.D.; PEREIRA, R.F. Assim ou assado: como se alimentar bem de maneira prática e saudável, 1ed. São Paulo: CMS, 2000.

LOBO, R. Pitadas da Rita. São Paulo: editora panelinha, 2014.

PARANÁ. Secretaria de Estado da Educação. Superintendência de Desenvolvimento. Sabores e saberes das escolas paranaenses / Secretaria de Estado da Educação. Superintendência de Desenvolvimento Educacional. – Curitiba : SEED –Pr., 2013.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Universidade Federal de Minas Gerais. Na cozinha com as frutas, legumes e verduras. Universidade Federal de Minas Gerais. – Brasília : Ministério da Saúde, 2016.

NAKASATO, M.; CASSEB, M.O.; YONAMINE, G.H. Dietas com restrição de sal. In: PINTO-e-SILVA, M.E.M.; YONAMINE, G.H.; VON ATZINGEN, M.C.B.C. Técnica dietética aplicada à dietoterapia. 1 ed. Barueri (São Paulo): Manole, 2015, p. 65–78.

NEPOMUCENO, R. As ervas de Sofia. 1 ed. Rio de Janeiro: Memória visual, 2013. p. 52.

PHILIPPI, S. T. A dieta do bom humor. São Paulo: Panda Books, 2006. p. 131.

PHILIPPI, S. T. Nutrição e técnica dietética. 4 ed. Barueri (São Paulo): Manole, 2019.

PINOTTI, R.; PINTO-E-SILVA, M.E.M.; YONAMINE, G.H. Dietas isentas de ovos. In: PINTO-e-SILVA, M.E.M.; YONAMINE, G.H.; VON ATZINGEN, M.C.B.C. Técnica dietética aplicada à dietoterapia. 1 ed. Barueri (São Paulo): Manole, 2015, p. 31-42.

PIOLI, C, et al. Considerações para elaboração de um cardápio sustentável. In: SILVA, S.M.C.S.; MARTINEZ, S. Cardápio: guia prático para a elaboração. 4 ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2019, p. 351-362.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE HIPERTENSÃO (SBH). Vida saudável – Artigos. 2020. Disponível em: <https://www.sbh.org.br/arquivos/artigos/sal-de-ervas-uma-alternativa-para-refeicoes-saborosas-com-menos-sal/>. Acesso em: 26 de abril de 2022.

SOUZA, E. C. G. et al. Planos alimentares para diferentes ciclos de vida. In: SOUZA, E. C. G.; DUARTE, M. S. L.; CONCEIÇÃO, L. L. Alimentação vegetariana: atualidades na abordagem nutricional. 1 ed. Rio de Janeiro: Rubio, 2016. p. 99-2014.

SOUZA, J. L. et al. Dietas em oncologia. In: PINTO-E-SILVA, M. E.M.; YONAMINE, G. H.; VON ATZINGEN, M. C.B. C. Técnica dietética aplicada a dietoterapia. 1 ed. Barueri, SP: Manole, 2015, p. 135-161

VEIROS, M. B.; CAVALLI, S. B. Sustentabilidade em unidade de alimentação e nutrição hospitalar. In: NAVARRO et al. Atualidades em alimentação e nutrição hospitalar. 1 ed. Rio de Janeiro: Atheneu, 2017. p: 37-49.

Vamos cozinhar?

RECEITAS PRÁTICAS E SUSTENTÁVEIS

O livro "Vamos Cozinhar? – Receitas Práticas e Sustentáveis" reúne preparações simples, fáceis, deliciosas e inclui alimentos tradicionais. Aqui, viemos instigar a criatividade dos que gostam de cozinhar e incentivar aqueles que, ainda, não descobriram suas habilidades culinárias. Esperamos que vocês, do conforto dos seus lares, desenvolvam, degustem e aprovelem as receitas aqui organizadas, pois, na construção deste livro, os principais ingredientes foram o carinho por todos e o amor à nutrição.

Bom apetite!

