

# COMA BEM VIVA MELHOR

RECEITAS CONTRA O DESPERDÍCIO



## UMA PEQUENA HISTÓRIA SOBRE QUIABO

### *Hibiscus esculentos*

O quiabo é uma hortaliça pertencente à família das Malváceas e apesar de bastante consumido no Brasil, principalmente no interior, ele é originário da África.

Foi trazido para cá pelos traficantes de escravos e logo introduzido na alimentação local pelos africanos.

O quiabo é uma hortaliça cultivada em clima quente, com a maior oferta e os menores preços ocorrendo de janeiro a maio. Para verificar a qualidade dos quiabos não é preciso quebrá-los. Os frutos devem ter cor verde intensa, serem firmes, sem manchas escuras e com comprimento menor que 12 cm. Frutos acima de 12 cm e com coloração verde esbranquiçada (pálida) tendem a ser fibrosos e duros. Frutos manuseados sem o devido cuidado tornam-se escuros rapidamente. O sabor único e as propriedades espessantes do quiabo fazem dele um ingrediente apropriado para sopas e ensopados. À medida que cozinha, engrossa o líquido em que é adicionado devido à presença de pectina e outras substâncias.

## UMA RECEITA GOSTOSA PARA VOCÊ EXPERIMENTAR

### QUIABO AO MOLHO DE CURRY

#### **Ingredientes:**

- 500 g de quiabo;
- 1 cebola picada;
- 1 colher (sobremesa) de manteiga;
- 1 pimentão vermelho e 1 verde cortado em tiras;
- 1 colher (chá) de curry;
- 100 ml de creme de leite light;
- Sal a gosto.

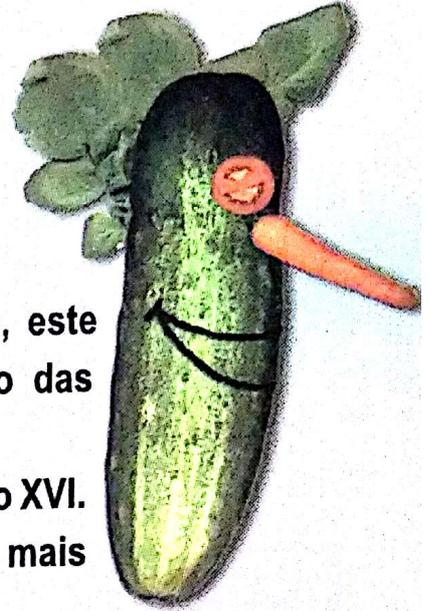
#### **Modo de fazer:**

- Lave os quiabos, seque-os e corte os cabos e as pontas.

- Ferva os quiabos por 3 minutos em água com sal, escorra e passe em água fria.
  - Frite a cebola na manteiga, acrescente os pimentões e o quiabo e frite rapidamente.
  - Polvilhe com o curry e misture.
  - Acrescente o creme de leite, tampe a panela e cozinhe por 5 minutos.
- Obs.: Uma sugestão é servir acompanhando carnes assadas.

**Rendimento:** 6 porções.

VALOR NUTRITIVO DA PORÇÃO	
Calorias:	97 Kcal
Carboidratos:	10 g
Proteínas:	3 g
Lipídios:	5 g



## UMA PEQUENA HISTÓRIA DO PEPINO

### *Cucumis sativus*

Apreciado pela polpa firme, aquosa e refrescante, este vegetal da família das cucurbitáceas, é originário das regiões montanhosas da Ásia e da África.

Foi trazido para o Brasil pelos portugueses no século XVI. Possui dezenas de variedades cultivadas. As mais consumidas são o pepino comum e o japonês.

É vendido todo o ano, no entanto seu período de safra é de novembro a abril, meses quentes que também aumentam seu consumo.

## UMA RECEITA GOSTOSA PARA VOCÊ EXPERIMENTAR

### SOPA FRIA DE PEPINO

#### Ingredientes:

- 3 xícaras de pepino (tipo japonês) picadinho;
- ¼ xícara de salsa fresca picada;
- ¼ xícara (chá) de cebolinha fresca picada;
- 4 xícaras (chá) de iogurte bem cremoso natural;
- Sal e pimenta a gosto.

#### Modo de fazer

- Coloque o iogurte em um recipiente fundo e misture. Acrescente o pepino e as ervas.
- Tempere com sal e pimenta a gosto.
- Deixe na geladeira até ficar bem gelada.
- Decore com a cebolinha fresca picada.
- Sirva como entrada no verão.

**Rendimento:** 6 pessoas

VALOR NUTRITIVO DA PORÇÃO	
Calorias:	87 Kcal
Carboidratos:	9 g
Proteínas:	6 g
Lipídios:	3 g

## UMA PEQUENA HISTÓRIA DO CHUCHU

### *Sechium edule*

O chuchu pode ser mantido em condições ambientes por 3 a 5 dias, depois de colhidos. Pode ser conservado por mais tempo, 6 a 8 dias, quando mantido em refrigeração.

Este vegetal quando descascado e picado, conserva-se até 3 dias, desde que mantido em um recipiente com tampa e sob refrigeração. O chuchu é um vegetal muito sensível, pois a casca escurece rapidamente quando danificada. Os frutos passados apresentam a casca sem brilho e amarelada

O fato de possuir um sabor muito suave permite que ele seja preparado de várias maneiras: cozido, assado, suflês, recheado, em doces de pasta e outros.



## UMA RECEITA GOSTOSA PARA VOCÊ EXPERIMENTAR

### CHUCHU REFOGADO COM NOZES

#### **Ingredientes:**

- 3 chuchus médios lavados e cortados em cubos pequenos;
- ½ cebola média picada;
- 1 colher (sopa) de azeite ou óleo;
- 1 colher (sopa) de nozes picadas
- 1 colher (chá) de dill seco
- Sal à gosto.

#### **Modo de preparo:**

- Aqueça o azeite e doure a cebola.
- Junte o chuchu, o sal e o dill e refogue bem, tampe a panela e deixe o chuchu cozinhar até ficar macio, mas não muito mole (al dente).
- Acrescente as nozes, deixe refogar mais 1 minuto e sirva.

Obs: O dill pode ser substituído por 2 colheres de sopa de cheiro verde que deverão ser acrescentados ao final do cozimento.

**Rendimento:** 6 porções

VALOR NUTRITIVO DA PORÇÃO	
Calorias:	83 Kcal
Carboidratos:	12 g
Proteínas:	2 g
Lipídios:	3 g



## UMA PEQUENA HISTÓRIA DA BERINJELA

*Solanum melongena*

A berinjela é um legume que se presta a diversos preparos. Pode ser servida grelhada, assada, em conserva, refogada, cozida, em salada, entre outras.

Para conservá-la é preferível colocá-la na parte inferior do refrigerador, dentro de um saco plástico por até 10 dias.

Ao ser comprada deve apresentar-se de tamanho uniforme e com casca brilhante. Devem ser rejeitados os frutos murchos e machucados. Ao cortá-la é aconselhável verificar se não há pequenos orifícios, indício da presença de larvas (elas têm a mesma cor da polpa).

Para evitar o escurecimento quando cortada, deve-se deixá-la de molho em água com limão ou água com sal antes de prepará-la.

Pelo fato de ser esponjosa, ela absorve muita água durante o cozimento e muita gordura ao ser frita, por isso prefira óleo novo e de boa qualidade e cozinhe-a durante o mínimo necessário. Isto também é importante para a preservação dos seus nutrientes.

No Brasil, a berinjela pode ser encontrada o ano todo, principalmente no sul, no entanto o pico da safra acontece de janeiro a maio.



## UMA RECEITA GOSTOSA PARA VOCÊ EXPERIMENTAR

### TORRADINHAS DE BERINJELA

#### Ingredientes:

- 2 berinjelas cortadas em rodela de 1 cm;
- ¼ xícara (chá) de azeite ou óleo;
- 3 a 4 dentes de alho amassados;
- 2 colheres (chá) de orégano seco;
- Sal a gosto;

- Disponha a berinjela em uma assadeira e pincele a mistura de azeite e alho sobre as rodela de berinjela; Salpique o orégano e leve para assar até que estejam crocantes por fora e cremosas por dentro.

Sirva com salada de folhas verdes.

#### Modo de preparo:

Misture o azeite com o alho e o sal.

**Rendimento:** 4 porções

VALOR NUTRITIVO DA PORÇÃO	
Calorias:	103 Kcal
Carboidratos:	8 g
Proteínas:	2 g
Lipídios:	7 g

## UMA PEQUENA HISTÓRIA DO AGRIÃO

### *Nasturtium officinale*

O agrião é um vegetal de origem europeia da família das crucíferas. Atualmente é consumido em várias partes do mundo.

Assim como a maioria das verduras folhosas, o agrião é um vegetal de baixo teor calórico, rico em nutrientes e fibras. Para melhor preservar seus nutrientes, este deve ser consumido cru e preparado o mais próximo possível do horário a ser servido.

## UMA RECEITA GOSTOSA PARA VOCÊ EXPERIMENTAR

### SALADA VERDE COM TORRADINHAS

#### Ingredientes:

- 1 maço de agrião lavado;
- 1 pé de alface americana ou alface lisa lavada e cortada em tiras;
- 1 clara de ovo;
- 2 colheres (chá) de azeite ou óleo;
- 1 colher (chá) de molho inglês;
- 1 colher (chá) de tomilho seco ou orégano;
- 1 dente de alho amassado;
- 4 fatias de pão de forma integral cortado em cubos pequenos;
- ¼ xícara (30g) de nozes picadas (opcional);
- 6 colheres (sopa) de vinagre;
- Sal e pimenta a gosto.

#### Modo de preparo:

- Pré aqueça o forno.
- Em uma vasilha grande misture a clara, o azeite, o molho inglês, o tomilho ou orégano, o alho e a pimenta a gosto. Adicione os cubos de pão e as nozes e misture. Espalhe em uma forma anti-aderente e leve ao forno por 30 minutos, mexendo de vez em quando.
- Coloque as folhas em uma vasilha larga. Adicione o vinagre, a pimenta e o sal a gosto. Misture bem. - Salpique o pão e as nozes e sirva.

**Rendimento: 6 pessoas**

VALOR NUTRITIVO DA PORÇÃO	
Calorias:	177 Kcal
Carboidratos:	19 g
Proteínas:	5 g
Lipídios:	9 g



# COMA BEM VIVA MELHOR

RECEITAS CONTRA O DESPERDÍCIO

## UMA PEQUENA HISTÓRIA SOBRE ESPINAFRE

### *Spinacea oleracea*

O espinafre deve ser mantido preferencialmente na geladeira, pois tem durabilidade muito baixa. Sob refrigeração, pode ser mantido por no máximo 5 dias. Em temperatura ambiente conserva-se de um dia para o outro, desde que o maço seja imerso em uma vasilha com água e mantido em local fresco. Antes de colocá-lo na geladeira, lave suas folhas, escorra o excesso de água e coloque-as em sacos de plástico perfurados ou em uma vasilha de plástico rígido. O espinafre não deve ser colocado no mesmo saco plástico onde estão frutas maduras ou hortaliças como o tomate, pois neste a cor mudará de verde para amarelo mais rapidamente. Para congela-lo, lave bem o espinafre, seque-o com papel toalha ou deixe escorrer naturalmente. Embale-o em saco de plástico e retire o ar. Pode ser conservado por 30 dias no freezer.



Antes de cozinhar o espinafre, lave as folhas em água corrente e escorra o excesso de água. A água retida nas folhas, em geral, é suficiente para o cozimento. Se necessário, acrescente pequena quantidade de água, de modo a preservar as vitaminas. Cozinhe somente pelo tempo necessário para que as folhas murchem e fiquem macias. Os talos podem ser usados em sopas ou em refogados.

## UMA RECEITA GOSTOSA PARA VOCÊ EXPERIMENTAR

### TROUXINHAS DE ESPINAFRE COM RICOTA

#### Ingredientes:

- ½ xícara (chá) de farinha de trigo;
- 1 xícara (chá) de leite;
- 1 ovo;
- ½ xícara (chá) de espinafre cozido e espremido;
- 2 colheres (chá) de sal
- 250 g de ricota amassada;
- 2 colheres (sopa) de leite;
- 2 colheres (sopa) de cebolinha picada;
- Óleo para untar.

leite, o ovo, o espinafre e o sal e deixe descansar.

- Em uma tigela, misture a ricota com 2 colheres de leite até ficar cremoso; tempere com sal e cebolinha. Unte uma assadeira com um pouco de óleo e asse as pequenas porções de massa, deixando-as dourar de ambos os lados. Distribua o recheio no centro de cada panqueca, feche como se fosse uma trouxinha e amarre com cebolinha verde. Arrume-as em um recipiente refratário untado e aqueça no forno.

#### Modo de preparo:

- Bata no liquidificador a farinha, 1 xícara de

Rendimento: 6 porções.

VALOR NUTRITIVO DA PORÇÃO	
Calorias:	177 Kcal
Carboidratos:	15 g
Proteínas:	9 g
Lipídios:	8 g

# COMA BEM VIVA MELHOR

RECEITAS CONTRA O DESPERDÍCIO

## UMA PEQUENA HISTÓRIA DA COUVE-FLORES

*Brassica aleacea var. botrytis*

A couve-flor possui várias vitaminas e minerais. Em maior quantidade a vitamina B6, que está relacionada ao metabolismo das proteínas.

É rica também em vitamina C, no entanto esta perde-se facilmente com o calor do cozimento. Por pertencer à família das crucíferas, a couve-flor possui substância denominada sulfurofanos e isotiocianatos, que estão relacionadas à prevenção de doenças como o câncer e as doenças do coração.



## UMA RECEITA GOSTOSA PARA VOCÊ EXPERIMENTAR

### COUVE-FLORES AO FORNO

#### Ingredientes:

- 1 couve-flor dividida em buquês;
- 2 colheres (sopa) de manteiga ou margarina;
- ½ cebola ralada;
- 2 colheres (sopa) de cheiro-verde;
- 4 colheres (sopa) de farinha de rosca.

#### Modo de preparo:

- Cozinhe a couve-flor em pouca água e sal.

- Em um recipiente refratário e untado, disponha a couve-flor e reserve.
- Em uma panela aqueça a manteiga, doure a cebola, adicione o cheiro-verde e jogue imediatamente sobre a couve-flor.
- Salpique a farinha de rosca e leve ao forno para dourar.

**Rendimento:** 6 porções

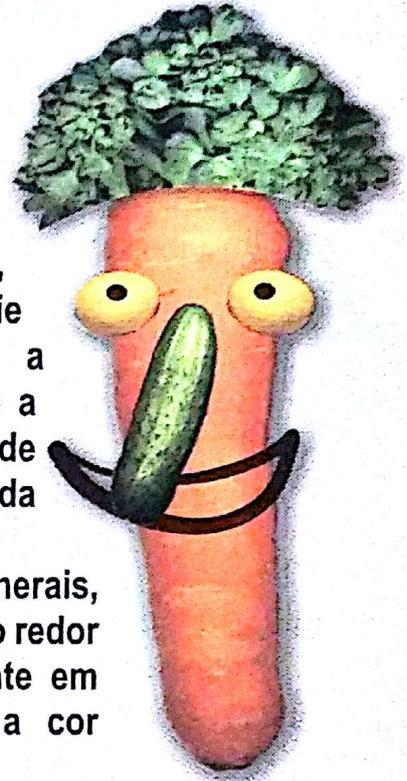
VALOR NUTRITIVO DA PORÇÃO	
Calorias:	118 Kcal.
Carboidratos:	13 g
Proteínas:	3 g
Lipídios:	6 g

## UMA PEQUENA HISTÓRIA DA CENOURA

### *Daucus carota*

Nativa da região mediterrânea da Europa e da Ásia, a cenoura é cultivada há mais de 2000 anos, embora na época, a planta fosse tida como uma espécie invasora de outras plantações. Da forma como a conhecemos hoje, mais atraente e saborosa do que a espécie primitiva, a cenoura resulta de uma série de cruzamentos e seleções para melhoria genética, realizada há cerca de 100 anos.

A cenoura é um alimento rico em vitaminas e minerais, fazendo parte do hábito alimentar de muitas pessoas ao redor do mundo. É o beta-caroteno, um pigmento existente em grande quantidade na cenoura, que lhe confere a cor alaranjada. O beta-caroteno é uma forma de vitamina A.



## UMA RECEITA GOSTOSA PARA VOCÊ EXPERIMENTAR

### SUFLÊ DE CENOURA

#### Ingredientes:

- 8 cenouras médias (aproximadamente 1/2 kg);
- 1 xícara de leite;
- 3 ovos;
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo;
- 2 colheres (sopa) de margarina;
- 1 colher de chá de ervas finas;
- Sal a gosto.

#### Modo de preparo:

- Ferva as cenouras até estarem cozidas e passe por peneira ou espremedor de batatas.
- Leve uma panela ao fogo com a margarina

e a farinha de trigo, mexendo por alguns minutos.

-Acrescente o leite e mexa até formar um creme

homogêneo. Adicione as cenouras, acrescente as gemas, tempere com sal e as ervas e retire do fogo.

- Junte as claras batidas em neve, mexendo com cuidado.

- Coloque em fôrma untada e leve para assar em forno pré-aquecido e moderado (170°C) por uns 15 minutos. Sirva em seguida.

**Rendimento:** 8 porções

VALOR NUTRITIVO DA PORÇÃO	
Calorias:	123 Kcal
Carboidratos:	11 g
Proteínas:	4 g
Lipídios:	7 g

**UMA PEQUENA HISTÓRIA SOBRE BRÓCOLI**  
*Brassica oleracea*

O brócolis é rico em beta caroteno, um precursor da vitamina A. Esta vitamina ajuda a manter uma boa visão e a pele saudável, contribuindo também para melhorar as defesas do organismo contra infecções.

Possui também vitamina C e ácido fólico, no entanto parte destas vitaminas perdem-se com o calor. Uma alternativa para diminuir as perdas é cozinhá-lo em pouca água e deixá-lo al dente. É uma excelente fonte de fibras que contribuem para o bom funcionamento do intestino.

Ele tem sido apontado como um possível aliado no combate ao câncer em função de compostos químicos denominados isotiocianatos e sulfurofanos. Estas substâncias podem bloquear ou reduzir danos celulares no caso de tumores e câncer. Todos os vegetais da família do brócoli (crucíferos), como a couve-flor e a couve, apresentam essa composição.



**UMA RECEITA GOSTOSA PARA VOCÊ EXPERIMENTAR**

**BRÓCOLIS COM MOLHO DE LARANJA**

**Ingredientes:**

- 1 maço de brócolis dividido em buquês;
- ½ xícara de suco de laranja;
- 2 colheres de sopa de mel;
- 1 colher de chá de mostarda;
- 1 colher de chá de raspas de casca de laranja;
- ½ colher de sopa de molho de soja;
- 1 dente de alho amassado;
- 1 ½ colher de chá de maisena; 1 colher de água;
- 1 colher de chá de semente de gergelim.

**Modo de preparo:**

- Cozinhe o brócolis no vapor e reserve.

- Em uma panela aquecida em fogo médio, coloque o suco de laranja, o mel, as raspas de laranja, o molho de soja, o alho e tempere com sal e pimenta.

- Quando levantar ferver, adicione a maisena dissolvida na água e deixe engrossar levemente.

- Em uma travessa misture o brócolis com o molho, salpique com o gergelim e decore com laranjas fatiadas.

Obs: a laranja é uma boa fonte de vitamina C e o gergelim de vitamina E.

**Rendimento:** 6 porções.

VALOR NUTRITIVO DA PORÇÃO	
Calorias:	67 Kcal
Carboidratos:	13 g
Proteínas:	5 g
Lipídios:	1 g

## UMA PEQUENA HISTÓRIA DO PIMENTÃO

### *Capsicum annuum*

Os pimentões podem ser verdes, vermelhos, amarelos, alaranjados, brancos e até roxos, mas os mais conhecidos no Brasil são o verde e o vermelho. É um dos legumes mais versáteis e populares. Eles podem ser servidos ao natural em saladas, recheados, assados, cozidos no vapor ou preparados de modo rápido para não terem seu valor nutritivo reduzido de forma significativa.

Este vegetal confere sabor especial às preparações quando acrescentado a molhos de tomates ou agrídoces e devido às suas variadas cores, torna as preparações mais bonitas.

Quando quiser utilizar o pimentão para apurar o sabor do prato, coloque-o na panela apenas no final do cozimento.

Na hora da compra o legume deve estar firme, com a casca brilhante e ter sempre o cabo verde. Quando não é fresco, perde o brilho e fica murcho. Os frutos que estiverem manchados devem ser desprezados. Para guardar, coloque-o em saco plástico, na gaveta da geladeira. Assim, o pimentão conserva-se por até uma semana.



## UMA RECEITA GOSTOSA PARA VOCÊ EXPERIMENTAR

### **MOLHO DE PIMENTÃO**

*(para vegetais no vapor ou peixe assado)*

#### **Ingredientes:**

- 3 pimentões vermelhos
- ¼ de xícara de iogurte desnatado
- 2 colheres de sopa de vinagre de vinho tinto
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1 colher de sopa de mostarda
- 2 colheres de sopa de orégano fresco ou 1 colher de chá de orégano seco
- Sal e pimenta a gosto

#### **Modo de preparo:**

- Para retirar a pele do pimentões, coloque-o diretamente sobre uma grelha. Vire-os de

*todos os lados até que a pele esteja levemente queimada e soltando-se. Em seguida coloque-os em um saco plástico, feche, deixe por 15 minutos e retire a pele em seguida.*

*- Corte-os ao meio e retire as sementes e as partes brancas.*

*- Em um processador ou liquidificador, coloque todos os ingredientes menos o orégano e bata até que forme um creme. - Adicione o orégano e sirva, ou guarde no refrigerador por até 3 dias.*

*Obs: Pode-se usar para acompanhar peixes, legumes cozidos no vapor ou sanduíches e torradas.*

**Rendimento:** 2 xícaras

VALOR NUTRITIVO DA PORÇÃO	
Calorias:	12,20 Kcal
Carboidratos:	1 g
Proteínas:	0,5 g
Lipídios:	0,8 g

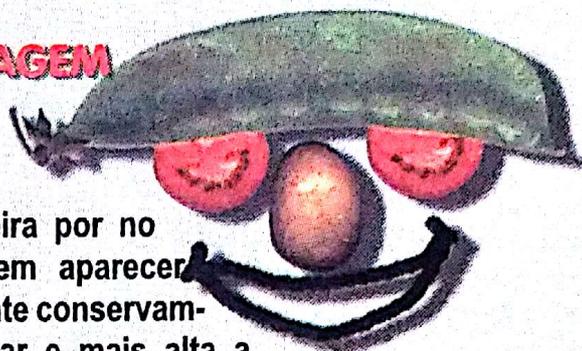
# COMA BEM VIVA MELHOR

RECEITAS CONTRA O DESPERDÍCIO



## UMA PEQUENA HISTÓRIA DA VAGEM

*Phaseolus vulgaris*



A vagem pode ser armazenada na geladeira por no máximo 7 dias, após este período podem aparecer manchas escuras, já em temperatura ambiente conservam-se por 2 a 3 dias. Quanto mais seco o ar e mais alta a temperatura, menor a durabilidade. Não se deve lavá-las antes de armazená-las, devendo ser mantidas em saco plástico, quando no refrigerador.

Para preparar as vagens, lave-as em água corrente, escorra e remova as pontas. Cozinhe-as inteiras ou picadas, em pequena quantidade de água ou preferencialmente no vapor. Para preservar as vitaminas, a cor e o sabor, cozinhe somente o tempo necessário para deixá-las macias, porém crocantes.

As vagens são muito saborosas em saladas, cozidos, empanados, tortas, sopas e farofas.

## UMA RECEITA GOSTOSA PARA VOCÊ EXPERIMENTAR

### BOLO DE VAGEM

#### Ingredientes:

- 400g de vagem cozida al dente, cortada fina;
- ½ xícara (chá) de queijo minas ralado;
- 1 cebola pequena picada;
- ½ xícara (chá) de óleo ou azeite;
- 1 e ½ xícara (chá) de leite;
- 2 e ½ xícaras (chá) de farinha de trigo;
- 1 colher (sopa) de fermento em pó;
- ½ xícara (chá) de cheiro verde;
- 1 cenoura ralada;
- 3 ovos;
- Sal e pimenta do reino à gosto.

#### Modo de fazer:

- Coloque no liquidificador o leite, o óleo, os ovos, o queijo, o sal, a cebola, o alho, a farinha de trigo e o fermento;
- Bata até obter uma massa homogênea;
- Coloque essa massa numa vasilha e junte a vagem, o cheiro verde e a cenoura ralada. - Misture tudo e coloque numa forma untada.
- Leve para assar em forno pré-aquecido em temperatura alta.

**Sugestão:** este bolo pode ser enriquecido com carne ou outras hortaliças.

**Rendimento:** 12 porções

#### VALOR NUTRITIVO DA PORÇÃO

Calorias:	253,94 KcaL
Carboidratos:	30,18 g
Proteínas:	8,92 g
Lipídios:	10,73 g