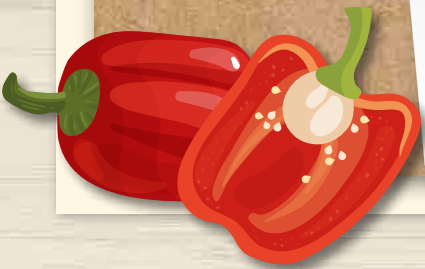
TEMPERO ESCOTEIRO

LIVRO DE REGEITAS SAUDÁVEIS



1000 hortas

Educação ambiental e alimentação saudável

Cargill

Fundação Cargill

Escoteiros do Brasil
São Paulo

TEMPERO ESCOTEIRO

LIVRO DE
RECEITAS SAUDÁVEIS

Sumário

Apresentação 3
O Projeto 1000 Hortas..... 4
Autores das receitas 8
Como ler as receitas.....10
Glossário 10
Receitas
Aperitivos 11
Entradas 19
Pratos Principais.....29
Acompanhamentos.....52
Sobremesas.....62
Bebidas.....72
Anote suas próprias receitas.....75
Agradecimentos.....80
Equipe do projeto..... 81
Ficha técnica.....83

Apresentação

O **Tempero Escoteiro: livro de receitas saudáveis** é o resultado do **Projeto 1000 Hortas – Educação Ambiental e Alimentação Saudável**, desenvolvido pelos Escoteiros do Brasil - Região de São Paulo em parceria com a Fundação Cargill. Seu intuito é conscientizar crianças, adolescentes, jovens e seus familiares sobre alimentação saudável e tudo o que ela envolve, trazendo ideias condizentes com o Guia Alimentar para a População Brasileira, documento que teve sua 2ª edição emitida pelo Ministério da Saúde, em 2014.

Muitas vezes, podemos não gostar de ingerir certos tipos de alimentos, geralmente por considerar que determinado sabor não seja muito atrativo para o nosso paladar. Porém, por meio do contato com alimentos saudáveis e o seu manejo é possível se familiarizar com eles e entender sua importância. Saber que existem diversas maneiras de se preparar os mesmos alimentos e aprender a cozinhá-los proporciona conhecimentos para deixá-los mais atraentes ao gosto de cada um, além dos benefícios culturais de manter nossas tradições culinárias e, também, de acrescentar novas técnicas a elas.

Para provocar essas transformações nos hábitos de escoteiros e da sociedade, o 1000 Hortas apostou em um ingrediente tradicional do Movimento Escoteiro: o **aprender fazendo** - um dos pontos do Método Escoteiro, que educa pela ação prática para a vida e em ações coletivas e mobilizações espontâneas dos escoteiros em suas comunidades. Por isso, todas as receitas que compõem este livro foram preparadas e enviadas por jovens e adultos que se envolveram e participaram de ações do projeto.

Assim, o resultado dessas receitas não são apenas refeições nutritivas e saborosas, mas também uma aprendizagem significativa que envolveu múltiplas frentes: saúde, meio ambiente, cultura, sociedade e muitas outras.

Aproveite as sugestões, renove a sua alimentação, teste novas receitas e o seu paladar, transformando o ato de cozinhar em um momento de diversão, aprendizado, cuidado com o meio ambiente e, principalmente, de cuidado com você mesmo.

BOM APETITE!
Coordenação do Projeto 1000 Hortas

Educação ambiental e alimentação saudável

Cargill
Fundação Cargill

Escoteiros do Brasil
São Paulo

O projeto **1000 Hortas – Educação Ambiental e Alimentação Saudável**, patrocinado pela Fundação Cargill via edital de seleção em 2018, teve como objetivo, durante os anos de 2019 e 2020, tornar os Escoteiros do Brasil - Região de São Paulo representantes da alimentação saudável, por meio de ações práticas que impactaram jovens e adultos sobre a produção dos alimentos, o preparo sem desperdícios e a importância da alimentação balanceada e nutritiva.

O Escotismo tem por propósito **educar para a vida**, ideia que abrange a totalidade de experiências vividas pelo jovem por meio do Método Escoteiro, um sistema de educação progressivo e articulado que proporciona oportunidades educativas a fim de garantir, entre outras aprendizagens, a vivência de valores significativos, a descoberta de si próprio, o desenvolvimento de relações e responsabilidades, a aprendizagem pela ação, o trabalho em equipe, a liderança, a cooperação e a realização de ações comunitárias.

Com isso, o projeto se baseou em um ciclo que se iniciou com o plantio das sementes, passou pelo processo de cuidados com o plantio, pelo cultivo de hortas residenciais e comunitárias e culminou na inserção dos itens cultivados na alimentação e hábitos dos participantes, gerando reflexão e aprendizados para a vida.

Foto: Kael Bastos

Ao longo de dois anos, o projeto 1000 Hortas realizou:

A websérie Faça sua Horta, com seis episódios que ilustram o ciclo do plantio, colheita e preparo de alimentos saudáveis, apresentada pela Jéssica e pelo Pietro (jovens do Movimento Escoteiro no Ramo Lobinho, que contempla crianças de 6,5 a 10 anos).

Assista no YouTube:
bit.ly/1000Hortas_FacaSuaHorta

Oficinas de plantio (presenciais), para incentivar a criação de hortas caseiras, nos municípios de:

- Colina
- Diadema
- Paulínia
- Porto Ferreira
- Santo André
- São Bernardo do Campo
- São Carlos
- São Paulo
- Sorocaba

Aplicadas pela coordenação do projeto.

- Arujá
- Bauru
- Limeira
- Catanduva
- Tatuí

Aplicadas por mobilizadores distritais.

Oficinas de alimentação saudável *(on-line)*, com orientações sobre a escolha dos alimentos e grupos alimentares que reforçaram a importância de receitas e hábitos saudáveis, impactando:

- 15 Unidades Escoteiras Locais
- + de 200 participantes
- + de 150 receitas enviadas

***Lives* sobre alimentação saudável**, que alcançaram no momento de suas exibições:

- Mais de 700 pessoas no YouTube, pelo canal Escoteiros do Brasil - Região de São Paulo, com o tema "Alimentação: bem-estar e felicidade"
- Mais de 40 pessoas no Instagram, pelo perfil @escoteirossp, com o tema "Por que hábitos sustentáveis podem fazer você se alimentar melhor?"
- Mais de 90 pessoas no Facebook, pela página dos Escoteiros do Brasil, com o tema "Alimentação Saudável"

Dados obtidos em outubro de 2020.

Participação em eventos e atividades escoteiras, que atingiram e impactaram os milhares de jovens e adultos presentes nas ocasiões relacionadas abaixo:

- **Cultive-se (Acampamento Regional do Ramo Pioneiro) | Abril/2019**
206 jovens entre 17 e 21 anos
- **Assembleia Regional Escoteira | Março/2019 e Março/2020**
1.422 adultos voluntários acima de 21 anos
- **Encontro Regional de Jovens Líderes | Agosto/2019 e Setembro/2020**
200 jovens entre 17 e 25 anos
- **8º Jamboree Nacional Escoteiro Online | Setembro/2019**
Mais de 3.000 jovens entre 11 e 17 anos
- **Mutirão Nacional Escoteiro de Ação Ecológica (MutCom) | Junho/2019 e Outubro/2020**
Mais de 10.000 jovens entre 6,5 e 21 anos
- ***Rally* de Lobinhos | Outubro/2019**
6.700 crianças entre 6 a 10 anos
- **Zap Zap Sênior | Maio/2019**
Mais de 1.500 jovens entre 15 e 17 anos
- **Congresso Regional Escoteiro | Setembro/2019 e Agosto/2020**
Mais de 1.000 adultos voluntários acima de 21 anos
- **ELO | Agosto/2019**
45 jovens entre 10 e 14 anos

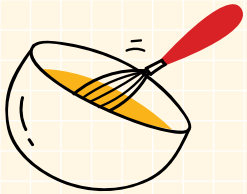
16 fichas de atividades educativas baixadas centenas de vezes pelo *site* do projeto (www.escoteirossp.org.br/1000-Hortas) para serem utilizadas em Unidades Escoteiras Locais, nos Distritos Escoteiros e na Casa do Escoteiro, alcançando suas comunidades; e também em atividades descentralizadas.

- **Atividades baseadas nas fichas de atividades | 2019/2020**
Mais de 20.000 jovens entre 6,5 e 21 anos impactados
- **Oficinas na Casa do Escoteiro | 2019/2020**
50 jovens entre 6,5 e 21 anos impactados

Cardápios e alimentação balanceada em cursos e eventos, com:

- **Elaboração de dois cardápios inclusivos**, disponibilizados no *site* do projeto, que buscaram expor possibilidades de uso dos alimentos para compor os momentos de alimentação.
- **Adaptação da alimentação em cursos e eventos**, ocorridos principalmente no Centro Escoteiro Jaraguá (São Paulo/SP), junto à cozinha local, que tiveram como objetivo uma alimentação mais balanceada e cuidadosa com questões de saúde e ambientais para os escoteiros.

Distribuição de mais de 15 mil sementes para que mais pessoas tenham acesso a hortas residenciais e comunitárias, projetos que inclusive contribuem para a realização de quatro dos 17 Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS), da ONU:



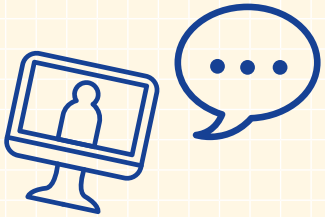
Para fechar o ciclo, o 1000 Hortas agora apresenta o **Tempero Escoteiro: livro de receitas saudáveis**, construído com a contribuição de mais de 250 escoteiros e não escoteiros, que compartilharam suas dicas e receitas para provar que é possível comer de forma saudável, sem perder de vista o sabor.

Esperamos ter proporcionado um caminho prospectivo mais equilibrado, em conexão com a natureza e com os nossos corpos. **Que as sementinhas da alimentação saudável plantadas nas mais de 30 mil pessoas impactadas pelo nosso projeto se multipliquem e, assim, cada vez mais pessoas possam se aproximar de uma boa alimentação.**

Autores das receitas

As receitas incríveis deste livro foram enviadas por:
Nomes listados de acordo com o número da unidade escoteira em ordem crescente

Enzo Estevez Santos, Gabrielle de Moura Passos Fardin, Giovanna Moreira Pinto Rodrigues Terceiro, Giovanna Santos de Andrade, João Victor Santos de Andrade, Júlia Rodriguez Pinto **(Grupo Escoteiro do Mar Almirante Barroso 13/SP)** • Carina Dias Vianna **(Grupo Escoteiro Santos Dumont 20/PR)** • Isabella de Fatima Prechlak Granater **(Grupo Escoteiro Iguaçu 43/SC)** • Larissa Viana Nunes **(Grupo Escoteiro Almirante Tamandaré 46/SP)** • Lia Ferro de Almeida **(Grupo Escoteiro Tatuibi 51/SP)** • Rafaela Scardone Ávila **(Grupo Escoteiro Carajuru 53/SP)** • Sabrine Vitoria Aguiar de Carvalho **(Grupo Escoteiro Morvan Dias Figueiredo 55/SP)** • Juliana Collaço Lelot **(Grupo Escoteiro Santo Amaro 56/SP)** • Luciana Doria Leandro **(Grupo Escoteiro Guarapiranga 62/SP)** • Joana dos Santos Reis e Manoel Carlos Bello Alves **(Grupo Escoteiro do Mar Dom Pedro II 93/SP)** • Gabriel Soquetti dos Reis e Julia Araújo **(Grupo Escoteiro Curupira 99/SP)** • Eduardo Saes Macedo, Laís Antunes Cayres Quintão, Marianne Tella Pollini, Miguel Barbosa Freitas, Stephany Gonçalves Rocha e Vivian da Silva Lopes **(Grupo Escoteiro Guia Lopes 135/SP)** • Beatriz Marcela Fernandes e Igor Féo Daibert Vianello Silva **(Grupo Escoteiro São Mário 144/SP)** • Laís Andrade Lima **(Grupo Escoteiro Professora Inah de Mello 147/SP)** • Anna Clara Pereira Cini e Giovanna Giroto Arsky **(Grupo Escoteiro Caoquira 158/SP)** • Amanda Gonçalves dos Santos Gil Ortega e Sarah Gonçalves dos Santos Silveira **(Grupo Escoteiro Guará 166/SP)** • Anic Scopinho **(Grupo Escoteiro Santa Cruz 174/SP)** • João Victor Maleski e Renato Rodrigues da Paixão Filho **(Grupo Escoteiro do Mar Albatroz 175/SP)** • Brenda Figueiredo de Oliveira e Sofia Veronezi Coelho **(Grupo Escoteiro do Ar Professor Verdussen - CTA 180/SP)** • Carlotta Lessi, Eduardo da Silva Toledo, Maria Fernanda Rodrigues Oliveira, Rodrigo Felisberto Ribeiro, Victor Iricevolto Zambeli, e Vinícius



Janini Coura **(Grupo Escoteiro Rio das Cobras 181/SP)** • Alan Viderman da Silva **(Grupo Escoteiro Itapira 193/SP)** • Felipe Moneda Gilioli, Maria Eduarda Souza de Paula e Yasmin Rodrigues Aniceto **(Grupo Escoteiro Marechal Rondon 194/SP)** • Lívia De Almeida Batista e Viviane Cristina Teixeira de Almeida **(Grupo Escoteiro Santo Antônio 203/SP)** • Denise Nobre de Freitas e Talita Nobre Castaldelli Pascoal **(Grupo Escoteiro Dom Bosco 206/SP)** • Felipe Cardoso Archija, Guilherme Bernardo Cochoni, Maria Gabriela Leme Marinelli Facchinetti **(Grupo Escoteiro Aldebarã 238/SP)** • Ana Elisa Nogueira **(Grupo Escoteiro Locomotiva 249/SP)** • Caio Vinícius Valentim, Gustavo Ferragini Batista, Isabela Santos Cadei, Levi Schroeder dos Anjos, Mateus Derisso, Pietra Machado, Raissa Melis Rogéro, Vinícius Baffa Falvo **(Grupo Escoteiro São Carlos 251/SP)** • Evandro Dourado Soares **(Grupo Escoteiro Kaingang 253/SP)** • Ana Clara Ferreira Domingues, Elaine Cristina da Silva Dias Ricardo, Laís Gabrielle Ricardo, Mateus Armani, Samuel Custódio e Yasmin Lara Svidzinsk **(Grupo Escoteiro Excalibur 296/SP)** • Bianca Silveira de Matos, Clara Silveira de Matos, Giovanni Silveira Antunes, Júlia Soares do Santos, Magda Cristina Leão Paludeto, Rafael Modesto Rodrigues Silva e Richard Pizani Carriel **(Grupo Escoteiro Tide Setubal 382/SP)** • Giulia Colla Vasconcelos, Pedro Gabriel Evangelista da Silva e Vitor Beckers **(Grupo Escoteiro Valentino Balestro 402/SP)** • Isabeli Vieira Souza, João Gabriel Quirino dos Santos, Lara Elysie Barbosa Balloni dos Santos, Luis Gabriel Oliveira Binati e Maria Clara Toledo Micelli **(Grupo Escoteiro Rainha das Águas 403/SP)** • Matheus Mariano Martins e Murillo Mariano Martins **(Grupo Escoteiro Guardiões de B-P 422/SP)** • Luís Henrique Pereira Seco **(Grupo Escoteiro Del Guerra 428/SP)**.

Como ler as receitas

Você verá que em todas as receitas existem símbolos indicando características do preparo daquele alimento. Veja abaixo o que significam:

Ovolactovegetariano: Regime alimentar de quem não consome carne, mas consome ovos, leite e seus derivados.

Vegano: Não contém qualquer ingrediente de origem animal.

Glossário

Antioxidante: Substância que reduz ou impede efeitos da oxidação.
Bruschetta: Antepasto italiano feito à base de pão.
Gratinar: Levar ao forno uma refeição coberta superficialmente com queijo (fatiado ou ralado) ou com farinha de rosca, formando uma espécie de crosta dourada.
Homus: Alimento típico da cultura árabe feito a partir de grão-de-bico cozido.
Ovolactovegetariano: Regime alimentar de quem não consome carne, mas consome ovos e derivados de leite.
Polvilhar: Cobrir ou salpicar.
Ratatouille: Clássica receita francesa provençal de legumes cozidos do século XVIII.
Refogar: Passar temperos (como cebola, tomate, alho, etc) por uma gordura fervente.
Refratário: Recipiente capaz de resistir a temperaturas muito altas.
Tahine: Creme ou pasta feito de sementes de gergelim.
Tubérculo: Parte grossa de um caule que cresce debaixo da terra (como batata, inhame, mandioca, etc).
Untar: Revestir uma superfície com uma camada de gordura para evitar que o alimento grude.
Vegano: Regime alimentar de quem não se alimenta nem usa produtos de origem animal (carne, ovos, queijo, couro, etc).
Vegetariano: Regime alimentar de quem não consome carnes.

Aperitivos

Bolinho de abobrinha e cenoura 12
Bolinho de arroz 13
Chips de abobrinha 14
Coxinha com massa de mandioca 15
Cupcake de abobrinha 16
Pão de batata doce 17
Bruschetta/Pizza de berinjela 18

BOLINHO DE ABOBRINHA E CENOURA

INGREDIENTES

- 1 cenoura média;
- 1 abobrinha média;
- Talos de coentro (a quantidade é flexível);
- ½ colher (sopa) de sal;
- ½ colher (chá) de fermento;
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo;
- 2 colheres (sopa) de azeite;
- 2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado;
- 1 ovo;
- Temperos a gosto;
- Opcionais: ½ cebola; 1 colher (sopa) de salsinha picada.

PREPARO

Rale a cenoura e a abobrinha;

Pique a cebola, a salsa e os talos de coentro;

Coloque todos os ingredientes em uma tigela e misture até a massa pegar "liga", fazendo bolinhos com as mãos;

Coloque o azeite em uma frigideira para esquentar;

Após 5 minutos, coloque os bolinhos, virando-os e espere dourar ambas as partes;

Depois de fritos, coloque-os em uma tigela com papel toalha, e pronto!

LAÍS VIANA

BOLINHO DE ARROZ

INGREDIENTES

- 1 cenoura ralada;
- ½ linguiça calabresa;
- 200g de brócolis;
- 3 xícaras (chá) de sobras de arroz cozido;
- 3 ovos;
- 1 xícara (chá) de farinha;
- ½ colher (sopa) de fermento em pó;
- Temperos e ervas a gosto.

PREPARO

Corte a linguiça calabresa e o brócolis em pequenos pedaços;

Misture todos os ingredientes;

Molde os bolinhos com a ajuda de duas colheres e frite por imersão em óleo quente.

DICA

Use os legumes e complementos que quiser! O bolinho de arroz não tem regras!

CLARA SILVEIRA DE MATOS

CHIPS DE ABOBRINHA

INGREDIENTES

- Abobrinhas;
- Queijo parmesão;
- Temperos a gosto.

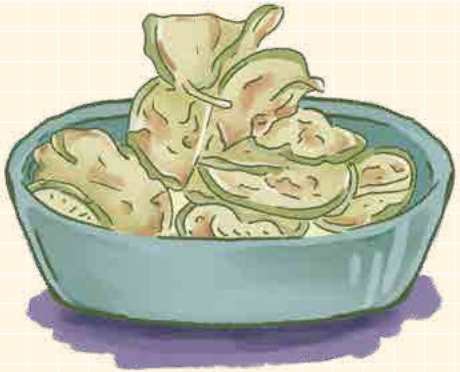
PREPARO

Corte as abobrinhas em rodelas finas;

Tempere-as como preferir;

Passe no parmesão;

Leve ao forno para assar até dourar.



COXINHA COM MASSA DE MANDIOCA

INGREDIENTES

Massa

- 1 kg de mandioca cozida;
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo;
- 2 colheres (sopa) de manteiga;
- 600 ml do caldo do cozimento do frango;
- Ovo;
- Farinha de rosca;
- Salsinha e cebolinha a gosto;
- Sal a gosto.

Recheio

- 800 g de frango desfiado;
- 1 tomate picado;
- 1 cebola picada;
- 1 colher (sopa) de requeijão;
- Salsinha e cebolinha a gosto;
- Sal a gosto.

PREPARO

Caso escolha rechear com frango, guarde a água de cozimento;

Cozinhe a mandioca na panela de pressão por 10 minutos;

Amasse-a e junte com o caldo do cozimento do frango (caso não faça com o frango, pode misturar com qualquer caldo com um gosto que te agrade);

Junte farinha de trigo até sentir que está bem firme (dar o ponto);

Deixe a massa esfriar (lembre-se de colocar em uma superfície lisa e seca, cobrindo com filme plástico para não ressecar) e abra-a para colocar o recheio;

Enrole;

Passe no ovo e na farinha de rosca e frite.

RICHARD PISANI CARRIEL

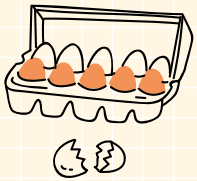
DICAS

- É possível fazer com massa de batata também.
- Sinta-se livre para substituir o recheio! Carne de jaca pode acompanhar muito bem caso prefira uma opção sem carnes.

Cupcake de abobrinha

Ingredientes

- ½ abobrinha em cubos;
- ½ berinjela em cubos;
- ½ cenoura ralada;
- 5 ovos;
- 2 colheres de requeijão;
- ½ abobrinha fatiada;
- 2 colheres de cheiro-verde;
- Muçarela a gosto.



Preparo

Corte a abobrinha em fatias e separe-as;

Corte a berinjela e a outra metade da abobrinha em cubos;

Rale uma cenoura;

Coloque 5 ovos e os ingredientes anteriores em uma vasilha e misture tudo;

Coloque as fatias de abobrinhas em volta de uma forma de *cupcake* e unte com um pouco de azeite;

Coloque a mistura dentro e leve ao forno médio por 30 minutos;

Quando já estiver quase pronto, acrescente muçarela a gosto e volte a forma ao forno;

Espere dourar e sirva!

Felipe Cardoso Archija

Pão de batata doce

Ingredientes

- 200 g de batata doce;
- 200 g de polvilho doce ou azedo;
- ½ xícara (chá) de óleo de coco;
- 150 ml de água morna;
- Sal a gosto.

Preparo

Pique as batatas em rodelas e cozinhe;

Quando estiverem cozidas, descasque e amasse;

Em uma tigela, misture a batata amassada, o polvilho, o óleo e adicione a água morna aos poucos até dar o ponto de não grudar mais na mão;

Tempere a gosto;

Faça as bolinhas ou o formato que desejar e coloque em uma forma untada com óleo de coco;

Leve ao forno preaquecido por 30 minutos.

Dica

Teste rechear o pão depois de pronto com algum patê ou creme de sua preferência! Uma geleia de pimenta biquinho cai muito bem.

BRUSCHETTA/ PIZZA DE BERINJELA

INGREDIENTES

- 2 berinjelas grandes;
- Azeite;
- 1 xícara de chá de molho de tomate;
- 100 g de tomate-cereja cortado ao meio;
- 100 g de muçarela picada;
- Folhas de manjericão.

PREPARO

Lave bem a berinjela, retirando o talo;

Corte-a em fatias de, aproximadamente, 5 milímetros de espessura;

Unte uma forma com azeite e distribua as rodelas de berinjela;

Espalhe sobre cada rodela o molho de tomate, o tomate-cereja e muçarela;

Coloque algumas folhas de manjericão fresco sobre cada pizza;

Leve ao forno médio (preaquecido a 180 °C) por aproximadamente 30 minutos ou até que as bordas da berinjela estejam douradas;

Sirva em seguida!

DICAS

- Pode-se usar 1 berinjela e 1 abobrinha, ao invés de usar 2 berinjelas!
- Pode-se acrescentar presunto ralado.
- Pode-se substituir o queijo muçarela pelo parmesão ou ricota!

LAÍS GABRIELLE RICARDO

ENTRADAS

Caldo de brócolis com croutons..... 20
Caldo verde de mandioca com calabresa 22
Creme de mandioquinha..... 23
Guacamole..... 24
Salada *caesar*..... 25
Salada de macarrão havaiano 26
Sopa de abóbora com frango desfiado..... 27
Sopa de legumes..... 28

Caldo de brócolis com croutons

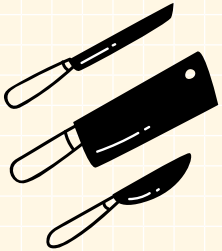
Ingredientes

Caldo de brócolis

- 2 colheres (sopa) de azeite;
- 500 g de brócolis;
- 4 xícaras (chá) de água;
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo;
- Sal de ervas (você pode fazer com os temperos que você mais gosta, é só bater o sal e as ervas escolhidas no liquidificador) e pimenta-do-reino a gosto.

Croutons

- 2 xícaras (chá) de pão de forma integral;
- 4 colheres (sopa) de azeite;
- 2 dentes de alho;
- 1 ramo de alecrim;
- 1 colher (chá) de orégano.



Dicas

- Os *croutons* também são uma ótima opção para levar de lanche para os locais.
- Assim que os *croutons* estiverem frios, transfira-os para um pote com fechamento hermético. Eles vão permanecer crocantes por até uma semana!

Preparo

Croutons

Corte os pães em cubos pequenos e reserve;

Descasque os dentes de alho e amasse-os pressionando com a lateral da lâmina da faca;

Leve ao fogo baixo uma frigideira com o azeite, os dentes de alho e o ramo de alecrim, mantenha o fogo bem baixo para que os ingredientes soltem todo aroma sem queimar;

Deixe perfumar por cerca de 5 minutos, mexendo de vez em quando. Aumente o fogo para médio e junte os cubos de pão e o orégano;

Deixe dourar por cerca de 5 minutos, mexendo de vez em quando, até que fiquem tostados e sequinhos;

Reserve;

Reserve também os dentes de alho para serem usados no preparo do caldo.

Caldo de brócolis

Cozinhe o brócolis com o sal de ervas nas 4 xícaras de água;

Bata o brócolis e a água de seu cozimento em um processador;

Acrescente farinha de trigo, o azeite, os dentes de alho usados no *croutons* e acerte o tempero;

Bata novamente até ficar homogêneo;

Volte o caldo para a panela e mexa até engrossar;

Sirva quente com os *croutons* por cima.

Talita Nobre Castaldelli Pascoal

Caldo verde de mandioca com calabresa

Ingredientes

- 500 g de mandioca;
- 1 gomo de calabresa;
- Cebola;
- Salsinha;
- Cebolinha;
- Couve.

Bianca Silveira de Matos

Preparo

Refogue a cebola;

Coloque a mandioca, cubra-a com água e deixe cozinhar na pressão por 10 minutos;

Separe duas panelas. Em uma, refogue a couve, e na outra frite a calabresa picada;

Assim que a mandioca ficar pronta, bata-a no liquidificador com um pouco da água que a cozinhou;

Misture em uma vasilha a mandioca batida, a couve refogada, a calabresa e coloque salsinha e cebolinha a gosto.

Dicas

- É possível substituir a calabresa por bacon!
- Caldos são sempre bem vindos em tempos mais frios! Bom apetite.

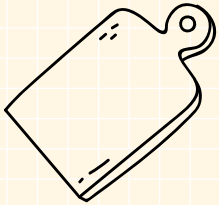
Creme de mandioquinha

Ingredientes

- 7 mandioquinhas;
- 2 dentes de alho;
- Azeite;
- Sal a gosto.

Dica

Podem ser adicionados diferentes ingredientes ao creme, que aumentam bastante o sabor. Uma dica é a couve!



Preparo

Descasque e cozinhe as mandioquinhas na panela de pressão (tempo sugerido: 10 minutos);

Depois de cozidas, bata no liquidificador, junto com um pouco da água de cozimento;

Refogue em uma panela o alho com um pouco de azeite;

Adicione a mandioquinha batida e deixe ferver.

Giovanna Moreira Pinto Rodrigues Terceiro

Guacamole

Ingredientes

- 1 abacate maduro picado;
- 1 tomate picado;
- ½ cebola picada em pequenos pedaços;
- 1 limão espremido;
- 3 colheres de azeite;
- Pitada de sal;
- Pitada de pimenta-do-reino em pó;
- 1 colher (chá) rasa de cominho em pó;
- 1 colher (chá) rasa de coentro em pó;
- 1 colher (chá) rasa de orégano;
- Se quiser pode colocar, bem picados, coentro, salsinha ou cebolinha fresca.

Preparo

Amasse o abacate em um recipiente;

Adicione os ingredientes picados;

Adicione os temperos;

Misture tudo!

Dicas

- A quantidade e os tipos de temperos podem ser variados de acordo com aquilo que você gosta mais!
- A guacamole vai muito bem como temperos de torradinhas outros alimentos crocantes.

Eduarda de Paula

Salada Caesar

Ingredientes

- Alface picado em pedaços grandes;
- Rúcula;
- Beterraba ralada;
- Cenoura ralada;
- Queijo ralado;
- 2 xícaras (chá) de pão amanhecido em cubinhos;
- 2 colheres (sopa) de azeite;
- 2 dentes de alho;
- 1 ramo de alecrim;
- 1 colher de chá de orégano seco;
- Sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto.

Preparo

Numa tábua, descasque e amasse os dentes de alho pressionando com a lateral da lâmina da faca;

Leve ao fogo baixo uma frigideira com o azeite, os dentes de alho e o ramo de alecrim, mantenha o fogo bem baixo para que os ingredientes soltem todo o aroma sem queimar;

Deixe perfumar por cerca de 5 minutos, mexendo de vez em quando;

Aumente o fogo para médio e junte os cubos de pão e o orégano. Tempere com sal e pimenta-do-reino e deixe dourar por cerca de 5 minutos, mexendo de vez em quando, até que fiquem tostados e sequinhos;

Desligue o fogo e reserve;

Em um recipiente que possa ser levado à mesa distribua a alface, a rúcula, a beterraba e a cenoura, polvilhando o queijo ralado e os *croutons* por cima.

Dicas

- Os *croutons* também são uma ótima opção para levar de lanche para os locais.
- Assim que os *croutons* estiverem frios, transfira-os para um pote com fechamento hermético. Eles vão permanecer crocantes por até uma semana!

Salada de macarrão havaiano

Ingredientes

- 1 copo de macarrão cozido;
- 1 cenoura ralada;
- ½ copo de maionese;
- 1 colher de sopa de vinagre de maçã;
- 2 colheres de sopa de leite;
- 1 colher de sopa de açúcar.

Preparo

Misture bem e deixe gelar por pelo menos uma hora.

Sopa de abóbora com frango desfiado

Ingredientes

- 1 saquinho de creme de cebola;
- Metade de uma abóbora japonesa (cabochá);
- Salsinha e cebolinha (2 xícaras de 250 g);
- 3 pitadas de sal;
- 1 pimentão;
- 1½ litro de água;
- 2 peitos de frango.

Preparo

Leve o frango para cozinhar em uma panela de pressão por 30 min.;

Bata a abóbora (sem semente) e o pimentão (sem pele) com água;

Adicione a salsinha e cebolinha picadas;

Em uma vasilha misture a abóbora, o pimentão e, depois, o frango desfiado;

Coloque o sal e deixe cozinhar por aproximadamente 1 hora;

Coloque em um prato de sopa e está pronto!

Dica

Para desfiar o frango basta esperar os 30 minutos de cozimento na panela de pressão e retirar toda a água quente, deixando os pedaços sem ossos na panela. Agora é hora de ver se a sua força está em dia: agite muito a panela até transformar o peito de frango em pequenos fiapos.

SOPA DE LEGUMES

INGREDIENTES

- 1 cenoura (dependendo do tamanho pode usar duas);
- 1 batata (mesma observação da cenoura);
- 1 batata doce;
- 2 dentes de alho;
- Água (meia chaleira);
- 1 colher (chá) de sal;
- 1 colher (sopa) de azeite, aproximadamente;
- 1 colher (chá) de cúrcuma;
- Páprica picante (uma pitada);
- Salsinha a gosto.

PREPARO

Lavar os ingredientes necessários;

Descascar a batata e a cenoura, cortar em rodelas, cortar o alho em tiras finas e colocá-los para cozinhar na água em fogo médio;

Acrescentar o azeite, o sal, a cúrcuma e a páprica picante e misturar;

Enquanto espera ferver, lavar e cortar em rodelas a batata doce, colocar na água, mexer e aguardar o cozimento;

Separar a quantidade que preferir de salsinha e lavar;

Quando estiver tudo cozido, pegar com uma colher de sopa e servir no prato com a salsinha recém-acrescentada.

GABRIELLE DE MOURA PASSOS FARDIN

PRATOS PRINCIPAIS

Abobrinha recheada 30
Anel de legumes 31
Bolo de carne com legumes 32
Crostata primavera 33
Escondidinho de casca de banana 34
Hambúrguer de beterraba 35
Hambúrguer de grão de bico 36
Hambúrguer de lentilha 37
Lasanha de berinjela 38
Macarrão de abobrinha 39
Nhoque de abóbora/batata 40
Nhoque de batata doce 41
Panqueca de chia 42
Panquecas coloridas 43
Strogonoff de berinjela 44
Suflê de espinafre 45
Torta de brócolis 46
Torta de frango 47
Torta de tomate 48
Torta rápida de frango 49
Torta salgada 50

ABOBRINHA RECHEADA

INGREDIENTES

- 1 abobrinha;
- 1 tomate picado;
- Azeite;
- ½ cebola;
- 2 dentes de alho;
- Muçarela a gosto;
- Sal a gosto;
- Cheiro-verde a gosto.

PREPARO

Corte a abobrinha ao meio, retire o miolo;

Unte com azeite e sal, e coloque no forno até dourar;

Refogue o recheio (tomate, o miolo da abobrinha, sal, cheiro-verde, azeite, cebola e alho);

Recheie as abobrinhas, coloque a muçarela por cima e leve ao forno até dourar.

JULIA ARAÚJO

DICAS

- Com pimenta-do-reino no recheio também fica incrível!
- Substituir o queijo muçarela por ricota é uma boa opção!

ANEL DE LEGUMES

INGREDIENTES

- 3 xícaras (chá) de legumes diversos – podendo ser crus ou cozidos dependendo dos legumes escolhidos;
- 1 xícara (chá) de leite;
- 1 cebola picada;
- 2 ovos batidos;
- 4 colheres (sopa) de farinha de trigo;
- 3 colheres (sopa) de queijo ralado;
- Cheiro-verde a gosto;
- Manteiga e farinha de rosca para untar e polvilhar.

PREPARO

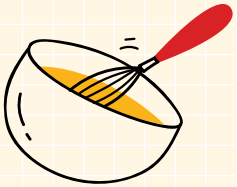
Misture os legumes, o queijo, a cebola e o cheiro-verde;

Acrescente à mistura os ovos, o leite e a farinha de trigo;

Coloque a mistura em um refratário untado de furo no meio;

Leve ao forno preaquecido a 200 °C por 40 minutos ou até dourar;

Espere que esfriar para desenformar.



STEPHANY GONÇALVES ROCHA

BOLO DE CARNE COM LEGUMES

INGREDIENTES

- 1 cenoura;
- 1 tomate;
- Salsinha a gosto;
- Cebolinha a gosto;
- 1 cebola;
- ½ pimentão vermelho;
- 1 dente de alho;
- 1 kg carne moída;
- 1 ovo;
- Sal a gosto;
- Orégano a gosto;
- Azeite a gosto.

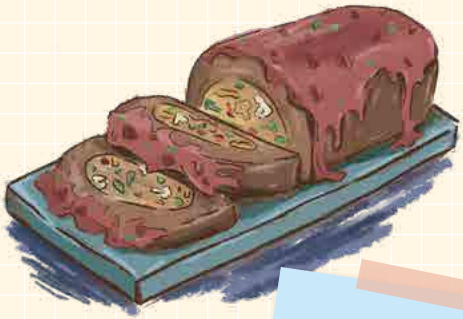
PREPARO

Rale a cenoura, pique os demais ingredientes;

Misture todos os ingredientes picados e os temperos com a carne até obter uma homogeneidade;

Com as mãos, molde a carne em formato de rocambole;

Coloque em uma forma untada e leve ao forno médio até dourar.



DICA

Para gratinar, você pode adicionar uma camada de queijo por cima da massa.

CROSTATA PRIMAVERA

INGREDIENTES

Massa

- 300 g de farinha;
- 150 g de manteiga;
- 1 ovo;
- Sal a gosto;
- Pode ser necessário colocar 1 ou 2 colheres (sopa) de água gelada.

Recheio

- Legumes de sua preferência;
- 2 ovos;
- Creme de leite;
- 1 colher de farinha de arroz;
- Sal e noz moscada a gosto.

PREPARO

Massa

Amasse os ingredientes juntos e coloque em uma forma forrada com papel manteiga, preenchendo todo o fundo e as bordinhas – a massa não deve esquentar, então deixe um prato ao lado com gelo para colocar as mãos e, se for necessário, outro embaixo da forma;

Reserve a massa que sair pelas bordas, pois será utilizada para fazer as tiras de decoração em momento posterior;
Fure a massa com um garfo;

Leve ao forno e deixar assar por 25 a 30 minutos;

Enquanto a massa está no forno, prepare o recheio.

Recheio

Refogue legumes de sua preferência;

Faça um creme com 2 ovos, creme de leite (ou creme vegetal de sua preferência). Coloque junto uma colher de farinha de arroz, sal e noz moscada. Bata tudo.

Montagem

Retire a massa do forno, coloque primeiro o creme e os legumes por cima;

Para a decoração, utilize a massa retirada no começo e monte tiras colocando-as por cima dos legumes, seguindo o desenho e o formato que desejar;

Leve ao forno novamente por 10 a 15 minutos.

DICA

O recheio é por sua conta! É possível colocar outros ingredientes que sejam de sua preferência!

Escondidinho de casca de banana

Ingredientes

- ½ cebola;
- 2 dentes de alho;
- 1 tomate picado;
- 2 colheres (sopa) de extrato de tomate;
- ½ limão espremido;
- ½ colher de shoyu;
- 3 batatas;
- 2 batatas-doces, podendo substituir por batatas comuns;
- 3 cascas de banana;
- Temperos a gosto;
- Azeite a gosto;
- Alho-poró (opcional).

Preparo

Lave bem as cascas de banana, depois desfie com ajuda de um garfo ou uma faca;

Deixe-as de molho em um pote com água com limão, por 15 minutos;

Coloque as batatas passar cozinhar;

Quando as batatas estiverem prontas, amassar até não conter nenhum pedaço;

Tempere com sal e azeite;

Refogue os temperos, depois adicione as cascas, o tomate o shoyu e o suco do limão;

Em um recipiente coloque uma camada da massa de batata, uma camada de casca de banana desfiada e mais uma camada da massa de batata;

Leve ao forno por 15 minutos.

DICA

A carne de casca de banana temperada pode ser consumida separadamente, com outros acompanhamentos!

Hambúrguer de beterraba

Ingredientes

- 2 beterrabas;
- 2 batatas cozidas;
- 1 xícara (chá) de farinha de mandioca;
- Azeite;
- Sal;
- Pimenta-do-reino;
- Cebola;
- Alho;
- Cheiro-verde.

Gabriel Soquetti Dos Reis

Preparo

Amasse as duas batatas e misture com as beterrabas cruas e raladas;

Coloque todos os ingredientes dentro de uma vasilha e misture;

Insira a farinha de mandioca aos poucos até dar o ponto para montar os hambúrgueres;

Coloque-os em uma forma com azeite e leve ao forno preaquecido a 200 °C até os hambúrgueres ganharem consistência.

Depois, é só montar no pão de hambúrguer e acrescentar o que desejar, pode ser tomate, rúcula, alface, queijo, ketchup, mostarda e maionese.

DICA

Você pode congelar seus hambúrgueres já moldados para mais tarde!

HAMBÚRGUER DE GRÃO DE BICO

INGREDIENTES

- 1 xícara (chá) de grão de bico;
- ½ xícara (chá) de milho;
- ½ xícara (chá) de pimenta biquinho;
- ½ cebola;
- Salsinha;
- Sal;
- Pimenta-do-reino;
- Queijo prato (opcional);
- Cenoura (opcional);
- Rúcula (opcional).

GIOVANNA GIROTO ADSKY

PREPARO

Deixe o grão de bico de molho por 9 horas;

Cozinhe-os por 15 minutos;

Em uma panela, adicione cebola, azeite, salsinha e pimenta biquinho e frite no fogo baixo;

No liquidificador, coloque o grão de bico e o milho e bata até formar uma massa;

Adicione o que estava na panela à massa do liquidificador;

Tempere com sal, orégano, pimenta-do-reino, e temperos a gosto;

Prepare os hambúrgueres e, em uma frigideira com azeite, frite-os;

Adicione uma fatia de queijo;

Sirva com rúcula e cenoura.

DICA

É possível usar outros temperos como páprica, manjericão ou algo caseiro!

HAMBÚRGUER DE LENTILHA

INGREDIENTES

- 1 xícara (chá) de lentilha (hidratada por pelo menos 5 horas);
- 1 colher (sobremesa) de sal;
- 2 folhas de louro;
- 1 batata cozida sem casca;
- Azeite;
- 1 cebola;
- 2 dentes de alho;
- 2 colheres (sopa) molho de soja;
- 1 colher (café) de páprica defumada;
- 1 beterraba crua ralada;
- 1/2 xícara (chá) + 3 colheres (sopa) de flocão de milho;
- 2 colheres (sopa) de cebolinha;
- 1 colher (sopa) de amido de milho.

DICA

Você pode congelar seus hambúrgueres já moldados para mais tarde!

PREPARO

Adicione a lentilha, o louro e o sal à panela de pressão;

Cubra com água e deixe cozinhar por 15 minutos (após pegar pressão);

Enquanto isso, pique a cebola e refogue-a em um fio de azeite até que fique transparente;

Adicione o alho picado e o molho de soja e refogue por mais 3 minutos. Reserve;

Em uma tigela adicione as lentilhas já escorridas, as batatas cozidas, o refogado de cebola e a páprica. Amasse bem;

Após estar bem amassado, adicione o flocão de milho, a beterraba ralada e misture tudo;

Acrescente a cebolinha, o amido de milho e misture novamente;

Aproveite para ajustar os temperos e reserve na geladeira por 20 minutos;

Molde os hambúrgueres e frite em frigideira quente com um fio de azeite.

Lasanha de Berinjela

Ingredientes

- 2 berinjelas;
- 300 g de muçarela ralada;
- 300 g de presunto ralado;
- 2 sachês de molho de tomate;
- Azeite.

Preparo

Corte as berinjelas em fatias finas (no sentido de seu comprimento);

Numa panela, refogue o molho de tomate e coloque o presunto ralado, deixe apurar um pouco – neste momento, acrescente os temperos que desejar!

Em uma assadeira retangular refratária, coloque no fundo as duas colheres de azeite e um pouco do molho de tomate;

Coloque uma camada de berinjela e, em seguida, uma de muçarela ralada e o recheio;

Vá intercalando até acabar o recheio;

A última camada deve ser de muçarela!

Coloque no forno de 30 a 40 minutos.

Ana Clara Ferreira Domingues

Dica

Você pode optar por não usar o presunto!

Macarrão de Abobrinha

Ingredientes

- 3 abobrinhas;
- 1 extrato de tomate;
- 1 cenoura ralada;
- 1 cebola picada;
- 2 dentes de alho picado;
- Queijo ralado a gosto;
- Sal e pimenta a gosto;
- Azeite a gosto.

Preparo

Corte as abobrinhas em tiras finas (deixe a grossura que preferir);

Na panela, acrescente água o suficiente para cobrir as tiras de abobrinhas e coloque um fio de azeite;

Quando começar a ferver, adicione as tiras e deixe cozinhar até ficar com a consistência que deseja;

Em outra panela, refogue a cebola e o alho picado até dourar;

Acrescente o extrato de tomate, um copo de água e a cenoura, e deixe refogar por mais 3 minutos;

Monte em um prato as tiras em formato de ninho e coloque o molho por cima;

Salpique queijo ralado!

Dicas

- Se preferir, substituir o extrato de tomate por molho branco.
- Além de cenoura, é possível colocar também beterraba.

NHOQUE DE ABÓBORA/ BATATA

INGREDIENTES

- 1/3 de uma abóbora;
- 2 batatas;
- 3 mandioquinhas;
- 2 dentes de alho;
- 2 colheres (sopa) de azeite;
- Farinha de trigo;
- Sal a gosto.

PREPARO

Cozinhe a abóbora e a mandioquinha;

Bata a abóbora no liquidificador com o azeite e adicione água até formar um creme;

Amasse a mandioquinha, coloque sal a gosto e duas colheres de azeite;

Misture com a abóbora, e adicione farinha aos poucos até a massa não grudar nas mãos;

Faça "minhocas" com a massa e corte no tamanho que quiser;

Em uma panela com água fervendo coloque a massa para cozinhar;

Quando a massa estiver boiando na água é por que está pronta para tirar;

Coloque o molho na panela e adicione massa;

DICAS

- A mandioquinha pode ser substituída por batata!
- Escolha o tipo de molho que mais te agrada.

NHOQUE DE BATATA DOCE

INGREDIENTES

- 1 kg de batata-doce;
- 2 gemas;
- 1 ¼ de xícara (chá) de farinha de trigo;
- 1 colher (sopa) de sal.

PREPARO

Lave, descasque e corte cada batata-doce em pedaços médios. Transfira para uma panela grande, cubra com água e leve ao fogo alto. Assim que ferver, diminua o fogo e deixe cozinhar por mais 20 minutos, até ficarem macias;

Transfira os pedaços de batata-doce para uma peneira e deixe escorrer a água. Passe os pedaços, ainda quentes, por um espremedor de batatas e tempere com o sal;

Acrescente ¼ de xícara (chá) da farinha de trigo para resfriar a batata-doce. Adicione as gemas e amasse bem. Junte o restante da farinha aos poucos, até dar ponto. Para verificar o ponto da massa: com as mãos limpas, separe uma porção da massa e tente modelar uma bolinha sem que grude nas mãos;

Para modelar os nhoques: polvilhe a bancada com farinha de trigo. Retire uma porção de massa e, com as mãos, faça rolinhos de cerca de 1 cm de diâmetro. Com uma faca corte os rolinhos a cada 2 cm. Transfira os nhoques para uma assadeira grande polvilhada com farinha e reserve. Repita o processo com toda a massa;

Leve uma panela grande com água ao fogo alto. Unte uma assadeira grande com óleo. Assim que a água ferver, adicione 1 colher (sopa) de sal;

Com uma escumadeira, mergulhe cerca de 10 nhoques por vez na água fervente; Deixe cozinhar até subirem à superfície. Retire os nhoques, escorrendo bem a água pela escumadeira e transfira para a assadeira untada com óleo.

DICA

Colocar queijo ralado no final pode ficar muito gostoso!

PANQUECA DE CHIA

INGREDIENTES

- 2 colheres (sopa) de chia;
- 3 colheres (sopa) de farinha de aveia;
- ½ xícara (chá) de água;
- Sal a gosto.

PREPARO

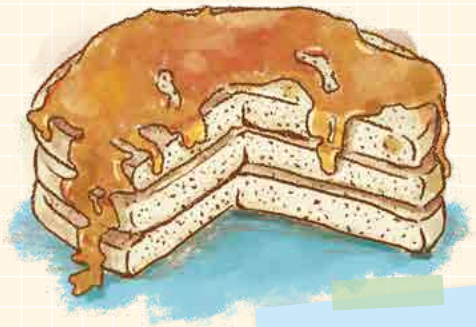
Hidrate a chia até ficar com consistência de gelatina;

Misture um pouco de água;

Adicione a farinha de aveia e misture;

Coloque a mistura numa frigideira untada em fogo baixo;

Vire com cuidado.



DICA

É uma panqueca básica e nutritiva que você pode rechear com frutas ou geleia!

PANQUECAS COLORIDAS

INGREDIENTES

- 1 xícara (chá) de leite;
- ½ xícara (chá) de farinha de trigo integral;
- ½ xícara (chá) de farelo de aveia;
- 1 ovo;
- Sal a gosto;
- Massa rosa: acrescentar ¼ de beterraba.
- Massa verde: acrescentar 5 folhas de espinafre ou couve.
- Massa alaranjada: acrescentar ½ cenoura.

PREPARO

Bata todos os ingredientes da massa no liquidificador até ficar uma massa homogênea.

Para obter massa rosa, apenas adicione beterraba crua na massa, ainda no liquidificador.

Para massa verde, bata o espinafre inteiro.
Para massa alaranjada, bata a cenoura crua.

Na frigideira, coloque uma colher de óleo e despeje uma concha cheia de massa.

Depois de bem firme vire do outro lado.

Obs.: Cada receita rende de 6 a 8 unidades.

DICA

Você pode rechear de acordo com a sua preferência: carne magra, frango desfiado, legumes, queijo.

DENISE NOBRE DE FREITAS

Estrogonofe de Berinjela

Ingredientes

- 1 ou 2 berinjelas;
- 3 dentes de alho;
- ½ cebola;
- 1 caixa de creme de leite (200 ml);
- 1 colher (sopa) de mostarda;
- Sal a gosto;
- Opcionais: açafrão e ervas frescas.

Preparo

Corte as berinjelas em cubos, do tamanho que preferir;

Deixe os cubos de berinjelas de molho em um pote de água por 15 minutos (coloque um prato em cima, pois a berinjela boiará);

Refogue o alho e a cebola, depois adicione os cubos de berinjela e mexa até eles ficarem inteiramente refogados;

Adicione o creme de leite e os temperos.

DICA
Podem ser utilizados diferentes legumes, use sua criatividade!

Suflê de Espinafre

Ingredientes

- 1 maço de espinafre lavado;
- 3 ovos;
- 2 xícaras (café) de leite;
- 2 fatias de queijo;
- 3 colheres (sopa) de farinha de trigo;
- ½ cebola;
- 1 pedaço pequeno de pimentão;
- Pimenta moída;
- 1 colher (café) de sal;
- 1 colher (café) de fermento químico.

Preparo

Ferva o espinafre por 4 minutos, deixe esfriar;

Bata os ovos numa bacia e coloque o espinafre picado;

Mexa um pouco e coloque a farinha, misture bem;

Coloque os outros ingredientes picados aos poucos, deixando o fermento por último;

Unte uma assadeira e despeje a mistura;

Leve ao forno preaquecido a 180 °C por 25 minutos.

DICA
Você pode adicionar diferentes legumes no suflê.

Torta de brócolis

Ingredientes

Massa

- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo;
- 2 colheres (sopa) de óleo;
- 3 ovos;
- 1 colher (sopa) de sal;
- 1 xícara (chá) de leite;
- 2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado;
- 1 colher (sopa) de fermento em pó;
- 1 xícara (chá) de cheiro-verde.

Recheio

- 2 colheres (sopa) de azeite;
- 2 dentes de alho amassados;
- 1 cebola picada;
- 3 xícaras (chá) de buquês de brócolis pré-cozidos;
- Sal e pimenta-do-reino a gosto;
- 200g de queijo muçarela ralado.

Preparo

Para o recheio, em uma panela, coloque o azeite, o alho, a cebola picada e frite por 5 minutos.

Junte o brócolis pré-cozido, o sal, a pimenta-do-reino a gosto e refogue por 5 minutos, mexendo de vez em quando.

Retire do fogo e deixe esfriar.

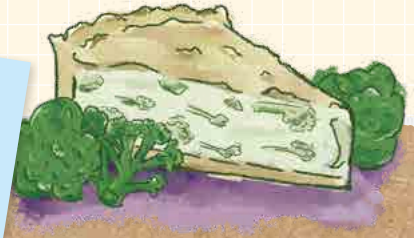
No liquidificador, bata todos os ingredientes da massa.

Em uma forma de 20 x 30 cm, coloque metade da massa, o brócolis refogado e temperado e, por cima, coloque a muçarela, espalhando bem.

Cubra com o restante da massa e leve ao forno, preaquecido, por 30 minutos ou até dourar levemente.

Dica

A massa pode ser feita com batata! Experimente também fazer algo parecido com um escondidinho.



Torta de frango

Ingredientes

Frango

- ½ cebola picada;
- ½ cabeça de alho picado;
- 500 g de frango picado fino;
- 1 tomate;
- ½ cenoura ralada;
- 200 g de brócolis cozido;
- Sal e pimenta-do-reino a gosto.

Massa

- 4 ovos;
- 1 caixinha de creme de leite;
- 3 colheres de requeijão;
- Sal e pimenta-do-reino a gosto;
- 100 g de queijo parmesão ralado (opcional);
- 200 g de queijo muçarela ralado.

Cobertura (a quantidade é aproximada)

- 100 g de queijo parmesão ralado;
- 200 g de queijo muçarela ralado.

Vivian da Silva Lopes

Preparo

Recheio

Em uma panela, refogue a cebola e o alho com um fio de azeite.

Refogue o tomate, a cenoura e o frango (até ele dourar), tempere com sal e pimenta-do-reino.

Refogue o brócolis no vapor e deixe esfriar por 3 minutos. Quanto mais refogado o brócolis, mais molinho ele fica.

Massa

Bata todos os ingredientes no liquidificador, exceto o queijo muçarela e parmesão ralado.

Após a massa estar homogênea, coloque os queijos parmesão e muçarela e misture com uma colher.

Montagem

Unte um refratário com manteiga e coloque toda a massa;

Distribua o recheio em cima da massa, por todo o recipiente;

Finalize cobrindo com a muçarela ralada e o parmesão para gratinar.

Torta de tomate

Ingredientes

Massa

- 2 xícaras (chá) de leite;
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo;
- 1 xícara (chá) de óleo;
- 1 colher (sobremesa) de sal;
- ½ pacote de queijo ralado;
- 1 colher (chá) de fermento químico;
- 2 ovos.

Recheio

- 3 tomates picados em cubos;
- 1 cebola picada em cubos;
- 1 colher (sopa) de azeite;
- 1 colher (chá) de sal;
- Salsinha e cebolinha a gosto.

Preparo

Misture todos os ingredientes do recheio e reserve;

Bata todos os ingredientes da massa (com exceção do queijo ralado) no liquidificador por 3 minutos;

Disponha metade da massa em uma forma untada e enfarinhada;

Adicione o recheio e coloque a outra metade da massa sobre ele e polvilhe queijo ralado;

Leve ao forno preaquecido a 200 °C até que doure.

Dica

Seja criativo! Você pode alterar o recheio como quiser!

Torta rápida de frango

Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de leite;
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo;
- 3 ovos;
- 100 g de queijo ralado;
- ½ xícara (chá) de óleo;
- Sal;
- 1 colher de chá de fermento;
- Frango a gosto.

Preparo

Coloque todos os ingredientes líquidos no liquidificador e bata bem, até obter uma massa homogênea;

Adicione em um recipiente os ingredientes secos e bata tudo junto;

Coloque na forma uma camada da massa depois adicione o frango fazendo uma segunda camada;

Vá intercalando, entre massa e recheio (termine sempre com uma camada de massa);

Leve ao forno médio por cerca de 35 minutos ou até dourar bem a massa.

TORTA SALGADA

INGREDIENTES

Recheio

- 1 cebola;
- Alho e sal a gosto;
- 1 pimentão;
- 2 tomates sem pele;
- Orégano;
- 1 pimenta-de-cheiro;
- Cheiro-verde;
- Óleo.

Massa

- 3 ovos;
- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo;
- 1 e ½ xícara (chá) de leite;
- 3 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado;
- 1 colher (sopa) de fermento;
- ½xícara de óleo;
- Sal a gosto.

PREPARO

Antes de iniciar a receita, preaqueça o forno a 180 °C.

Recheio

Em uma panela com óleo, coloque a cebola e o alho para dourar;

Acrescente o recheio escolhido e refogue;

Coloque os demais ingredientes e deixe cozinhar por alguns minutos.

Massa

Bata todos os ingredientes da massa, com exceção do fermento, no liquidificador;

Assim que tiver uma pasta homogênea, adicione o fermento e bata por alguns segundos apenas para misturar;

Unte uma forma retangular com margarina e polvilhe com farinha de trigo;

Despeje metade da massa na forma untada;

Espalhe cuidadosamente o recheio por cima da massa na forma;

Despeje a outra metade da massa na forma;

Se desejar, salpique queijo por cima;

Leve ao forno, que já estará preaquecido, e asse por aproximadamente 40 minutos.

DICAS

- Você pode escolher o recheio que mais lhe interessar! Mas lembre-se: dependendo do recheio o custo pode aumentar.
- Você pode usar o recheio como cobertura, para isso basta espalhar o recheio por cima de toda a massa na forma.

ACOMPANHAMENTOS

Batata com ovo na brasa 53
Batata gratinada 54
Couve-flor gratinada 55
Molho de tomate caseiro 56
Pasta de grão de bico *(Homus)*..... 57
Purê de batata doce com mandioquinha..... 58
Ratatouille 59
Tempurá 60
Tomates recheados 61

BATATA COM OVO NA BRASA

INGREDIENTES

- 1 batata grande;
- 1 ovo;
- Sal a gosto.

PREPARO

Corte a batata ao meio, tire um pouco da massa para deixar um espaço vazio no meio;

Amasse a batata retirada do meio;

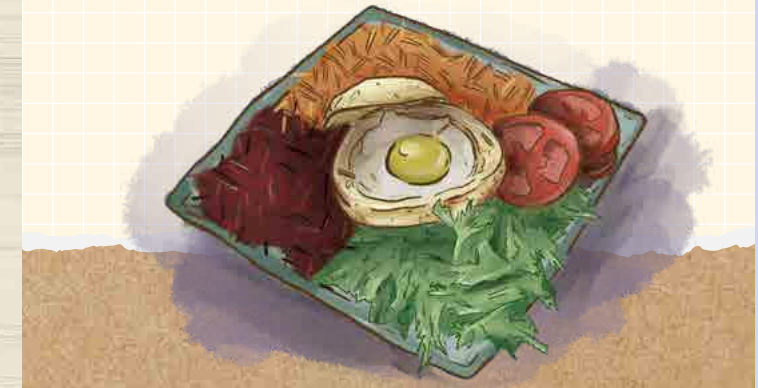
Misture o ovo (clara e gema) com a batata amassada, adicione no centro da batata cortada e coloque sal a gosto;

Tampe com a outra metade da batata, envolva com papel alumínio e leve na brasa por 20 minutos aproximadamente;

Espere esfriar, tire o papel e coloque a batata num prato.

DICA

O recheio da batata pode ser incrementado com outras coisas além do ovo! Uma boa dica é colocar queijo.



Batata gratinada

Ingredientes

- 10 batatas;
- 1 lata de creme de leite;
- Alho;
- Cebola;
- Queijo ralado;
- Salsinha;
- Óleo.

Preparo

Coloque as batatas para cozinhar;

Enquanto as batatas estiverem cozinhando, refogue o alho e a cebola;

Adicione o creme de leite, a salsinha e o queijo ralado ao refogado e deixe até ferver;

Leve ao forno por 15 minutos para gratinar.

Salpique a salsinha por cima e sirva!

Dica

É possível fazer a batata de diferentes formas, cortada em rodelas, amassada, cortada ao meio... Teste o que te agrada mais!

Couve-flor gratinada

Ingredientes

- 1 couve-flor média;
- 1 copo de requeijão;
- Margarina;
- 2 ovos;
- 50 g de queijo ralado;
- 200 g de muçarela;
- Cheiro-verde;
- 1 tomate picado.

Preparo

Cozinhar a couve-flor com sal até ficar bem macia;

Escorra e coloque em uma forma untada com margarina;

Acrescente o requeijão (colheradas espalhadas);

Bata os ovos e junte 25 g do queijo ralado, o cheiro-verde e o tomate;

Jogue os ovos batidos por cima da couve-flor;

Cubra com a muçarela, polvilhe com o restante do queijo ralado;

Leve ao forno para gratinar.

Magda Leão Paludeto

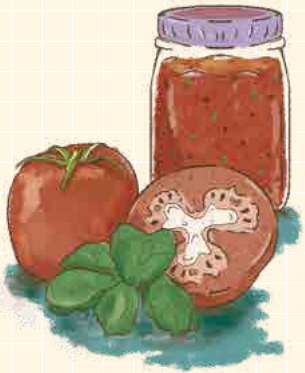
Dicas

- O requeijão pode ser substituído por molho branco!
- A quantidade de queijo pode variar como você quiser.

MOLHO DE TOMATE CASEIRO

INGREDIENTES

- 1,5 kg de tomates italianos;
- 1 cebola;
- Alho, pimenta, sal e alecrim a gosto;
- 1 colher (café) de açúcar – para tirar a acidez;
- 1 colher (sopa) de azeite.



PREPARO

Pique a cebola e o alho e reserve;

Tire a pele e as sementes dos tomates; para facilitar o processo, corte um "x" superficial em baixo dos tomates e ferva-os por 1 minuto;

Bata os tomates no liquidificador com um pouco de água;

Em uma panela grande, refogue a cebola e o alho no azeite;

Coloque os tomates batidos na panela;

Adicione os temperos, tampe a panela e deixe apurar.

DICA

Este molho pode ser congelado para futuras receitas!

PASTA DE GRÃO-DE-BICO (HOMUS)

INGREDIENTES

- 1 xícara (chá) de grão-de-bico;
- 3 colheres (sopa) azeite;
- 3 colheres (sopa) de limão;
- 1 dente de alho;
- 2 colheres (sopa) de tahine;
- Sal e pimenta a gosto.

PREPARO

Deixe o grão-de-bico de molho de um dia para outro;

No dia seguinte, troque a água e coloque-os para cozinhar até ficarem macios;

Bata-os no liquidificador com um pouco da água do cozimento, não deve ficar um creme mole;

Reserve;

Desmanche o molho tahine com o limão, misture o sal e o alho amassado;

Bata com um garfo até ficar com textura de mingau, se precisar acrescente um pouco de água;

Misture-o com o azeite;

Junte-o com o creme de grão-de-bico misturando bem;

Adicione o sal e o limão.

DICAS

- Você pode usar o *homus* como uma pasta para pães e torradas.
- Experimente trocar grão-de-bico por feijão branco.

Purê de Batata-Doce com Mandioquinha

Ingredientes

- 1 batata-doce média;
- 2 mandioquinhas;
- 1 colher de manteiga;
- ½ xícara de leite;
- 1 dente de alho;
- Sal a gosto;
- Cheiro-verde a gosto.

Preparo

Descascar a batata-doce e a mandioquinha;

Colocar para cozinhar em água fervente com sal;

Após cozidas, amassar e colocar na panela com a manteiga e o alho;

Misturar bem;

Acrescente o leite e misture;

Para finalizar, acrescente o cheiro-verde.

Lívia Almeida

Dica

Você pode optar por não utilizar o leite!

Legumes Assados (Ratatouille)

Ingredientes

- 1½ berinjela;
- 2 abobrinhas médias;
- 2 tomates;
- 3 pimentões coloridos;
- Coentro a gosto;
- 2 dentes de alho;
- ½ cebola;
- 1 xícara (chá) de azeite;
- Sal e cheiro-verde a gosto.

Preparo

Molho

Em uma panela, frite a cebola e os alhos (picados);

Após dourar, coloque os tomates e mexa até virar um molho;

Adicione os coentros picados e mexa.

Montagem

Fatie todos os legumes em rodelas bem finas;

Coloque o molho no fundo da assadeira;

Coloque os legumes fatiados em forma de espiral até completar a forma;

Tempere os legumes por cima a gosto;

Asse em forno preaquecido a 180 °C por aproximadamente 40 minutos e sirva.

Joana dos Santos Reis

Dica

Você pode adicionar rodelas de diferentes legumes.

TEMPURÁ

INGREDIENTES

Massa

- 2 xícaras (chá) de farinha;
- 2 xícaras (chá) de água gelada, aproximadamente;
- 1 colher (chá) de fermento;
- Sal e pimenta-do-reino a gosto.

Recheio

- 1 cenoura (em tiras);
- ½ berinjela (em tiras);
- 1 cebola (em tiras);
- 2 folhas de repolho (em tiras);
- 2 colheres de salsinha e cebolinha.

PREPARO

Misture todos os ingredientes da massa;

Adicione os ingredientes do recheio;

Esquente o óleo e aos poucos acrescente a mistura em pequenas quantidades;

Frite até dourar.

FELIPE MONEDA GILIOLI

TOMATES RECHEADOS

INGREDIENTES

- 3 tomates;
- ¼ de xícara (chá) de ricota;
- 1 punhado de espinafre;
- 3 pitadas de queijo parmesão;
- Sal, orégano e pimenta-do-reino a gosto.

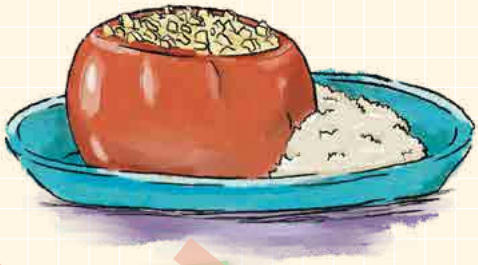
PREPARO

Corte a tampa e retire as sementes do tomate, reserve;

Tempere a ricota a gosto;

Refogue o espinafre e misture a ricota já temperada;

Preencha os tomates com a mistura e, se desejar, salpique parmesão ralado sobre eles.



DICAS

- Para aproveitamento integral dos alimentos, utilize as sementes dos tomates em outra preparação!
- Não gosta de ricota? Você pode experimentar outros recheios!

SOBREMESAS

Bolo de abobrinha 63
Bolo de banana (com casca) 64
Bolo de banana e maçã 65
Bolo de cenoura com cobertura de chocolate 66
Bolo de laranja natural 67
Brigadeiro de abacate 68
Geleia de morango 69
Sorvete de banana com calda de morango 70
Torta de maçã 71

BOLO DE ABOBRINHA

INGREDIENTES

- 2 xícaras (chá) de abobrinha italiana picada;
- 3 ovos;
- 2 xícaras (chá) de açúcar;
- 1 xícara (chá) de óleo;
- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo;
- 1 colher (sopa) de canela em pó (opcional);
- 1 colher (sopa) de essência de baunilha;
- 2 colheres (sopa) de fermento em pó.

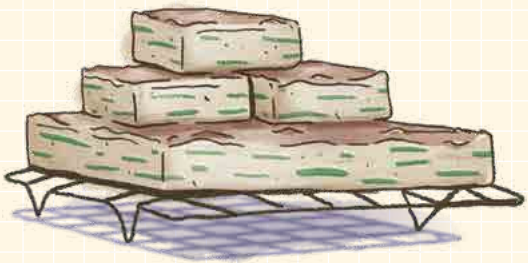
PREPARO

Em um liquidificador, bater a abobrinha, os ovos, o açúcar, o óleo e a baunilha;

Em uma tigela, misture a farinha de trigo e a canela, bata bem.

Por último, acrescente o fermento, a massa e mexa delicadamente.

Coloque a massa em uma assadeira untada e enfarinhada e leve ao forno médio, preaquecido, até dourar.



BOLO DE BANANA (COM CASCA)

INGREDIENTES

Massa

- 2 bananas;
- 2 ovos;
- 2 colheres (sopa) de farinha de aveia;
- 2 colheres (sopa) de chocolate em pó 70%;
- 1 colher (sopa) de açúcar demerara;
- 1 colher (chá) de fermento em pó;
- 1 pitada de canela em pó.

PREPARO

Descasque as bananas e amasse em uma tigela com a ajuda de um garfo;

Lave as cascas em água corrente, corte as cascas em pedaços bem pequenos, junte a banana amassada, acrescente os ovos e misture bem;

Acrescente a farinha, o chocolate, o açúcar e a canela, por último coloque o fermento;

Despeje em uma forma (que possa ir ao micro-ondas) já untada, coloque no micro-ondas, na potência máxima, por 6 minutos e está pronto. Basta se deliciar. Hummmmmmmm!

DICAS

- Caso você não goste de pedaços dentro da sua receita, pode triturá-los em um processador ou liquidificador.
- Para dar um toque mais gourmet (requintado) ao bolo, adicione uma fina camada de mel e polvilhe um pouco de canela por cima.
- Se você descascar as bananas e quiser guardar as cascas para uma futura receita, reserve-as na geladeira, em um pote com tampa para evitar a oxidação.

SABRINE VITORIA AGUIAR DE CARVALHO

BOLO DE BANANA E MAÇÃ

INGREDIENTES

- Bananas caturras ou nanicas maduras;
- 1 maçã (pode ser com casca);
- 1 xícara (chá) de açúcar mascavo;
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo;
- 2 ovos;
- ¼ xícara (chá) de óleo (qualquer tipo);
- ¼ xícara (chá) de leite de soja (ou do leite preferido);
- 1 colher (sopa) fermento em pó;
- 5 folhas de cebolinha.

PREPARO

Em uma vasilha, amasse as bananas, até que fique em consistência de pasta;

Adicione o açúcar mascavo, os ovos, o óleo, o leite e a farinha, sempre mexendo. Por último, acrescente o fermento e mexa devagar. Não acrescente todos os ingredientes na vasilha de uma vez, adicione um a um e bata até obter uma mistura homogênea;

Transfira a mistura para uma forma untada (com manteiga e farinha), pique a maçã e distribua os pedaços em cima da massa. Leve ao forno por 50 minutos;

Pique as cebolinhas, deixe o bolo esfriar e coloque-as em cima do bolo.

BOLO DE CENOURA COM COBERTURA DE CHOCOLATE

INGREDIENTES

Massa

- 5 cenouras;
- 5 ovos;
- 1 xícara (chá) de óleo;
- 2 xícaras (chá) de açúcar;
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo.

Cobertura

- 12 colheres (sopa) de açúcar;
- 2 colheres (sopa) de chocolate em pó;
- 1 colher (sopa) de manteiga sem sal;
- 6 colheres (sopa) de água.

PREPARO

Massa

Bata as cenouras raladas, os ovos, o óleo e o açúcar no liquidificador até obter uma mistura homogênea;

Em uma tigela junte a farinha e bata aos poucos, por último acrescente o fermento e misture devagar;

Coloque a massa em uma assadeira untada em um forno previamente aquecido em temperatura média até dourar.

Cobertura

Leve todos os ingredientes ao fogo médio até obter uma cobertura homogênea e espessa;

Ainda quente despeje em cima do bolo e com ajuda de uma espátula deixe tudo o mais uniforme possível.

BOLO DE LARANJA NATURAL

INGREDIENTES

Massa

- 2 laranjas bahia descascadas;
- ½ xícara (chá) de óleo;
- 2 ovos;
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo;
- 2 xícaras (chá) de açúcar peneirado;
- 1 colher (sopa) rasa de fermento.

Cobertura

- 1 xícara (chá) de suco de laranja peneirado;
- 2 xícaras (chá) de açúcar de confeiteiro.

PREPARO

Massa

Pique as laranjas já descascadas em cubos;

Em um liquidificador, bata todos os ingredientes, menos o fermento, até obter uma mistura homogênea;

Em uma tigela, adicione o fermento e misture devagar;

Leve a massa ao fogo médio até dourar.

Cobertura

Misture os ingredientes em uma panela em fogo médio até obter a consistência de calda espessa;

Ainda quente, despeje em cima do bolo e, com ajuda de uma espátula, deixe tudo o mais uniforme possível.

BRIGADEIRO DE ABACATE

INGREDIENTES

- 1 abacate médio;
- 2 colheres (sopa) de mel;
- 2 colheres (sopa) de água;
- ½ xícara (chá) de cacau em pó.

PREPARO

Adicione todos os ingredientes no liquidificador e bata bem até obter uma mistura homogênea;

Coloque em potinhos e reserve na geladeira.

SARAH (SOBRENOME?)

DICA

Para decorar, acrescente folhas de hortelã.

GELEIA DE MORANGO

INGREDIENTES

- 340 g de morangos (lavados);
- 130 g de açúcar;
- 5 ml de suco de limão.

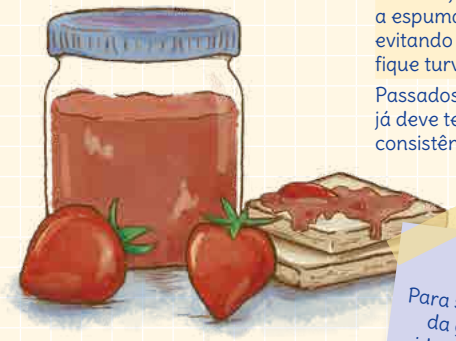
PREPARO

Em uma panela, coloque os morangos limpos e sem os cabinhos, amasse grosseiramente com um garfo e adicione o açúcar, depois deixe descansando por 10 minutos;

Adicione o suco de limão e cozinhe em fogo médio, mexendo de vez em quando;

Com a ajuda de uma colher, retire a espuma rosada que se forma, evitando assim que a geleia fique turva;

Passados 20 minutos, a geleia já deve ter atingido a sua consistência final.



DICA

Para saber se a consistência da geleia está no ponto ideal, basta fazer um furo no meio da panela, se o furo não se fechar, a geleia está no ponto certo.

Sorvete de banana com calda de morango

Ingredientes

- 6 bananas maduras cortadas em rodelas;
- 1 xícara (chá) de morango (limpos e cortados);
- 1 colher (sopa) de açúcar.

Preparo

Congele previamente a banana em rodelas, despeje-as em um liquidificador e bata até atingir uma consistência de sorvete – caso fique muito pesado, pode-se acrescentar uma colher (sopa) de água;

Para a calda, acrescente todos os ingredientes em uma panela, mexa até obter fervura (mais ou menos 5 minutos). Deixe esfriar e misture ao sorvete.

Torta de maçã

Ingredientes

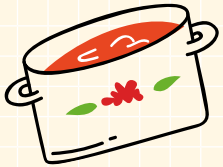
- 8 maçãs;
- 1 xícara (chá) de leite;
- Metade de uma caixa de leite condensado;
- 1 xícara (chá) de açúcar;
- Massa folhada;
- Manteiga;
- Farinha de trigo.

Preparo

Pique as maçãs, coloque-as no liquidificador, junto com o leite condensado, o leite e o açúcar.

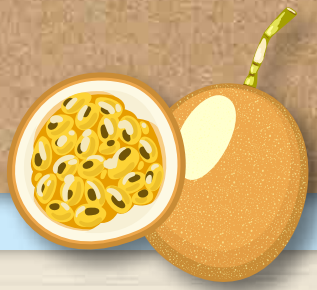
Feito isso, leve a massa ao fogo médio e espere engrossar.

Forre a forma com a massa folhada e despeje o creme, coloque para assar por 30 minutos a 180 °C.



BEBIDAS

Leite de aveia.....73
Milk-shake de maracujá.....74



LEITE DE AVEIA

INGREDIENTES

- 2 xícaras (chá) de aveia em flocos;
- 4 xícaras (chá) de água.

PREPARO

Misture a aveia com a água e deixe descansar por 1 hora;

Bata a mistura no liquidificador;

Coe numa peneira ou pano fino;

Consuma de imediato ou guarde em ambiente refrigerado por até 3 dias.

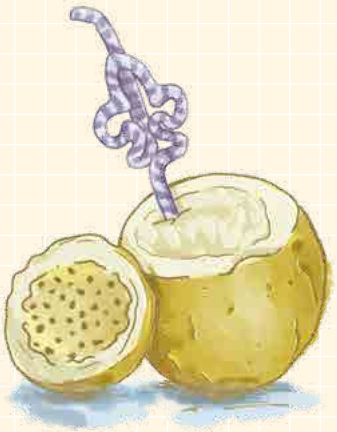
DICAS

- Você pode usar esse leite vegetal em vez do animal nas suas preparações;
- Você pode adicionar gotas de baunilha ou adoçar para deixar o leite mais saboroso;
- É um leite livre de lactose, perfeito pra intolerantes.

MILK-SHAKE DE MARACUJÁ

INGREDIENTES

- 1 banana nanica;
- 1 maracujá doce;
- 1 xícara (chá) de água;
- 2 colheres (sopa) de leite em pó integral.



PREPARO

Corte a banana e coloque para congelar (cerca de duas horas);

No liquidificador bata em potência baixa a polpa do maracujá com 1 xícara (chá) de água;

Passe a polpa em uma peneira e volte o suco para o liquidificador (limpo);

Acrescente a banana congelada e o leite em pó;

Bata tudo até ficar com uma consistência homogênea. Está pronto para servir!

DICA

Para dar um toque mais profissional ao milk-shake, separe algumas sementes antes de bater a polpa, e quando for servir adicione as sementes.

Título

Ingredientes

Preparo

Dica

Título

Ingredientes

Preparo

Dica

Título

Ingredientes

Preparo

Dica

Título

Ingredientes

Preparo

Dica

Agradecimentos

Esse livro não seria possível sem a contribuição de muita gente! Por isso, agradecemos:

- À Fundação Cargill pelo apoio técnico e financeiro que viabilizou a realização deste projeto;
- Aos Escoteiros do Brasil – Região de São Paulo, com toda a sua equipe e corpo de profissionais engajados no projeto;
- Aos voluntários diretamente envolvidos no projeto, com grande auxílio nas ações gerais e específicas do próprio;
- Aos idealizadores do projeto, pela elaboração dos planos de ação e trabalhos realizados;
- E em especial a todos os participantes das oficinas e atividades presenciais e virtuais que colaboraram para a disseminação do projeto e se tornaram representantes da alimentação saudável.

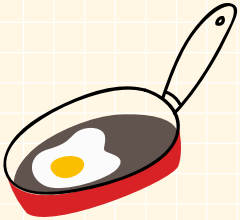
Grato, grato, gratíssimo!

Equipe do projeto

- **Coordenadores:** Artur Almeida Malheiros, Fernando Rosa Ramos e Samira Garcia Silva de Souza;
- **Idealizadores:** Anna Beatriz Reali Costa Melo, Mariana De Marchi Oliveira, Paulo Roberto Gomes e Rodrigo Goes Moreira;
- **Suporte técnico:** Anna Beatriz Reali Costa Melo, Daniela Bicudo Molinari e Mayra dos Santos Guidorizzi;
- **Mobilizadores e facilitadores:** Adriana Carolina Domingues Acevedo Jimenez, Adriano Paulino do Amaral, Alessandra Aya Kodama Iwamoto, Altamiro Vianna e Vilhena de Carvalho, Armando Candido Bueno Neto, Beatriz Heloísa da Silva, Beatriz Nunes Nasevicius Barbosa, Camila Lima da Silva, Carlos Miguel Baptista Gabas, Cleide Helena Dias, Daniel Guarnieri Veloso, Daniela Rocha Porto Ikeda, Ester Silva Kirchhof, Fernando Azeredo Varoto, Gabrielle Poltronieri Furuzawa, Gustavo Trevizan Pires, Ivan Valente da Costa, José Carlos Garcia Nogueira, José Mauricio Sanchez, Kael Loureiro Bastos, Katiane Ligia dos Santos, Luiza Miotto Carmo, Maria Cecília Gatti, Nathalia Vianna de Almeida, Victor Hugo da Silva Ozório, Vittória Maria Murari de Abreu e Vivian da Silva Lopes;
- **Nutricionistas:** Carolina Maria de Gouveia Matos Fiorante, Daniela Azzan Santos Guerrini Sartori, Marco Aurelio Penteado Junior e Sthefanye Gritti Legori;
- **Websérie:** André Rodrigues, Felipe Bean, Fernanda Illa Longhi Drumond, Heloísa Anália Paes Justo, Ivan Benigno Claudino Silva, Jéssica Helena Magalhães Missias, Julia Fernanda Ribeiro, Natália Cristina Marinho de Freitas, Pietá Krao Rivas de Oliveira, Pietro Steganha Grola, Renato Camargo Valezin e Vittória Maria Murari de Abreu;
- **Profissionais do Escritório Regional e prestadores de serviços:** Arlindo Soares de Carvalho Junior, Carla Martins Soares, Daniela Bicudo Molinari, Fernanda Illa Longhi Drumond, Ivan Benigno, Julia dos Santos Pacheco da Silva, Jorge Martins Carvalho Filho, Marina Helena

Markos Kawabata, Mayra dos Santos Guidorizzi, Natália Cristina Marinho Freitas, Raphael Tadeu Raiza, Rodrigo Goes Moreira, Thais Karen da Silva e Thiago Martins Barbosa Bueno;

- **Diretoria regional (2016-2019)**: Jabs Amilton Dutra Costa, Alexandre Banchi, Roberlei Volpe Beneduzi, Larissa Lemes Avari Lauterjung e Rodrigo de Paula Caires;
- **Diretoria regional (2019-2022)**: Alexandre Banchi, Anna Beatriz Reali Costa Melo, Sergio Correa Reis, Euclides Hisatugo e Artur Berberian Filho.



FICHA TÉCNICA

Escoteiros do Brasil - Região de São Paulo
Tempero Escoteiro: Livro de Receitas Saudáveis

Diretoria Regional
Alexandre Banchi
Anna Beatriz Reali Costa Melo
Artur Berberian Filho
Euclides Hisatugo
Sergio Correa Reis

Coordenação do Projeto 1000 Hortas
Artur Almeida Malheiros
Fernando Rosa Ramos
Samira Garcia Silva de Souza

Desenvolvimento do conteúdo do livro
Artur Almeida Malheiros
Caio Angarten
Fernando Rosa Ramos
Mayra dos Santos Guidorizzi
Natália Cristina Marinho Freitas
Samira Garcia Silva de Souza

Revisão textual
Daniela Martins Fernandes
Natália Cristina Marinho de Freitas

Finalização
Anna Beatriz Reali Costa Melo
Artur Almeida Malheiros
Caio Angarten
Fernando Rosa Ramos
Mayra dos Santos Guidorizzi
Natália Cristina Marinho de Freitas
Samira Garcia Silva de Souza
Thiago Martins Barbosa Bueno

Projeto gráfico e diagramação
Sandra Hirayama Veronese

Ilustrações
Victória Holzapfel

Fotos
Associados dos Escoteiros do Brasil

Versão 1 - 2020
700 exemplares

1000 hortas

Educação
ambiental
e alimentação
saudável

Cargill

Fundação Cargill

Escoteiros do Brasil
São Paulo

Escoteiros do Brasil
São Paulo

/escoteirossp
escoteirossp
@escoteirossp

www.escoteirossp.org.br
Tel.: (11) 3154-5500

Escritório Regional
Rua Coronel Xavier de Toledo, 316, 3º andar
República - São Paulo/SP - CEP: 01048-000