



SAÚDE no prato

Conheça deliciosas maneiras de consumir os produtos das hortas pedagógicas do IFTO e divirta-se aprendendo sobre as suas propriedades nutricionais!

frutas • legumes • verduras





Esta publicação destina-se exclusivamente ao desenvolvimento e à execução do projeto "Alimentação Saudável: aprender a fazer e fazer para aprender"

Realização:

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Tocantins (IFTO)

Apoio:

Ministério da Cidadania e Fundação de Apoio Científico e Tecnológico do Tocantins (FAPTO)

Unidade responsável pelo conteúdo:

Pró-reitoria de Extensão e Pró-reitoria de Assuntos Estudantis.

Coordenação-geral:

Ana Maria Leal, Ionara Silva Chaves Dias, Jahny Kássia Duarte e Jussara Maysa Silva Campos.

Membros:

Amanda Batista Damasceno; Anna Karoliny Farias; Marinho; Aurilene Pereira de Oliveira; Carlos Daniel Silva da Rocha; Caroline Miguel Silva; Erika Soares de Sousa; Isabella Cristina Borges Lima; Lorranny Cirqueira Sousa; Marcio Costa da Silva; Railane Alves Moraes da Silva e Tatiara Ribeiro da Silva.

Projeto gráfico e diagramação:

Renato Miranda da Silva e Marina Mendes de Carvalho Costa Andrade.

Colaboração:

Gabriela Medeiros de Cabral, Iomar Lima Lago, Marilene Dantas Sepulveda.

Revisão textual:

Lidiane Pereira.

Dados da Catalogação Anglo-American Cataloguing Rules – AACR

S255

Saúde no prato: frutas, legumes e verduras / Ana Maria Leal [et. al] – Palmas, TO: [s.n.], 2022. – 64 p.

1. Alimentação saudável. 2. Educação Alimentar. 3. Alimentos – receitas. Leal, Ana Maria.

CDD 613.2

Iomar Lima Lago – Bibliotecário – CRB2 PA-001542/O
Resolução CFB nº 184/2017



ANTONIO DA LUZ JÚNIOR

Reitor do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Tocantins

GABRIELA MEDEIROS DE CABRAL

Pró-reitora de Assuntos de Extensão

MARILENE DANTAS SEPULVIDA

Pró-reitora de Assuntos de Assuntos Estudantis

JAHNY KASSIA DUARTE ROCHA

Coordenadora Projeto "Construindo a alimentação escolar: participação de estudantes nas ações do Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) no Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Tocantins (IFTO)"

JUSSARA MAYSA SILVA CAMPOS

Coordenadora do Projeto "Alimentação Saudável: aprender a fazer e fazer para aprender"



APRESENTAÇÃO

Este material foi elaborado com o objetivo de promover a alimentação saudável como uma das estratégias de Educação Alimentar e Nutricional do Projeto de Extensão "Alimentação saudável: aprender a fazer e fazer para aprender". Trata-se de uma parceria entre o Instituto Federal do Tocantins (IFTO), o Ministério da Cidadania e a Fundação de Apoio Científico e Tecnológico do Tocantins (Fapto) para implantação de hortas pedagógicas no estado do Tocantins.

No âmbito do IFTO, a Pró-Reitoria de Extensão em articulação com a Pró-Reitoria de Assuntos Estudantis, por meio do Projeto "Construindo a alimentação esco-

lar: participação de estudantes nas ações do Programa Nacional de Alimentação Escolar no Instituto Federal do Tocantins" apresentam receitas especiais que utilizam legumes e verduras produzidas em nossas hortas pedagógicas e dicas para aproveitamento integral de alimentos. Ao final, você também encontrará atividades divertidas com as quais aprenderá os benefícios desses alimentos para a sua saúde!

Esperamos estimular o consumo de legumes, verduras e carnes e diversificar as refeições preparadas com esses alimentos, contribuindo assim para a promoção da alimentação saudável.

SUMÁRIO

Como higienizar frutas, legumes e verduras.....	01
Dicas para o aproveitamento integral dos alimentos.....	02
Receitas.....	03
ABÓBORA E ABOBRINHA	04
Caldo de legumes com abóbora.....	05
Espaguete de abobrinha.....	06
Sopa de abóbora com carne.....	07
Tropeiro de abóbora e feijão.....	08
ALFACE	09
Rolinho de alface recheado.....	10
BETERRABA E CENOURA.....	11
Molho de beterraba e cenoura.....	12
Pão de beterraba.....	13
CASCAS E TALOS DE LEGUMES E VERDURAS.....	14
Bolinho Frito.....	15
Bolo de pão com legumes.....	16
Caldo com cascas e talos.....	17
Creme de cascas.....	18
Farofa de folhas e talos.....	19
Polenta nutritiva.....	20
Purê de mandioca gratinado com talos.....	21
Sopa nutritiva.....	22
Suco de abacaxi com couve.....	23
COENTRO.....	24
creme de cenoura e coentro.....	25
Cuscuz do sertão.....	26
MANJERICÃO.....	27
Frango ao molho de maionese e manjericão.....	28
Espaguete com molho pesto e queijo.....	29
PEIXE	30
Caldeirada de Peixe.....	31
Pirão de peixe.....	32
Torta de sardinha.....	33
QUIABO.....	34

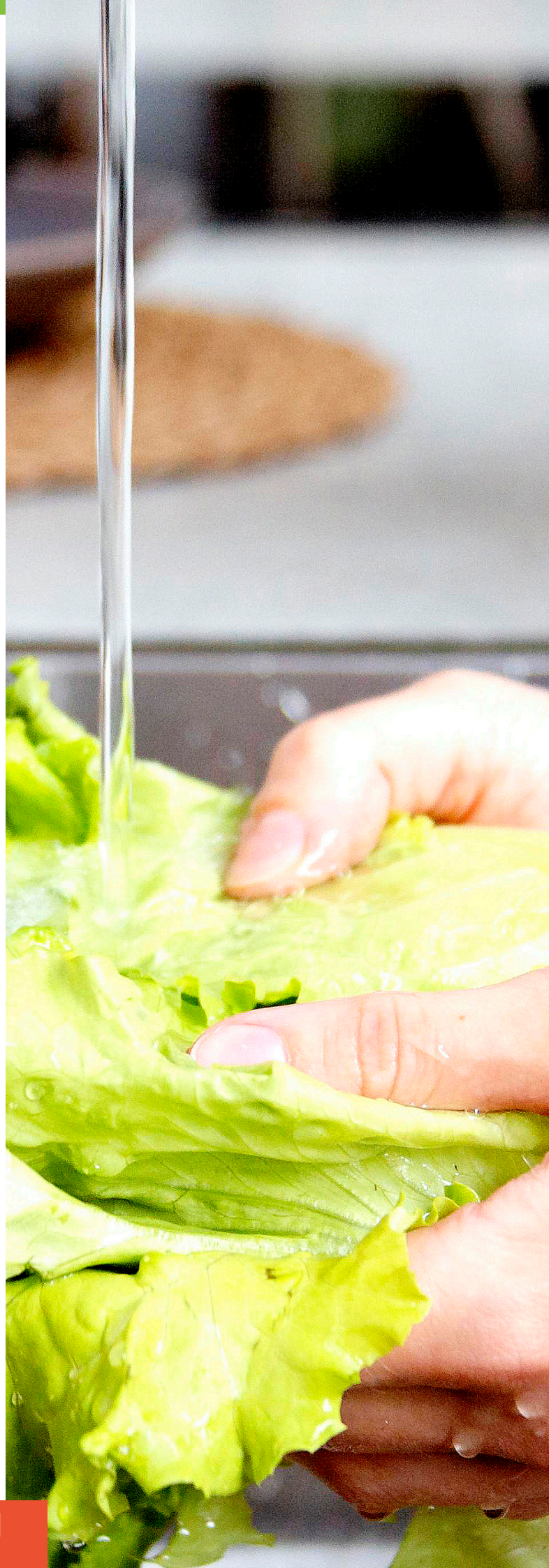
Frango ao molho com quiabo.....	35
refogado de frango com quiabo e tomate.....	36
SALADAS.....	37
Salada Colorida com alface e molho de limão.....	38
Salada Colorida com Cenoura e Beterraba.....	39
Salada colorida com pimenta de cheiro.....	40
Salada de Feijão Verde.....	41
Salada de rabanete com laranja.....	42
Salada de rúcula com manga.....	43
Salada refrescante com abacaxi.....	44
Salpicão de frango.....	45
SOBREMESAS.....	46
Beijinho de beterraba.....	47
Doce de abóbora sem açúcar.....	48
Geleia com cascas de frutas e legumes.....	49

COMO HIGIENIZAR FRUTAS, LEGUMES E VERDURAS

Antes de consumir esses alimentos, é importante fazer inicialmente uma pré-lavagem, para retirar sujeiras como pedrinhas e areia que tenham ficado presas em suas cascas ou folhas.

Depois dessa pré-lavagem, você deve colocá-los de molho em água com água sanitária na seguinte diluição: 1 colher de sopa de água sanitária (conferir no rótulo a possibilidade) para cada litro de água; ou utilizar hipoclorito de sódio (na diluição indicada na embalagem), por aproximadamente 15 minutos.

Quando este tempo for atingido, deve-se enxaguar o alimento em água corrente, e ele estará pronto para o consumo, para ser guardado ou para ser utilizado em algum preparo. Caso você opte por guardar o alimento, certifique-se de enxugá-lo bem.





DICAS PARA O APROVEITAMENTO INTEGRAL DOS ALIMENTOS

O aproveitamento integral dos alimentos tem como base os princípios básicos da diversidade e complementaridade alimentar, com o objetivo de reduzir custos, proporcionar refeições mais nutritivas, reduzir a quantidade de lixo produzida, agilizar o preparo e proporcionar sabores regionais.

Existe, atualmente, um grande desperdício de alimentos tanto no Brasil quanto no mundo, tendo em vista o desconhecimento dos nutrientes presentes em partes dos alimentos que geralmente não são utilizados, como cascas, folhas, sementes, raízes e talos, ocasionando, dessa forma, o desperdício de toneladas de recursos alimentares, mas que podem ser consumidos nas mais diversas preparações.

Deve-se, portanto, evitar o desperdício e aproveitar melhor os nutrientes de cada alimento. Nesse sentido, apresentamos algumas receitas neste livro que consideraram os benefícios da utilização integral de alimentos, como, por exemplo:

- alto valor nutritivo;
- baixo custo;
- paladar regionalizado; e
- preparo rápido.

CONHEÇA AGORA QUAIS PARTES E COMO VOCÊ PODE APROVEITAR

Sugestões de preparação com aproveitamento parcial:

Folha:

cenoura, beterraba, batata-doce, nabo, couve-flor, abóbora, mostarda, hortelã e rabanete.

Cascas:

batata-inglesa, banana, tangerina, laranja, mamão, pepino, maçã, abacaxi, berinjela, beterraba, melão, maracujá, goiaba, manga e abóbora.

Talos:

couve-flor, brócolis e beterraba;

Entrecascas:

melancia e maracujá; e Sementes: abóbora, melão e jaca.

Sugestões de preparação com aproveitamento integral:

Legumes e verduras:

farofa, panquecas, sopas e purês.

Peixes e frango:

sufê, risoto e bolo salgado.

Carnes:

molhos, sopas, croquetes e recheios.

OBS.: Antes do aproveitamento, é fundamental realizar a higienização, conforme orientações anteriores.



ABÓBORA E ABOBRINHA



Caldo de Legumes com Abóbora

Ingredientes

2 batatas médias
2 cenouras
1 cebola média
1 chuchu
800 ml de caldo de galinha ou de legumes
1 colher (sopa) de margarina
1 colher (chá) de alho Abóbora cabotiá a gosto
Cheiro-verde a gosto

Modo de Preparo

Corte a cebola em 4 partes (como uma laranja) e refogue na margarina; depois, coloque o alho e deixe refogar por alguns instantes. Coloque metade do caldo, acrescente as batatas (também cortadas como a cebola), as cenouras, o chuchu e a abóbora e o restante do caldo até cobrir as verduras. Cozinhe na panela de pressão.

Depois de cozido, bata no liquidificador. Sirva com cheiro-verde a gosto.





Espaguete de Abobrinha

Ingredientes

2 dentes de alho fatiados
4 abobrinhas médias com casca cortadas em lâminas finas (como se fosse espaguete)
1 cebola pequena picada
1 xícara (chá) de polpa de tomate;
1 tomate sem semente picado Manjeriço a gosto;
1 colher (sopa) de azeite de oliva extra virgem
Sal a gosto

Modo de Preparo

Lave a abobrinha e, com casca mesmo, passe ela de ponta a ponta pelo ralador grosso, até chegar na parte das sementes, formando assim o espaguete.

Em uma panela, doure levemente o alho em um fio de azeite, acrescente a abobrinha e o sal, salteie por cerca de 3 minutos e reserve.

MOLHO

Em uma panela, doure a cebola em um fio de azeite, despeje a polpa de tomate e deixe aquecer até que comece a ferver. Acrescente o tomate picado e mexa devagar. Desligue o fogo, adicione as folhas de manjeriço e ajuste o sal.

Monte o espaguete em formato de ninho e coloque o molho de tomate no centro. Decore com manjeriço fresco.



Tropeiro de Abóbora e Feijão

Ingredientes

½ kg de abóbora cortada em cubo (sem casca)
½ kg de feijão
2 colheres (sopa) de óleo
2 ovos
½ colher (sopa) de tempero alho e sal
1 cebola grande
1 pimentão verde ou vermelho
1 colher (chá) de colorau
Folhas de couve picadas
Talos de couve picados
½ kg de linguiça
3 xícaras (chá) de farinha de mandioca

Modo de Preparo

Cozinhe o feijão por cerca de 10 minutos após a panela de pressão pegar pressão.

Refogue as abóboras no óleo e reserve. Vire com cuidado para não desmanchar.

Na mesma panela, frite a linguiça e os ovos.

Acrescente o tempero, a cebola, o pimentão, os talos da couve, o feijão sem o caldo, o colorau e refogue. Por último, acrescente a couve e a farinha.

Desligue e junte a abóbora refogada.





Sopa de Abóbora com Carne

Ingredientes

3 dentes de alho médios 1 cebola média
1 tomate
1/4 de abóbora cabotiá 8 xícaras (chá) de água
250g de coxão mole
1 xícara de macarrão
2 colheres (sopa) de óleo
1 e 1/2 colher (chá) de sal
2 ramos de salsinha

Modo de Preparo

Descasque, lave e corte em pedaços o alho, a cebola, o tomate e a abóbora. Reserve.

Na panela de pressão, refogue a cebola, o alho e o tomate no óleo. Acrescente a carne e deixe dourar.

Junte 1/2 colher (chá) de sal, 4 xícaras (chá) de água e cozinhe até que a carne fique macia.

Acrescente a abóbora e deixe cozinhar por 10 minutos. Acrescente o macarrão e espere atingir o cozimento.

Lave e pique a salsinha e acrescente na sopa.





ALFACE



Rolinho de Alface Recheado

Ingredientes

6 folhas de alface lisa
6 fatias de queijo minas light ou creme de ricota
1 cenoura pequena ralada ou 1/2 beterraba

Molho:

3 colheres (sopa) de azeite de oliva
1 colher (sopa) de água
1 colher (sopa) de mostarda
1/2 colher (sopa) de suco de limão
Sal e orégano a gosto

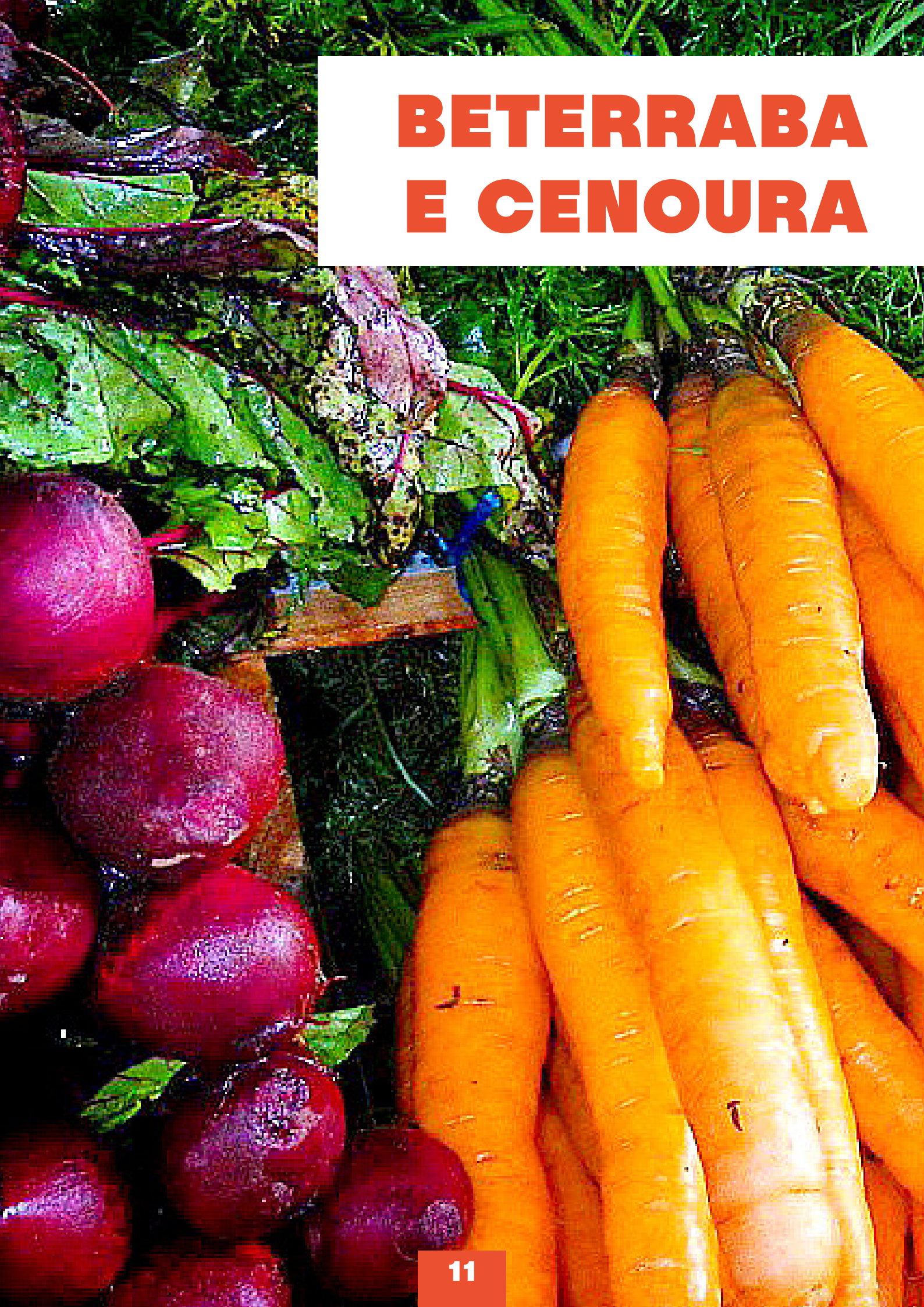
Modo de Preparo

Coloque uma fatia de queijo e 2 colheres (sopa) de cenoura ralada sobre cada folha de alface, enrolando a folha e prendendo com palitos de dente.

Distribua os rolinhos em um recipiente, misture todos os ingredientes do molho e regue os rolinhos.

Para o rolinho ficar mais nutritivo, pode-se adicionar frango desfiado ao recheio.





BETERRABA E CENOURA



Molho de Beterraba e Cenoura

Ingredientes

2 colheres (sopa) de azeite de oliva
3 cenouras
½ beterraba grande
½ cebola picada
2 dentes de alho picados
1 colher (chá) de vinagre de maçã
2 colheres (sopa) de shoyu
3 copos de água
1 colher (sobremesa) de orégano seco
1 folha de louro
Sal
½ xícara de manjeriço fresco picado
Manjeriço fresco para finalizar

Modo de Preparo

Descasque as cenouras e a beterraba e corte-as em cubos médios.

Aqueça uma frigideira com azeite de oliva, coloque a cebola e refogue até ficar transparente; adicione o alho, a cenoura e a beterraba e refogue rapidamente.

Acrescente a água, o louro, o orégano, o vinagre, o shoyu, um pouco de sal, o manjeriço e tampe a panela.

Cozinhe em fogo baixo até que a cenoura e a beterraba estejam macias, o que leva, aproximadamente, 30 minutos. Se necessário, acrescente mais água. Bata a mistura no liquidificador ou processador até obter um molho encorpado.

Coloque o molho em uma panela, volte ao fogo por 5 minutos, ajuste o sal e pronto. Na hora de servir a massa, rasgue o restante do manjeriço e misture com o molho.

Pão de Beterraba

Ingredientes

1 beterraba crua 50 ml de água
1 ovo
15g de fermento biológico
1 colher (sopa) de manteiga
1 colher (sopa) de açúcar light
1 colher (café) de sal
2 xícaras (chá) de farinha de trigo integral

Modo de Preparo

No liquidificador, bata a beterraba com água até formar um suco.

Junte o ovo, o fermento, a manteiga derretida, o açúcar e o sal. Bata até formar um creme e reserve.

Em uma vasilha, coloque a farinha. Adicione o creme de beterraba e mexa com um garfo até que a farinha esteja bem incorporada. Transfira a massa para uma superfície lisa e enfarinhada. Sove bem a massa e modele o pão. Coloque-o em uma forma própria, cubra com um pano limpo e deixe descansar por, aproximadamente, 15 minutos. Leve ao forno a 170 °C por cerca de 20 minutos.

Sirva em seguida.



CASCAS E TALOS DE LEGUMES E VERDURAS



Bolinho Frito

Ingredientes

1 xícara (chá) de talos, folhas ou cascas bem lavadas e picadas
2 ovos
5 colheres (sopa) de farinha de trigo
½ cebola picada
2 colheres (sopa) de água Sal a gosto
Óleo para fritar

Modo de Preparo

Bata bem o ovo e misture o restante dos ingredientes. Frite os bolinhos às colheradas em óleo quente. Escorra em papel absorvente.

Podem ser usados: talos de acelga, couve, agrião, brócolis, couve-flor, folhas de cenoura, beterraba, nabo, rabanete, ou cascas de chuchu.

OBS.: No caso dos talos da couve, couve-flor e brócolis, recomenda-se dar uma pré-fervura antes do preparo. Aproveite esta água do cozimento dos talos para outras preparações (arroz, sopa etc.).





Bolo de Pão com Legumes

Ingredientes

1 kg de pão picado
1 litro de leite
3 ovos
3 colheres (sopa) de maisena
1 cebola
3 colheres (sopa) de margarina Salsa, legumes e talos picados Sal a gosto
Pimenta a gosto

Modo de Preparo

Amoleça o pão no leite.

Tempere com sal e pimenta e acrescente a salsinha picada, a cebola ralada, a margarina, os legumes e talos picados, as gemas e a maisena. Misture bem.

Por fim, acrescente as claras em neve.

Coloque em uma forma untada e leve para assar em forno pré-aquecido por cerca de 20 minutos.



Caldo com Cascas e Folhas

Ingredientes

Cascas de cebola Cascas de cenoura Folhas de salsão

Modo de Preparo

Jogue tudo em uma panela com água e aqueça em fogo brando, com a panela destampada, até reduzir pela metade.

Coe o líquido que sobrou, coloque em forminhas de gelo e leve ao congelador. Assim você terá caldo em cubinhos para utilizar nas preparações que desejar.





Creme de Cascas

Ingredientes

2 xícaras de cascas de abóbora
3 xícaras de cascas de cenoura
2 xícaras de cascas de batata
½ cebola
1 dente de alho amassado
1 pitada de sal

Modo de Preparo

Ainda com as cascas de abóbora, batata, cenoura, pode-se fazer um delicioso creme. Para isso, basta refogar as cascas junto com cebola e alho, cozinhar bem, temperar a gosto e liquidificar. Pode ser acrescentado creme de leite ou manteiga para dar cremosidade.



Farofa de Folhas e Talos

Ingredientes

2 colheres (sopa) de margarina ou óleo
2 colheres (sopa) de cebola ralada
2 xícaras (chá) de farinha de mandioca torrada ou farinha de milho
Sal a gosto
Folhas ou talos bem lavados, picados e refogados

Modo de Preparo

Derreta a margarina ou o óleo e refogue a cebola até dourar. Junte as folhas ou os talos.

Acrescente, aos poucos, a farinha de mandioca ou de milho e o sal. Mexa bem.

Sirva em seguida.





Polenta Nutritiva

Ingredientes

1 xícara de talos picados
1 xícara de folhas picadas
1 xícara de legumes picados
1 cebola picadinha
2 dentes de alho amassados
100 g de margarina ou óleo
500 g de fubá
Sal a gosto
2 litros de água

Modo de Preparo

Em uma panela, coloque a margarina ou o óleo, a cebola e o alho para refogar um pouco.

Acrescente as folhas e os talos e mexa bem.

Depois de refogados, acrescente a água para cozinhar.

Quando tudo estiver cozido, tempere com sal e pimenta, acrescente a água e vá adicionando o fubá, sempre mexendo para não empelotar.

Deixe cozinhar bem, mexendo até soltar do fundo da panela.

Coloque em uma assadeira ou refratário.

Pode ser servida com molho ou então cortada em pedaços e frita em óleo quente.

Purê de Mandioca Gratinado com Talos

Ingredientes

1 kg de mandioca cozida
2 colheres (sopa) de margarina
½ litro de leite

Recheio:

Talos e folhas de espinafre, beterraba, couve-flor e nabo
2 colheres (sopa) de óleo Alho
Cebola picadinha Sal
Queijo ralado

Modo de Preparo

Bata a mandioca no liquidificador até formar um purê.

Coloque a mandioca em uma panela e leve ao fogo junto com a margarina até ferver. Adicione sal a gosto.

Faça um refogado com alho, cebola e talos.

Coloque em um refratário o purê de mandioca, depois o refogado de folhas, o purê novamente e o queijo por cima.

Leve ao forno para gratinar.





Sopa Nutritiva

Ingredientes

1 kg de carcaças de peixe ou frango
1 rama de salsa (ou talos de coentro)
2 ovos mexidos
1 cenoura com casca
1 cebola
1 tomate
1 chuchu Sal a gosto

Modo de Preparo

Pique a cenoura, a cebola, o tomate e o chuchu.

Refogue os legumes e a carcaça, acrescente sal e deixe cozinhar.

Retire as carcaças.

Refogue a carne em separado e, depois de macia, acrescente os legumes, o caldo e os ovos.

Deixe engrossar em fogo baixo.



Suco de Abacaxi com Couve

Ingredientes

1 abacaxi médio
2 folhas de couve
1/2 litro de água
Suco de 3 limões
Açúcar ou adoçante a gosto

Modo de Preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador.

Coe e sirva a seguir.



A close-up photograph of fresh green coriander leaves, showing their characteristic deeply lobed, feathery structure. The leaves are vibrant green and densely packed, filling the background of the page.

Coentro

Creme de Cenoura e Coentro

Ingredientes

2 colheres (sopa) de azeite
1 cebola grande picadinha
3 a 4 cenouras descascadas e picadas
700 ml de caldo de legumes (ou a seu gosto)
Coentro a gosto
Sal e temperos a gosto (pimenta, orégano)

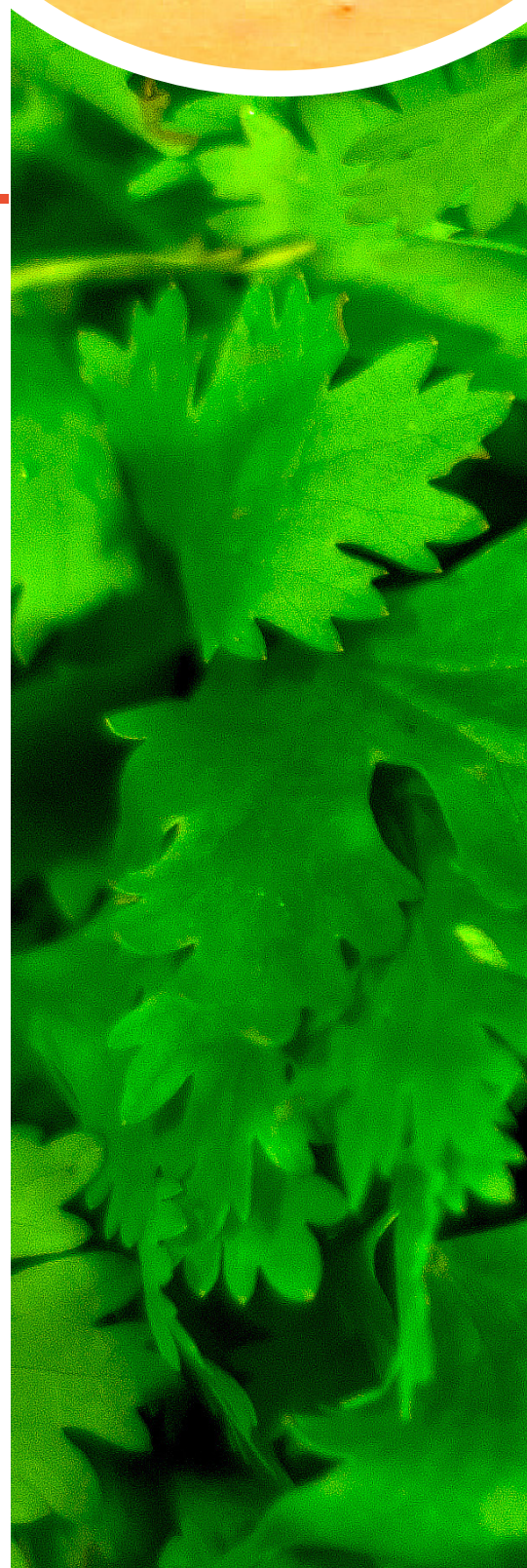
Modo de Preparo

Aqueça o azeite em uma panela grande e em fogo médio. Refogue as cenouras e a cebola por alguns minutos até que a cebola amoleça um pouco.

Adicione o caldo de legumes e acrescente o coentro. Deixe ferver e cozinhe até que as cenouras estejam macias (cerca de 10 minutos).

Retire do fogo e deixe esfriar um pouco.

Bata a sopa até que fique uniforme usando um liquidificador ou processador de alimentos. Aqueça antes de servir, se necessário.





Cuscuz do Sertão

Ingredientes

1 xícara (chá) de flocos de milho (tipo flocão)
250 ml de água
1 colher (chá) de sal
2 linguiças suínas (tipo toscana)
2 colheres (sopa) de azeite
1 cebola média
2 dentes de alho
2 folhas de couve-manteiga com talos
1 cenoura média com casca
1 tomate médio picado
100 g de queijo coalho
Coentro com talos

Modo de Preparo

Hidrate os flocos de milho com água e uma pitada de sal e deixe descansar.

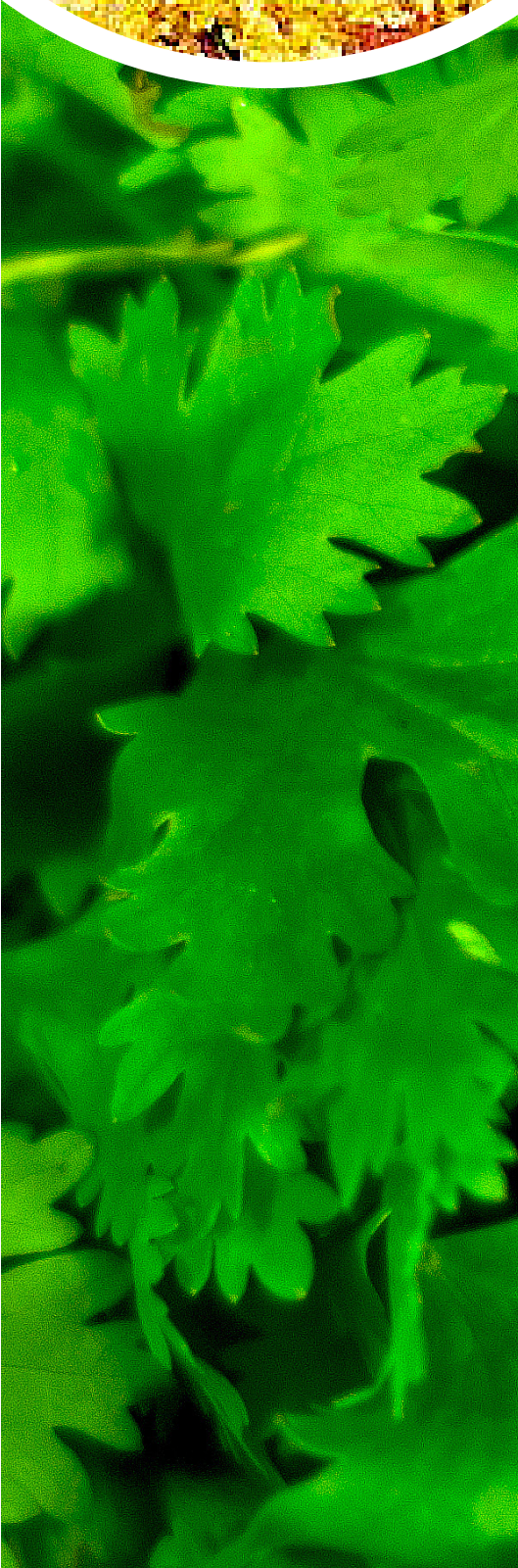
Depois, coloque a mistura em uma cuscuzeira (ou panela a vapor) e cozinhe em fogo médio por 10 minutos. Reserve.

Retire a pele da linguiça.

Numa panela grande, acrescente o azeite e a linguiça e grelhe até dourar.

Quando estiver dourada, acrescente a cebola, o alho, as folhas e os talos da couve, a cenoura e o tomate. Refogue bem.

Desligue a panela e adicione o cuscuz, o queijo coalho picado, a manteiga e o coentro. Se necessário, corrija o sal.



A close-up photograph of fresh green basil leaves. The leaves are vibrant green, with prominent veins and a slightly serrated edge. They are arranged in a dense cluster, with some leaves in sharp focus and others blurred in the background. The lighting is bright, highlighting the texture of the leaves.

Manjericão



Frango ao Molho de Manjericão

Ingredientes

1 kg de peito de frango cortado em bifes
1/2 colher (sobremesa) de manjericão
2 colheres (sopa) de maionese Sal
Pimenta-do-reino
1/2 colher (sobremesa) de alho frito
1 colher (sobremesa) de azeite de oliva extra virgem
1/2 xícara (chá) de cogumelos em conserva fatiados
1/2 cebola média cortada em rodellas
1/2 xícara (chá) de água
1 colher (sobremesa) de óleo de soja

Modo de Preparo

Tempere o frango com o sal e a pimenta a gosto. Acrescente o alho frito e o azeite de oliva e deixe marinar.

Acrescente o óleo de soja em uma frigideira grande, que acomode os bifes, e frite-os em fogo alto até dourar dos dois lados. Acrescente as cebolas em rodellas e deixe fritar um pouco.

Abaxe o fogo e acrescente a maionese, o manjericão e os cogumelos. Misture bem até que o dourado que ficou na panela se misture com a maionese.

Acrescente água, misture mais um pouco e tampe a panela para que o molho fique mais grosso, o que leva cerca de 2 minutos.

Desligue o fogo e sirva com acompanhamentos de sua preferência.

Espaguete ao Molho Pesto e Queijo

Ingredientes

300 g de espaguete
200 g de tomate-cereja
150 g de muçarela de búfala
1 maço de folhas de manjeriço
50 g queijo parmesão
Azeite de oliva extravirgem Sal e pimenta-do-reino a gosto

Modo de Preparo

Utilizando um pilão, amasse as folhas de manjeriço até que elas soltem um líquido e fiquem em pedacinhos bem pequenos. Acrescente azeite de oliva, o sal e amasse mais um pouco, até que se forme o molho pesto e reserve.

Cozinhe o macarrão e reserve.

Em uma frigideira, acrescente um fio de óleo e junte os tomates-cereja cortados ao meio. Quando começarem a soltar a casca, desligue o fogo, acrescente a muçarela de búfala, o macarrão e o molho feito com o manjeriço.

Misture muito bem e monte o prato adicionando mais algumas folhas de manjeriço, queijo parmesão ralado e pimenta-do-reino para decorar.





Peixe

Caldeirada de Peixe

Ingredientes

11 kg de peixe em postas
1/4 xícara (chá) de suco de limão
1 e 1/2 cenoura média
3 batatas-inglesas médias
1 pimentão verde
1 tomate grande
1/2 cebola média
2 colheres (chá) de sal
1 colher (sobremesa) de azeite de oliva extra virgem
1 colher (café) de colorau
2 xícaras (chá) de água 1/2 xícara de cebolinha
3 colheres (sopa) de coentro
2 ovos

Modo de Preparo

Limpe o peixe, tempere com o limão e reserve.

Descasque a cenoura e as batatas, corte-as em pedaços grandes e reserve.

Corte também o pimentão, o tomate e a cebola em pedaços grandes.

Disponha em uma panela camadas de tomate, cebola, pimentão, peixe, cenoura e batata,

e adicione o sal, o azeite, o colorau e a água.;

Cozinhe por 20 minutos e adicione a cebolinha e o coentro picados e o ovo cozido.





Pirão de Peixe

Ingredientes

2 cabeças de peixe
4 cebolas médias picadas
4 dentes de alho amassados
1 maço médio de coentro
2 xícaras (chá) de farinha de mandioca
5 colheres (sopa) de óleo
Salsinha a gosto
Sal a gosto

Modo de Preparo

Coloque numa panela grande as cabeças de peixe, as cebolas, o alho, a salsinha e o coentro.

Adicione 2,5 litros de água.

Cozinhe por 45 minutos, mexendo de vez em quando (para amassar as cabeças de peixe ou até que fiquem bem cozidas). O volume deve reduzir para menos da metade.

Retire as cabeças de peixe, coe o caldo e devolva para a panela.

Junte o óleo e, assim que levantar fervura, abaixe o fogo.

Aos poucos, adicione a farinha de mandioca, mexendo sempre.

O ponto deve ser igual ao de um mingau. Acerte o sal.

Torta de Sardinha

Ingredientes

MASSA

- 1 xícara (chá) de água
- 1 xícara (chá) de leite
- ½ xícara (chá) de farinha de trigo
- ½ xícara (chá) de óleo
- 1 ovo
- 1 colher (café) de fermento em pó

RECHEIO

- 2 latas de sardinha com molho de tomate (pode substituir por duas latas de sardinha em óleo drenadas mais 120 g de molho de tomate)
- 1 xícara (chá) de salsinha picada
- 1 cebola picada
- 6 azeitonas picadas

Modo de Preparo

Misture todos os ingredientes da massa.

Em outro recipiente, misture todos os ingredientes do recheio.

Despeje a metade da massa em uma forma retangular, coloque todo o recheio e o restante da massa por cima.

Leve ao forno pré-aquecido a 200 °C por, aproximadamente, 25 minutos ou até dourar.



A close-up photograph of several green okra (ladyfinger) vegetables. The okra are elongated, slightly curved, and have a bumpy texture. They are piled together, with some showing the stem end. The background is dark, making the green okra stand out.

Quiabo

Frango com Quiabo

Ingredientes

1 kg de sobrecoxa ou coxa de frango sem pele
Suco de meio limão
500 g de quiabo em pedaços
3 colheres (sopa) de óleo
1 cebola cortada em rodelas
1 tomate sem pele e sem sementes picado
1 xícara (chá) de caldo de galinha Temperos naturais a gosto

Modo de Preparo

Em um recipiente, coloque o frango e regue com o suco de limão. Reserve.

Em uma panela, aqueça uma colher (sopa) de óleo e refogue bem os quiabos. Retire-os da panela e reserve.

Na mesma panela, aqueça o restante do óleo e doure os pedaços de frango por cerca de 15 minutos. Junte a cebola, o tomate e refogue um pouco mais.

Adicione o caldo fervente, mexendo bem. Deixe cozinhar com a panela destampada até que o frango tenha atingido o cozimento. Caso seja necessário, acrescente água fervente para finalizar.

Acrescente o quiabo reservado e deixe cozinhar por cerca de 5 minutos, sacudindo a panela de vez em quando.





Refogado de Frango com Quiabo e Tomate

Ingredientes

1 kg de asa inteira de frango
2 300 g de quiabo picados
3 tomates maduros
Alho, cebola e sal a gosto

Modo de Preparo

Refogue o frango temperado em uma panela untada. Use, de preferência, uma panela grossa ou antiaderente. Tampe a panela e deixe fritar até que o frango esteja corado. Mexa algumas vezes para corar de maneira uniforme. Se o frango soltar muita gordura, remova o excesso. Retire o frango da panela e reserve.

Na mesma panela usada para refogar o frango, adicione a cebola e refogue por alguns minutos até que ela esteja macia.

Volte o frango para a panela e misture-o com a cebola. Espalhe o quiabo por cima do frango, sem misturar, e por cima dele coloque o tomate fatiado.

Com o auxílio de uma colher, mexa com cuidado nas laterais da panela para misturar levemente o frango ao quiabo. A recomendação é dar uma ajeitadinha para descer um pouco o quiabo, mas sem misturar muito. Acrescente água quente para cozinhar e formar um caldo.

Observação: nesta receita o quiabo mantém sua cor verde e, de quebra, fica livre da baba que desagradava muitas pessoas; tudo graças ao acréscimo de tomate à receita.



SALADAS



Salada Colorida com Alface e Molho de Limão

Ingredientes

- 1 alface americana
- 2 cenouras raladas
- 1 beterraba ralada
- 1 tomate sem pele e sem sementes
- 1 manga pequena ou 1/2 manga grande cortada em cubos
- 1 cebola cortada em rodellas

MOLHO DE LIMÃO COM ERVAS

- 3 colheres (sopa) de azeite extravirgem
- 2 colheres (sopa) de limão espremido
- 1 colher (chá) de ervas finas (salsa, orégano e manjeriço)
- Sal e pimenta-do-reino a gosto



Modo de Preparo

Misture todos os ingredientes e tempere com azeite, vinagre, sal e orégano. Esta salada pode servir de acompanhamento ou prato de entrada nas refeições principais, ajudando a aumentar a saciedade e controlar a absorção de carboidratos e gorduras no intestino.

MOLHO

Junte todos os ingredientes e misture bem. Para facilitar, coloque tudo em um pote com tampa e mexa até ficar cremoso. Depois, deixe na geladeira por 10 minutos.

Coloque sobre a salada ao servir.

Salada Colorida com Cenoura e Beterraba

Ingredientes

1 xícara de beterraba ralada
1 xícara de cenoura ralada
1 xícara de abobrinha ralada
3 colheres (sopa) de cebola picada
2 colheres (sopa) de iogurte natural
Azeite de oliva extravirgem a gosto

Modo de Preparo

Monte a salada em uma vasilha pequena redonda. Misture bem todos os ingredientes. Finalize com fios de azeite de oliva extravirgem.





Salada Colorida com Tomate e Pimenta-de-Cheiro

Ingredientes

2 pimentas-de-cheiro (1 picada e 1 cortada em rodela fina)
100 g de milho verde ou 2 espigas de milho cozidas
200 g de tomate-cereja
2 pepinos do tipo japonês cortados em rodela
1 medida de vinagre balsâmico
2 colheres (sopa) de azeite Sal a gosto
Salsinha picada a gosto

Modo de Preparo

Misture todos os ingredientes, com exceção da pimenta cortada em rodela.

Ajuste o tempero.

Decore com rodela de pimenta-de-cheiro.

Salada de Feijão-Verde

Ingredientes

2 xícaras (chá) de feijão
5 dentes de alho
1 cebola pequena Óleo
Repolho Couve Cheiro-verde

OBS.: Podem ser utilizados outros vegetais como: espinafre, couve-flor, ramas de beterraba e de cenoura, folhas e talos.

Modo de Preparo

Lave bem o feijão.

Refogue o alho e a cebola na panela de pressão.

Acrescente o feijão, a água e deixe cozinhar até secar.

Pique a couve, o cheiro-verde e o repolho.

Depois que o feijão estiver cozido, acrescente os vegetais ao feijão em uma vasilha. Sirva morna.





Salada de Rabanete com Laranja

Ingredientes

6 rabanetes fatiados
2 laranjas picadas
1/4 xícara de cebolinha verde
1 colher (sopa) de azeite de oliva extravirgem
Raminhos de manjeriço
Sal e pimenta-do-reino a gosto



Modo de Preparo

Lave bem e fatie os rabanetes em rodela fininhas.

Corte a laranja em cubinhos tendo o cuidado de remover as sementes. Reserve um pedaço de laranja sem cortar.

Em uma saladeira, disponha os rabanetes e as laranjas cortadas, adicione a cebolinha verde picada e tempere a seu gosto com sal, pimenta-do-reino e azeite de oliva.

Esprema o pedaço de laranja que deixou reservado e misture bem.

Leve à geladeira por, pelo menos, 15 minutos antes de servir.

Salada de Rúcula com Manga

Ingredientes

1 maço de rúcula
1 manga cortada em cubos Tomates-cereja a gosto
Queijo ricota ou muçarela de búfala cortado em cubos
Vinagre balsâmico a gosto
Azeite de oliva extravirgem a gosto Sal a gosto

Modo de Preparo

Coloque a rúcula, a manga, o tomate-cereja e o queijo em um recipiente e misture.

Acrescente o sal, o vinagre balsâmico e o azeite para temperar, se desejar.

Sirva em seguida.





Salada Refrescante com Abacaxi

Ingredientes

1 pepino
1 cebola
1/2 abacaxi
1 cenoura
1 tomate
1/2 alface
1 repolho
Vinagre a gosto
Azeite de oliva extravirgem a gosto Sal a gosto



Modo de Preparo

Corte todos os ingredientes e tempere com vinagre, azeite e sal a gosto.

Salpicão de Frango

Ingredientes

500 g de peito de frango cozido e desfiado
2 potes de iogurte natural
200 g de azeitonas picadas
200 g de uvas passas
2 talos de salsão picados em cubos
2 cenouras raladas
Suco de 1 limão para temperar
2 colheres (sopa) de azeite
200 g de milho
Sal e pimenta a gosto

Modo de Preparo

Prepare o frango no fogão e use um liquidificador para desfiá-lo.

Enquanto o frango cozinha, pique o salsão, as azeitonas e rale a cenoura.

Em uma tigela grande, junte o frango, as azeitonas, o milho, a cenoura ralada, o salsão e as uvas passas.

Adicione por cima os 2 potes de iogurte natural, o azeite, o suco do limão, sal e pimenta a gosto.

Misture tudo, cubra com um filme plástico e deixe na geladeira até a hora de servir.



SOBREMESAS



Beijinho de Beterraba

Ingredientes

1/4 de beterraba com casca
2 xícaras (chá) de coco ralado
1 1/2 lata de leite condensado
1 1/2 colher (sopa) de manteiga sem sal

Modo de Preparo

Liquidifique a beterraba com água e coe para obter o bagaço.

Misture todos os ingredientes em uma panela e reserve uma xícara de coco ralado.

Mexa em fogo médio até atingir o ponto de brigadeiro (para enrolar na mão).

Unte as mãos com manteiga e enrolar o doce em bolinhas pequenas, passando no coco ralado.





Doce de Abóbora sem Açúcar

Ingredientes

500 g de abóbora
1 xícara de adoçante culinário;
4 cravos-da-índia
1 pau de canela
1/2 xícara de água

Modo de Preparo

Retire a casca da abóbora e corte-a em pequenos pedaços.

Dentro de uma panela, coloque a água, os cravos, a canela e os pedaços da abóbora. Deixe cozinhar até virar um creme, misturando bem para ficar homogêneo.

Em seguida, acrescente o adoçante e continue mexendo bem para não grudar na panela.

Desligue o fogo e coloque o doce dentro de um recipiente de vidro já esterilizado com água quente. Armazene na geladeira por até 7 dias.



Geleia de Cascas de Legumes e Frutas

Ingredientes

1 xícara (chá) de cascas de frutas e legumes variados
1 xícara (chá) de açúcar
Canela em pau a gosto

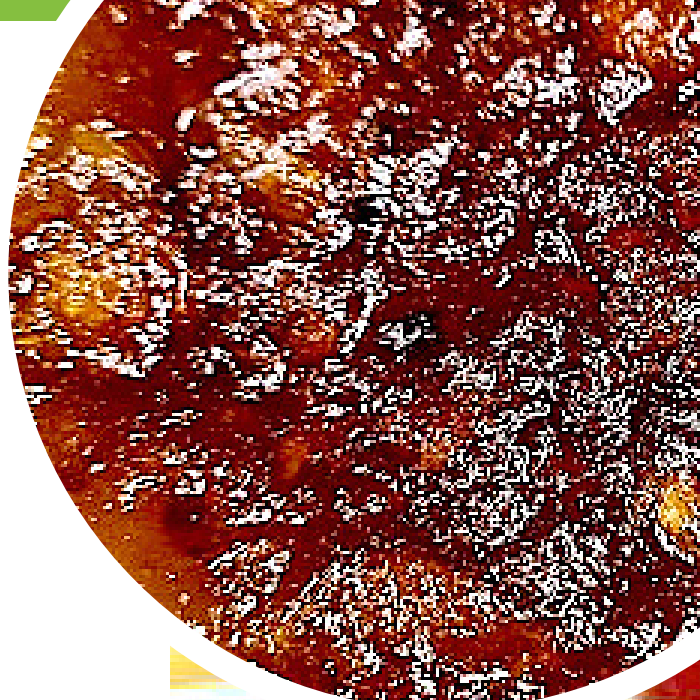
Modo de Preparo

Lave as cascas de frutas e legumes com uma escova.

Retire as cascas e bata no liquidificador com água.

Leve ao fogo com o açúcar e a canela. Cozinhe fogo brando até dar o ponto de geleia.

OBS.: Nesta receita foram usadas cascas de abacaxi, cenoura, mamão e melancia. Dicas: Podem ser usadas também cascas de maçã, abóbora, beterraba, pera, chuchu, nabo, pêssago e caqui.





Aprenda e divirta-se!

Agora que você já conheceu diferentes formas de preparar os alimentos das nossas hortas, chegou a hora de aprender sobre os benefícios desses alimentos para a sua saúde!



CAÇA-PALAVRAS SAUDÁVEL

O QUE É?

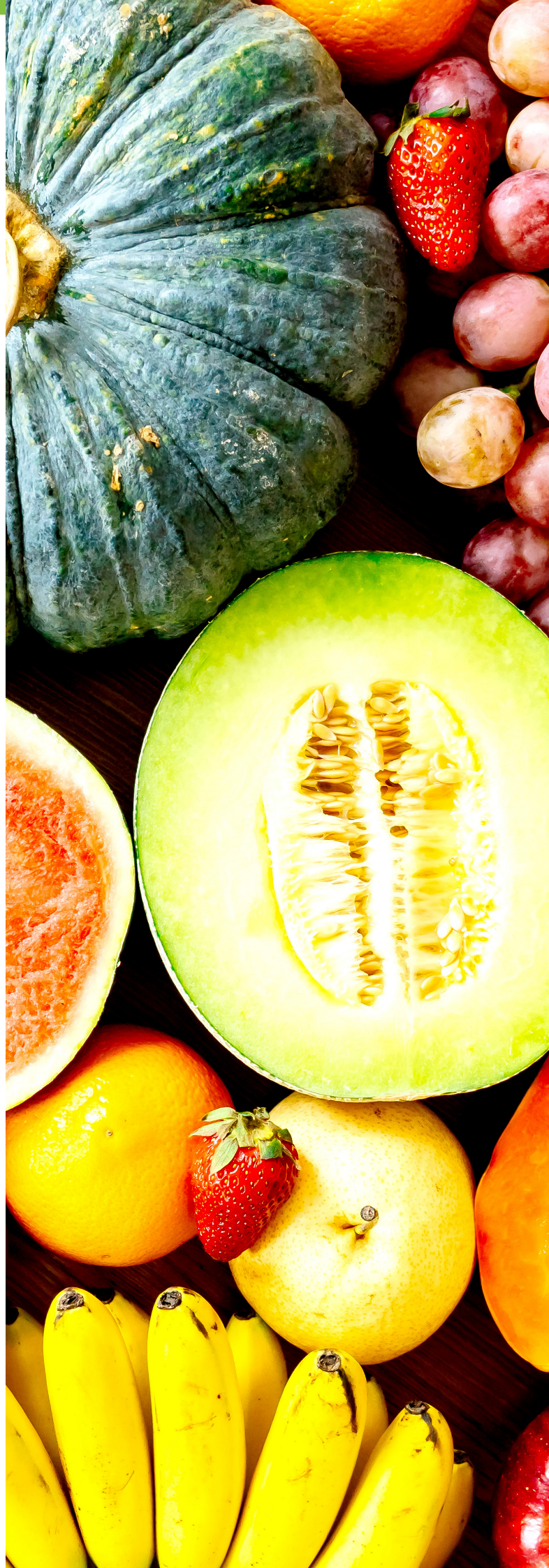
É um passatempo que consiste de letras arranjadas aparentemente aleatórias em uma grade quadrada ou retangular.

OBJETIVO

O jogador deve achar as palavras formadas por sequências de letras aleatórias que estão soltas em um quadro, após identificar essas sequências e formar palavras, o jogador assinala-as com um círculo ao seu redor.

DICAS

Procure palavras com letras redondas, como o "O" e "Q", porque te ajudam a encontrar os termos mais rápidos, marque o tempo e veja quem consegue identificar as palavras e dizer as propriedades nutricionais de cada alimento no momento que as encontra-las no quadro.





CAÇA-PALAVRAS SAUDÁVEL

As palavras deste caça-palavras estão escondidas na horizontal, vertical e diagonal ou ao contrário.

Aproveite para conhecer as propriedades nutricionais dos alimentos que você vai encontrar neste caça-palavras!



Couve-manteiga: Rica em fibras, **ferro**, cálcio e fósforo, ajudando a prevenir e tratar a anemia.

Jiló: Fonte de vitaminas A, C e do complexo B, e minerais como cálcio, **fósforo** e potássio.

Manjeriço: Rico em cálcio e possui magnésio, **fósforo** e potássio.

Milho: Possui proteínas, gorduras e **carboidratos**, além de fibras, potássio e fósforo.

Pepino: Fonte de fibras e **potássio**.

Pimenta-de-cheiro: É fonte de **vitamina C**, além de possuir vitaminas A, E e do complexo B.

Pimentão: Rico em **vitaminas C**, A e também fornece sais minerais.





CAÇA-PALAVRAS SAUDÁVEL

As palavras deste caça-palavra estão escondidas na horizontal, vertical e diagonal ou ao contrário.

Aproveite para conhecer as propriedades nutricionais dos alimentos que você vai encontrar neste caça-palavras!

S	A	L	F	A	C	E	E	M	E	E	S	R	D	E	N	O	D	T	E	N	L
D	I	W	P	O	Y	G	I	D	W	I	W	O	R	A	G	O	O	P	E	O	L
I	O	L	E	H	E	E	N	R	B	E	A	O	E	F	O	I	U	E	I	E	
E	S	Y	N	T	N	N	H	H	E	H	C	S	Y	L	E	H	U	H	B	A	B
E	C	A	B	Ó	B	O	R	A	C	A	B	O	T	I	Á	C	A	H	U	E	T
K	G	A	L	U	L	T	H	O	Y	C	E	O	E	I	E	R	A	S	T	R	F
O	E	M	T	H	A	E	N	H	E	N	Y	E	C	N	R	M	T	E	D	P	M
O	A	I	O	H	V	B	A	F	L	I	S	A	O	E	T	A	R	L	E	E	T
R	T	D	A	E	R	R	O	E	L	N	T	U	I	E	F	R	T	F	E	N	M
R	Y	O	E	L	A	E	G	B	C	I	R	A	R	H	A	E	O	G	E	M	N
E	H	F	E	E	O	E	M	D	R	A	H	E	S	B	I	O	H	T	E	N	A
C	N	D	Y	O	C	E	B	O	L	I	N	H	A	L	U	S	A	E	E	R	S
F	T	F	A	T	A	R	M	N	E	H	N	I	U	U	W	A	M	O	N	D	I
T	S	G	O	R	C	E	A	E	S	N	L	H	O	Y	M	M	A	O	L	E	E
F	N	I	E	S	Y	Q	F	E	H	H	A	A	A	E	H	E	L	I	A	O	A
U	E	I	L	E	T	A	E	E	H	E	A	T	E	T	P	N	O	E	Y	E	E

Abóbora cabotiá: Rica em **vitamina A**, fonte de fibras e de vários minerais como ferro, cálcio e fósforo.

Abóbora menina: Rica em **cálcio**, fósforo, ferro e fibras.

Alface: Rica em vitaminas do complexo B, possuindo ainda cálcio, **ferro**, fósforo, vitamina C e fibras.

Beterraba: Rica em **vitamina C**, sendo destacada entre as hortaliças pelo teor de fibras alimentares, cálcio e fósforo.

Cebolinha: Possui fibras alimentares, cálcio, **vitamina C** e potássio.

Cenoura: Uma hortaliza de elevado valor nutritivo, rica em **vitamina A**, destacando-se também pelo teor de fibras alimentares e potássio.

Coentro: Rico em **cálcio**, magnésio, fósforo e potássio.





CAÇA-PALAVRAS SAUDÁVEL

As palavras deste caça-palavras estão escondidas na horizontal, vertical e diagonal ou ao contrário.

Aproveite para conhecer as propriedades nutricionais dos alimentos que você vai encontrar neste caça-palavras!

S	L	S	R	F	E	I	E	A	S	R	N	R	A	H	T	D	S
A	A	A	N	M	E	T	S	E	H	S	W	I	H	E	R	N	Y
O	L	L	T	F	F	H	M	O	S	T	T	E	C	S	G	N	T
L	A	W	R	D	D	D	S	A	L	S	A	H	A	V	E	S	C
S	F	D	R	T	H	W	E	A	I	T	R	T	T	I	O	O	P
T	B	D	Ú	S	E	O	N	H	Y	V	A	G	E	M	H	W	N
N	H	E	C	I	S	T	O	I	O	M	B	E	S	L	N	I	E
T	R	Q	U	I	A	B	O	R	V	P	A	G	U	G	E	C	E
T	E	S	L	V	D	S	S	M	T	R	N	A	G	A	L	O	S
P	E	T	A	N	H	E	E	I	A	N	E	L	P	S	B	E	E
A	T	R	H	O	I	O	C	G	P	T	T	T	H	S	N	Y	E
P	N	O	H	E	O	T	P	E	I	X	E	S	T	D	I	E	F

Aves: Ricas em **proteínas**, vitaminas, minerais, ferro e vitaminas do complexo B.

Peixes: Ricos em vitaminas e **minerais**.

Rabanete: Possui baixa quantidade de calorias (14 kcal em 100 g), fonte de **potássio**, e é rico em água.

Rúcula: Fonte de **cálcio** e vitamina A, possuindo também vitamina C e potássio.

Salsa: Fonte de **vitamina A**, cálcio, potássio, possuindo também fósforo, ferro e vitamina C.

Quiabo: Possui fibras alimentares, vitaminas A, C e do complexo B, **cálcio** e fósforo.

Tomate Cereja: É fonte de **vitaminas A** e C.

Vagem: Possui cálcio e **potássio**, e é rica em fibras.



PALAVRAS CRUZADAS

O que são?

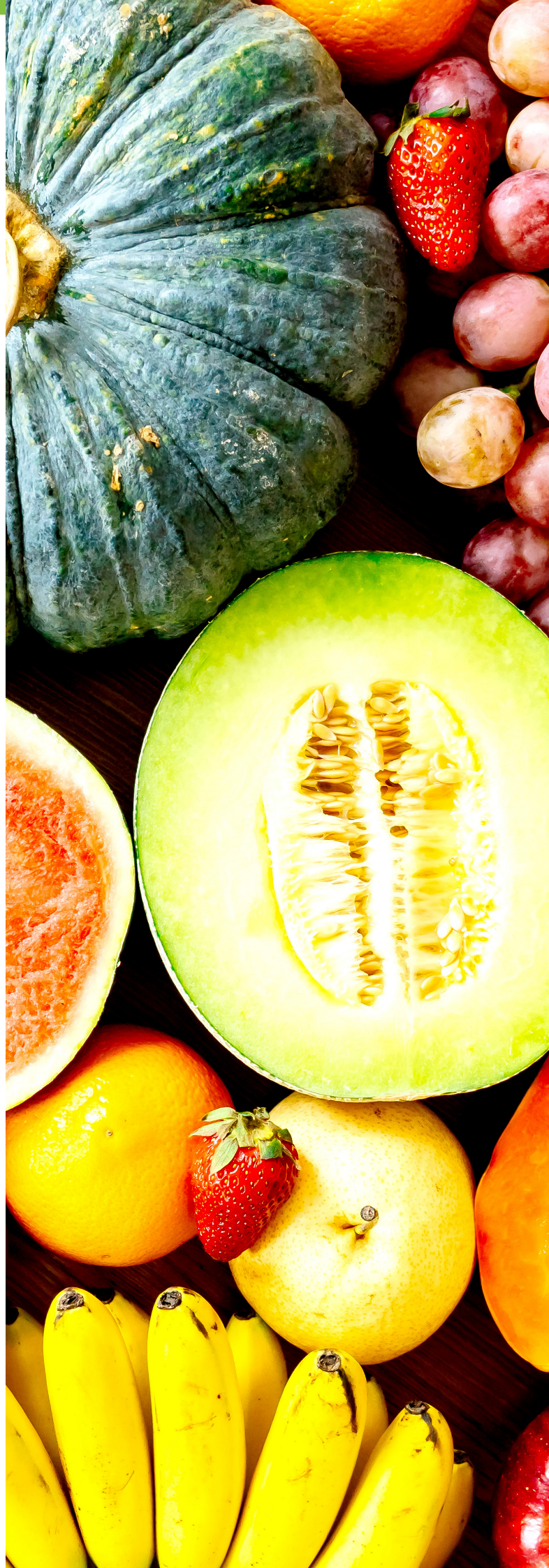
As palavras cruzadas são um passatempo muito comum em jornais e revistas e, por isso, também fazem sucesso na internet.

OBJETIVO

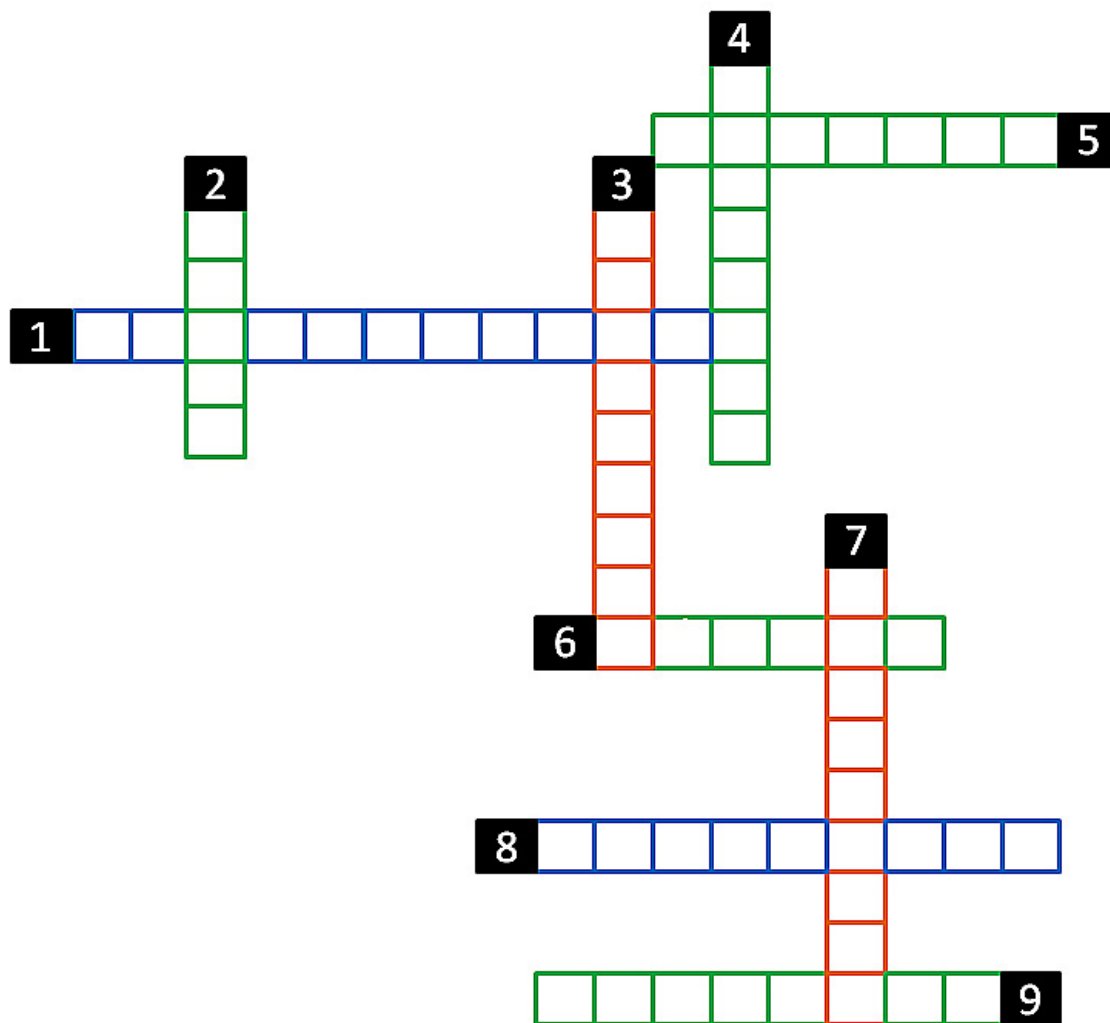
Preencher os espaços, na ordem certa, com os nomes dos nutrientes em destaque colorido no caça-palavras, enquanto aprende sobre o benefício nutricional de cada um deles.

DICA

A cor pode ajudar na localização certa dos nutrientes, de acordo com seu grupo: macronutrientes (azul), vitaminas (laranja) e minerais (verde).



PALAVRAS CRUZADAS



1 - São as nossas principais fontes de energia. Podem ser facilmente digeridos, como os açúcares, ou podem ser mais complexos, como os amidos, ou ainda como as fibras, que proporcionam um funcionamento intestinal adequado.

2 - É um nutriente essencial para a vida e atua principalmente na síntese (fabricação) das células vermelhas do sangue e no transporte de oxigênio para todas as células do corpo. Sua absorção é potencializada pela vitamina C, encontrada em frutas cítricas, como o limão, por exemplo.

3 - Necessária para a saúde da pele e mucosas, favorece a cicatrização de feridas, aumenta a resistência a infecções e participa do controle dos níveis de colesterol.

4 - Mineral importante para atletas e para qualquer pessoa que pratique exercícios físicos, pois ajuda a regular a contração muscular e, por isso, sua ausência causa câibra.

5 - Essencial em vários sistemas do metabolismo de carboidratos, lipídios (gorduras) e proteínas. Participa de diversas estruturas moleculares

; . Indispensável para metabolismo do cálcio e produção de colágeno. Influencia na regulação de hormônios e na utilização de vitaminas (vitamina D e do complexo B).

6 - Importantíssimo mineral que mantém a saúde e o bom funcionamento dos dentes e ossos. Ele também ajuda na coagulação do sangue e mantém os batimentos cardíacos regulados.

7 - Participa no processo de adaptação visual no escuro. É necessária para a regeneração da pele e mucosas e aumenta a resistência a infecções.

8 - São componentes importantes de todas as células do corpo. Cabelos e unhas, por exemplo, são feitos principalmente delas. O nosso corpo também as utiliza para construção e reparação de tecidos, produção de enzimas, hormônios e outras substâncias químicas.

9 - São essenciais para manter a saúde em dia. Assim como as vitaminas, eles são nutrientes importantes que regulam diversas atividades do organismo e podem auxiliar em situações específicas, até mesmo prevenindo doenças.

Referências Bibliográficas:

BRASIL. Agência Nacional de Defesa Sanitária. Portaria CVS 5, de 09 de abril de 2013. Regulamento técnico sobre boas práticas para estabelecimentos comerciais de alimentos e para serviços de alimentação. Brasília - DF, 2013.

BRASIL. Ministério da Educação. Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação Ministério da Educação. Sobre o PNAE. Disponível em: <https://www.fn-de.gov.br/index.php/programas/pnae/pnae-sobre-o-programa/pnae-sobre-o-pnae>. Acesso em: 20 jun. de 2021.

EMPRESA BRASILEIRA DE PESQUISA AGROPECUÁRIA. Catálogo Brasileiro de Hortaliças: saiba como plantar e aproveitar 50 das espécies comercializadas no Brasil. Disponível em: <https://ainfo.cnptia.embrapa.br/digital/bitstream/item/194354/1/Catalogo-hortalicas.pdf>. Acesso em 14 de maio 2021.

_____. Hortaliças como conservar, comprar e consumir: alface. 3. ed. Ago. 2020. Disponível em <https://ainfo.cnptia.embrapa.br/digital/bitstream/item/216745/1/CCCC-07-Alface-2020.pdf>. Acesso em 14 de maio de 2021.

_____. Hortaliças como conservar, comprar e consumir: beterraba. 3. ed. ago, 2020. Disponível em <https://ainfo.cnptia.embrapa.br/digital/bitstream/item/216807/1/CCCC-16-Beterraba-2020.pdf>. Acesso em 14 de maio de 2021.

_____. Hortaliças como conservar, comprar e consumir: cenoura. 3. ed, ago. 2020. Disponível em <https://ainfo.cnptia.embrapa.br/digital/bitstream/item/216912/1/CCCC-19-Cenoura-2020.pdf>. Acesso em 14 de maio de 2021.

_____. Hortaliças como conservar, comprar e consumir: pepino. 3. ed. ago. 2020. Disponível em: <https://ainfo.cnptia.embrapa.br/digital/bitstream/item/217195/1/CCCC-42-Pepino-2020.pdf>. Acesso em 14 de maio de 2021.

_____. Hortaliças como conservar, comprar e consumir: pimenta-de-cheiro. 3. ed. ago. 2020. Disponível em: <https://ainfo.cnptia.embrapa.br/digital/bitstream/item/216599/1/CCCC-43-Pimenta-de-cheiro-2020.pdf>. Acesso em 14 de maio de 2021.

_____. Hortaliças como conservar, comprar e consumir: Pimentão. 3. ed. ago. 2020. Disponível em <https://ainfo.cnptia.embrapa.br/digital/bitstream/item/216607/1/CCCC-46-Pimentao-2020.pdf>. Acesso em 14 de maio de 2021.

_____. Hortaliças como conservar, comprar e consumir: Rúcula. 3. ed. ago. 2020. Disponível em <https://ainfo.cnptia.embrapa.br/digital/bitstream/item/217307/1/CCCC-50-Rucula-2020.pdf>. Acesso em 14 de maio de 2021.

_____. Hortaliças como conservar, comprar e consumir: tomate de mesa. 3. ed. Agosto 2020. Disponível em: <https://www.embrapa.br/hortalicas/tomate-de-mesa/como-plantar>. Acesso em 15 de maio de 2021.

_____. Hortaliça não é só salada – Milho Verde. Disponível em <https://www.embrapa.br/hortalica-nao-e-so-salada/milho>. Acesso em 14 de maio de 2021.

_____. Fazendas verticais: pesquisa desenvolve modelos para produção de hortaliças. Hortaliças em Revista: uma publicação da Embrapa Hortaliças. ano IX – n. 3. 2020.

_____. Produção Integrada de Pimentão – Abobrinha. Hortaliças em Revista. ano VIII, n. 27. 2019 Disponível em: <https://www.embrapa.br/documents/1355126/2250572/revista+27+pdf+%28corre%C3%A7%C3%A3o%29.pdf/6527e0fe-d690-19c1-93ba-9cabdfe2745f>. Acesso em 19 de maio de 2021.

_____. Tem ciência no seu alimento: O consumidor pode não ver, mas há esforços da pesquisa para tornar as hortaliças cada vez mais nutritivas, saborosas e acessíveis aos brasileiros. Hortaliças em Revista. ano VII, n. 25. maio/agos. 2018. Disponível em: https://www.embrapa.br/documents/1355126/2250572/revista_ed25.pdf/aa71621a-1d66-a6d9-de03-7fb28f3b4163. Acesso em 19 de maio de 2021.

_____. Manual técnico de manipulação e conservação de pescado. Brasília, DF - 2018. Disponível em: <https://www.embrapa.br/busca-de-publicacoes/-/publicacao/1110125/manual-tecnico-de-manipulacao-e-conservacao-de-pescado>. Acesso em 19 de maio de 2021.

_____. Recomendações para compras, armazenamento e consumo de frutas e Hortaliças. Disponível em: <https://www.embrapa.br/busca-de-publicacoes/-/publicacao/1122781/recomendacoes-para-compras-armazenamento-e-consumo-de-frutas-e-hortalicas>. Acesso em 14 de maio de 2021.

FONTENELE, Erica Barradas. Orientação nutricional: da higienização ao consumo alimentar em tempos de pandemia. Disponível em: https://irp-cdn.multiscreensite.com/63a687e5/files/uploaded/Cartilha_Higienne_Covid.pdf. Acesso em 19 de maio de 2021.

INSTITUTO BRASILEIRO DE DEFESA DO CONSUMIDOR. Disponível em: <https://feirasorganicas.org.br/receita/pasta-de-berinjela/>. Acesso em 16 de junho de 2021.

INSTITUTO FEDERAL DA PARAÍBA. Aproveitamento Integral dos alimentos. IFPB, Princesa Isabel - PB, 2020. Disponível em: <https://www.ifpb.edu.br/princesaisabel/institucional/naps/materiais-do-setor-de-nutricao/cartilha-aproveitamento-integral-de-alimentos.pdf>. Acesso em: 17 de junho de 2021.

LABBIO/NS - UNIRIO: Nutrição e Saúde. Safras dos vegetais e frutas conheça e aproveite. Disponível em: <http://www.unirio.br/professor/nutricaoesauade/noticias/safras-vegetais-efrutas-conheca-e-aproveite>. Acesso em 14 de maio de 2021.

LANA, M. M.; TAVARES, S. A. 50 Hortaliças: como comprar, conservar e consumir. 2. ed. rev. Brasília, DF: Embrapa Informação Tecnológica, 2010. 209 p.

MATOS, J. D. P. et. al. Qualidade físico-química de pimenta de cheiro desidratada. Anais: Congresso Técnico Científico da Engenharia e da Agronomia, 2018. Disponível em: https://www.confeca.org.br/sites/default/files/antigos/contecc2018/agronomia/203_qfdpdccas.pdf. Acesso em 19 de maio de 2021

MINHA VIDA. 58 receitas com frango para qualquer ocasião. Disponível em: <https://www.minhavidacom.br/alimentacao/tudo-sobre/36084-frango>. Acesso em: 14 de maio de 2021.

PANELINHA. Tempero para aves. Disponível em: <https://www.panelinha.com.br/receita/Tempero-para-aves>. Acesso em: 14 maio de 2021.

RECEITOP. As 15 melhores receitas com couve para ampliar seu cardápio. Disponível em: <https://www.receitop.com/couve/>. Acesso em: 14 maio de 2021.

PINHEIRO, Denise Maria; PORTO, Karla Rejane de Andrade; MENEZES, Maria Emília da Silva. A química dos alimentos: carboidratos, lipídios, proteínas e minerais. Maceió: EDUFAL, 2005.

ROSA, Cassia Inês Laurenzi, et. al. Pós-colheita e comercialização. Scielo Books. Disponível em: <http://books.scielo.org/id/bv3jx/pdf/brandao-9786586383010-17.pdf>. Acesso em 20 de maio de 2021.

SEAD. Vitrine da agricultura familiar - ABÓBORA MENINA. produtor: MARCELO AMARAL VIANA. Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento Esplanada dos Ministérios - Bloco D - Brasília/DF - 04/19. Disponível em: <http://sistemas.agricultura.gov.br/vitrine/produto/abobora-menina-1>. Acesso em 20 de maio de 2021.

SERVIÇO SOCIAL DO COMÉRCIO. Beijinho de bagaço de beterraba. Disponível em: <http://sesc.ms/beijinho-de-bagaco-de-beterraba/>. Acesso em 17 de junho de 2021.

_____. Mesa Brasil. Banco de alimentos e colheita urbana: aproveitamento integral dos alimentos. Sesc, Rio de Janeiro, 2003. Disponível em: https://mesabrasil.sescsp.org.br/media/1016/receitas_n2.pdf. Acesso em 16 de junho de 2021.

_____. Sabor sem desperdício: Aproveitamento Integral dos alimentos. Sesc, São Paulo - 2016. Disponível em: <https://mebrasil.sescsp.org.br/media/1572/mesa-brasil-sabor-sem-desperdicio-aproveitamento-integral.pdf>. Acesso em 16 de junho de 2021.

_____. Receitas Sesi Chef 2019 - São Paulo: Sesi-SP, 2019. 129 p.: il. Disponível em: <https://sesichef.sesisp.org.br/>. Acesso dia 07 de Julho de 2021.

TEJO, Débora Perdigão et. al. Tratos culturais na cultura da cebolinha. Revista Científica Eletrônica de XIX da Faef, v. 35, n. 1, Junho de 2019. Disponível em: http://faef.revista.inf.br/imagens_arquivos/arquivos_destaque/Oj97ElgnbbVZmow_2019-6-19-14-14-3.pdf. Acesso em 19 de maio de 2021.



MINISTÉRIO DA
CIDADANIA

