



LIVRO DE RECEITAS SUSTENTAREA





Expediente

AUTOR CORPORATIVO | CONTATO

NÚCLEO DE APOIO ÀS ATIVIDADES DE
CULTURA E EXTENSÃO SUSTENTAREA
PRÓ-REITORIA DE CULTURA E EXTENSÃO USP

ENDEREÇO:

FACULDADE DE SAÚDE PÚBLICA - USP
AV. DR. ARNALDO, 715 - SÃO PAULO/SP -
BRASIL -

CEP - 01246-904

WWW.SUSTENTAREA.COM.BR

FACEBOOK.COM/SUSTENTAREA

INSTAGRAM.COM/SUSTENTAREA

CORPO DIRETOR

DIRCE MARIA LOBO MARCHIONI
PROFESSORA ASSOCIADA AO DEPTO.
NUTRIÇÃO (FSP/USP)

ALINE MARTINS DE CARVALHO
PROFESSORA DOUTORA DO DEPTO.
NUTRIÇÃO (FSP/USP)

COLABORADORES DESTA EDIÇÃO

GABRIELA RIGOTE

KARINA EJIRI

DANIELE FREITAS

LARISSA LÁZARI

LARISSA ISHIGAI

CRISTIANE COSTA

NATHALIA VIEIRA

VITOR SENA



Prefácio

O ato de cozinhar é uma ação transformadora. Da junção da água, sal, farinha e fermento, é feito um pão; tomates e temperos, um molho; junta-se leite, ovos, farinha e açúcar e tem-se um bolo. Por aí, pode-se ter infinitas combinações de alimentos que, quando juntos, se transformam de diversas maneiras, resultando em diferentes comidas. Para além da transformação dos alimentos, o ato de cozinhar pode também transformar nossas relações, nossos hábitos e até a nossa saúde e a do planeta. Tendo isso em vista, é com muita alegria que te convidamos a ler esse livro e através das receitas que aqui compartilhamos esperamos que você possa fazer muitas transformações saborosas na sua vida!

Gabriela Rigote
Mentora do Sustentarea
Nutricionista e pesquisadora

@NutriGabiRigote





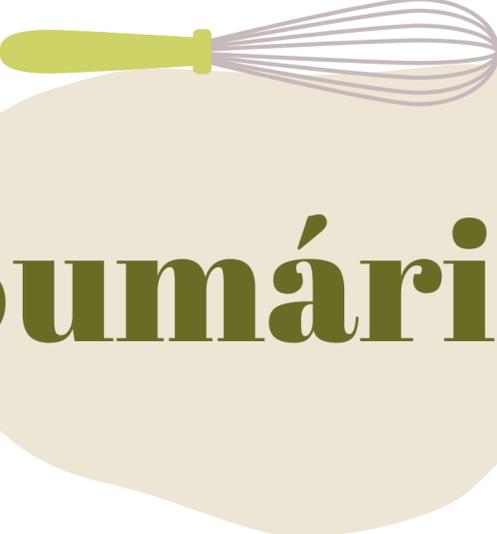
Sumário

- 06 Receitas com Mandioca**
- 07 Nhoque de Mandioca
- 08 Pão de queijo
- 09 Bombocado de Mandioca
- 10 Receitas com PANC**
- 11 Pesto de Capuchinha
- 12 Salada mais que ordinária
- 13 Espaguete com PANC
- 14 Salpicão de Jaca
- 15 Receitas com Arroz e Feijão**
- 16 Arroz na pressão
- 17 Bolinho de arroz com espinafre
- 18 Pizza de farinha de Arroz
- 19 Caldo de Feijão
- 20 Receitas com Outras Leguminosas**
- 21 Estrogonofe de Grão de Bico
- 22 Creme de Feijão Branco
- 23 Bolonhesa de Lentilha
- 24 Musse de chocolate com aquafaba
- 25 Receitas com Frutas**
- 26 Purê de Banana da Terra
- 27 Pudim de Chia com Frutas

© Sustentarea 2022 | All rights reserved
www.sustentarea.com.br | sustentarea@usp.br

Ilustrações: www.canva.com





Sumário

28 Torta Amarela

29 Sorvete de frutas com mix crocantes

30 Trifle

31 Bolo Natalino

32 **Receitas com Sementes e Castanhas**

33 Paçoca de Castanha de Baru

34 Granola Amarela

35 **Agradecimentos**

35 **Equipe grupo receitas 2021**

36 **Ficha Técnica**

© Sustentarea 2022 | All rights reserved
www.sustentarea.com.br | sustentarea@usp.br

Ilustrações: www.canva.com



Receitas com MANDIOCA

A mandioca é uma raiz originária do Brasil que faz parte da história, da ancestralidade, da economia, da mesa e do coração do país, ocupando papel de importante destaque na sociedade brasileira, sobretudo na alimentação. A mandioca é multifacetada: dependendo da região do Brasil, pode ser macaxeira, aipim ou maniva, mas, independente do lugar, é um alimento versátil, saboroso, benéfico para a saúde e que, além disso, dá origem à vários outros alimentos, como a tapioca, o polvilho, o tucupi e, claro, a farinha de mandioca. Para saudar esse alimento tão significativo para nossa cultura, apresentaremos nesta seção receitas como **nhoque de mandioca**, **pão de queijo** e **bombocado de mandioca**. Vamos trazer a Rainha do Brasil para o nosso prato?

Ficou curioso para conhecer mais sobre a Rainha do Brasil?
Escute o nosso podcast "Comida que sustenta":

Episódio #02 | [Mandioca](#)
Episódio Bônus | [A Rainha do Brasil](#)



Nhoque de Mandioca

🕒 1 hora 🍴 10 porções

INGREDIENTES

- 700g de mandioca descascada
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva
- Sal e pimenta a gosto
- 1 xícara (chá) de polvilho doce

MODO DE PREPARO

1. Cozinhe a mandioca cortada em pedaços em uma panela com água salgada até ficar bem macia. Em seguida, escorra a água do cozimento e amasse a mandioca com o auxílio de um espremedor ou um garfo até formar um purê - nesse momento, caso tenha, retire os fiapos da mandioca. Transfira para um prato e deixe esfriar totalmente.

2. Assim que estiver frio, enfarinhe uma superfície limpa com polvilho e disponha a mandioca amassada. Adicione o azeite, o sal, a pimenta e misture bem com as mãos. Em seguida, adicione o polvilho doce aos poucos e incorpore na massa até que ela esteja homogênea e desgrude dos dedos.

3. Quando chegar nesse ponto, corte a massa em pedaços, faça pequenos rolos com a mesma espessura e em seguida corte pedaços pequenos de mais ou menos 2 centímetros.

4. Coloque entre 2 a 3L de água em uma panela grande e assim que ferver acrescente 3 colheres de sopa de sal e coloque os nhoques na água fervente com a ajuda de uma escumadeira. Quando subirem para a superfície, retire-os e coloque em uma travessa. Em seguida, adicione o molho de sua preferência e está pronto para servir.



Foto: Sustentarea



Foto: Sustentarea



Foto: Sustentarea

Inspiração

Esse prato foi servido com molho de tomate caseiro, cebola caramelizada e queijo parmesão.



Pão de queijo

🕒 1 hora 🍳 20 porções



Foto: Sustentarea

INGREDIENTES

- 500 ml de leite integral
- 1 kg de polvilho azedo
- 1 colher (sopa) de manteiga sem sal
- 2 ovos médios
- 1 colher (chá) de sal
- 250 g de queijo parmesão ralado
- 1 xícara (chá) farinha de milho
- 1/2 xícara (chá) de água

MODO DE PREPARO

1. Aqueça o leite
2. Misture o leite quente no polvilho azedo, até formar uma massa
3. Sove a massa, adicione a manteiga, o ovo, o sal, o queijo e a farinha de milho, para obter uma massa homogênea.
4. Adicione a água aos poucos até que seja possível bolear a massa no tamanho de sua preferência.
5. Asse em forno médio, 180°C por cerca de 15 minutos.



Bombocado de mandioca

🕒 1 hora 🍲 8 porções



Foto: Sustentarea

INGREDIENTES

- 400 g de mandioca descascada
- 3 xícaras (chá) de água morna
- 1 colher (chá) de sumo do limão
- 1 xícara (chá) de açúcar
- 2 ovos pequenos
- 2 colheres (sopa) de manteiga sem sal
- 100 g de coco ralado
- 1/2 xícara (chá) de queijo curado
- 200 ml de leite de coco
- 1 pitada de sal
- Óleo e farinha de trigo (ou amido de milho) para untar a forma

MODO DE PREPARO

1. Preaqueça o forno a 180 °C.
2. Unte uma forma média com óleo e farinha.
3. Rale a mandioca no ralo grosso.
4. Em uma tigela, misture a mandioca, a água morna e o suco do limão e deixe de molho por 20 minutos (este processo auxilia para retirar o sabor amargo que às vezes encontramos na mandioca).
5. Com o auxílio de uma peneira, esprema a mandioca para retirar o excesso da água.
6. Misture todos os ingredientes até que a mandioca e o coco fiquem hidratados.
7. Coloque a massa na fôrma e leve ao forno para assar por 30 minutos ou até dourar.
8. Retire do forno e espere esfriar antes de desenformar.



Foto: Sustentarea

Inspiração

O bombocado pode ser servido quente ou frio com uma xícara de café.

Receitas com PANC

As PANC (Plantas alimentícias não convencionais) são espécies botânicas ou partes não convencionais com potencial alimentar.

Atualmente existem 30.000 espécies que crescem de forma espontânea e ocupam diversos biomas brasileiros. Além de ampliar a oferta de alimentos à população do planeta, a introdução das PANC na culinária significa a diversificação do gosto através de ingredientes sustentáveis. Em termos de sabor, garantem o toque herbal e às vezes até picante, como é o caso da azedinha. As hortaliças e flores podem ser consumidas em pratos crus como saladas ou até como enriquecedor de pães e tortas, devido ao seu potencial nutricional. Neste capítulo é possível conhecer a aplicação das PANC em receitas como **pesto de capuchinha, salada mais que ordinária, espaguete com PANC e salpicão de jaca.**

Para conhecer o universo das Panc, você pode escutar o podcast "Comida que sustenta":

Episódio #03 | [PANC](#)

Episódio Bônus | [Tem PANC no prato?](#)



Pesto de Capuchinha

🕒 30 min 🍴 2 porções

INGREDIENTES

- 3 xícaras (chá) de capuchinha
- 1 xícara (chá) de castanha de caju
- 200 ml de azeite
- 4 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado
- 1/2 limão (suco)
- 2 dentes de alho
- 1/2 pacote (250g) de espaguete
- Sal e pimenta à gosto

MODO DE PREPARO

1. Torre as castanhas de caju na frigideira ou no forno a 180°C por 20 minutos.
2. Lave as folhas e as flores da capuchinha. Separe algumas para finalizar o prato.
3. Cozinhe o espaguete até ficar *al dente*.
4. Coloque todos os ingredientes no liquidificador começando pelo azeite e suco de limão.
5. Bata até chegar numa consistência cremosa. Se for necessário adicione um pouco da água do cozimento do macarrão.
6. Sirva o pesto por cima do espaguete e decore com flores de capuchinha



Foto: Sustentarea



Foto: Sustentarea



Salada mais que ordinária

🕒 15 min 🍴 1 porção

Foto: Sustentarea

INGREDIENTES

- 1 prato raso de beldroega
- 2 folhas de alface de sua preferência
- Talos de beterraba à gosto
- 1 cenoura com rama
- 1/2 cebola
- 3 morangos
- 1/2 limão (suco)
- 2 colher (sopa) de mel
- 3 colher (sopa) de azeite
- 1 colher (sopa) de mostarda
- Sal e pimenta à gosto
- 1/2 xícara (chá) de quinoa cozida
- Gergelim (opcional)



Foto: Sustentarea

MODO DE PREPARO

1. Lave todas as folhas e talos. Pique as folhas com as mãos e reserve.
2. Pique os talos da beterraba em pedaços pequenos
3. Com um descascador de legumes, faça tiras finas de cenoura. As ramas, pique fino.
4. Pique a cebola em tiras finas e os morangos em quartos
5. Num copo misture suco de limão, mel, azeite, mostarda, sal, pimenta até ficar homogêneo
6. Num prato grande coloque todos os ingredientes lado a lado.
7. Regue com o molho de mostarda e mel e salpique gergelim e as ramas de cenoura picadas.



Foto: Sustentarea

Dica

Não descarte os talos! Os ramos da beterraba ficam ótimos na salada, e os ramos de cenoura substituem a salsinha.



Espaguete com PANC

🕒 1h 10 min 🍲 2 porções



Foto: Sustentarea

INGREDIENTES

(conserva de tomatinhos)

- 5 xícaras (chá) de tomate cereja
- 1 colher (chá) sal
- 2 ramos grandes de alecrim
- 3 dentes de alho picados
- 2 colheres (sopa) de azeite

INGREDIENTES

(macarrão)

- 1/4 (125g) do pacote de macarrão tipo espaguete
- 4 colheres (sopa) da conserva de tomatinhos
- 12 folhas de ora-pro-nobis
- 3 dentes de alho
- ½ cebola
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva
- Sal e pimenta do reino

MODO DE PREPARO

(conserva de tomatinhos)

1. Lave os tomates e corte-os.
2. Coloque-os na assadeira.
3. Adicione sal e alecrim.
4. Regue tudo com azeite.
5. Leve ao forno a 200°C.
6. Mexa de vez em quando.
7. Quando os tomates murcharem retire-os do forno e adicione o alho picado.
8. Misture e guarde em um pote bem fechado.

MODO DE PREPARO

(macarrão)

1. Ferva 1,5L de água.
2. Coloque o macarrão em água fervente e cozinhe por 10 minutos ou até ficar *al dente*.
3. Pique ½ cebola e 3 dentes de alho. e refogue no azeite, acrescente a ora-pro-nóbis, sal e pimenta do reino e o espaguete cozido.
4. Adicione 4 colheres (sopa) da conserva de tomate. Misture todos os ingredientes e sirva a seguir.



Salpicão de Jaca

🕒 40 min 🍽️ 8 porções



Foto: Sustentarea

INGREDIENTES

- 1 jaca verde dura
- 1 maçã em cubos pequenos
- 1 cenoura ralada
- 3 batatas doce cozida
- 1/4 xícara (chá) de salsão em cubos
- 1/4 xícara (chá) de uva passas preta
- 1 xícara (chá) de ervilha
- 1/2 xícara (chá) de azeitona
- 1 xícara (chá) de maionese
- 1 alho amassado
- Sal
- 3 colheres (sopa) de salsinha picada
- Noz moscada

MODO DE PREPARO

1. Higienize a jaca em água corrente para retirar a sujeira da casca.
2. Para cortar a jaca, unte as mãos, faca e a superfície com óleo.
3. Corte em cubos grandes e retire a casca.
4. Em uma panela de pressão, coloque os cubos de jaca e cubra com água. adicione um fio de óleo para não grudar.
5. Em fogo médio, cozinhe por aproximadamente 25 minutos.
6. Após o cozimento, escorra a água e desfie a jaca.
7. Para o preparo do salpicão, separe uma tigela e misture todos os ingredientes.
8. Tempere com sal, salsinha e noz moscada.



Receitas com ARROZ e FEIJÃO

Assim como o feijão, o arroz é um dos principais elementos da culinária brasileira. Além da harmonia de sabores, a combinação do “feijão com arroz” formam a refeição completa, proporcionando alta qualidade nutricional. Em cada receita desta seção, é possível incluir estes ingredientes de maneira prática e diversa, como no preparo do **arroz na pressão, bolinho de arroz com espinafre, pizza de farinha de arroz e caldo de feijão**. Então, aproveite as sobras do arroz e feijão para preparar essas delícias.

Ficou curioso para conhecer sobre a dupla mais querida do Brasil?
Escute o nosso podcast "Comida que sustenta":

Episódio #04 | [Arroz e Feijão](#)
Episódio Bônus | [A dupla perfeita](#)



Arroz na pressão

🕒 25 min 🍲 4 porções

INGREDIENTES

- 1 colher (sopa) de azeite ou óleo
- 1/2 cebola média picada
- 2 dentes de alho amassados
- 1 xícara (chá) de arroz cru (parboilizado, agulhinha)
- 1 xícara de casca de abóbora (cabotiá ou seca) picada ou triturada
- 1/2 xícara (chá) de rama de cenoura picada
- 2 xícaras (chá) de água filtrada quente
- Sal á gosto

MODO DE PREPARO

1. Aqueça uma panela em fogo médio e coloque o azeite/óleo.
2. Adicione a cebola, 1 pitada de sal e refogue por 2 minutos.
3. Acrescente o alho e refogue por mais 2 minutos ou até que esteja dourado.
4. Adicione a casca de abóbora picada ou triturada, 1 pitada de sal e refogue por uns 3 minutos.
5. Acrescente a rama da cenoura picada e refogue por mais 2 minutos.
6. Adicione o arroz e refogue por 2 minutos.
7. Acrescente a água quente, adicione sal e tampe a panela.
8. Quando começar a chiar, abaixe o fogo e deixe cozinhar por 5 minutos*.
9. Desligue o fogo e deixe que a pressão saia espontaneamente. (este processo terminará de cozinhar o arroz).

Atenção

*O tempo foi de 5 minutos devido ao tipo de arroz utilizado, que foi o parboilizado, se estiver utilizando o agulhinha, o tempo diminui para 2 minutos.



Foto: Sustentarea



Foto: Sustentarea



Bolinho de arroz com espinafre

⌚ 40 min 🍲 6 porções



Foto: Sustentarea

INGREDIENTES

- 2 xícaras (chá) de arroz cozido
- 1/2 xícara (chá) de espinafre cozido
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- 1 cebola cortada em cubos
- 2 dentes de alho amassados
- 2 colheres (sopa) de salsinha picada
- Sal à gosto

MODO DE PREPARO

1. Preaqueça o forno a 200°.
2. Em uma tigela, misture todos os ingredientes até obter uma massa homogênea.
3. Modele os bolinhos e coloque em uma assadeira untada.
4. Leve para assar por 30 minutos.



Pizza de farinha de arroz

🕒 1h 30 min 🍳 3 porções



Foto: Sustentarea

INGREDIENTES

- 3 colheres (sopa) de óleo (50ml)
- 15g de fermento biológico seco
- 1 ovo médio
- 1 xícara (chá) de polvilho doce
- 200ml de água morna
- 1 colher (sopa) de açúcar
- Sal à gosto
- 2 xícaras (chá) de farinha de arroz

Dica

Para fazer a farinha de arroz, bata o grão no liquidificador até ele se tornar farinha e peneire.

MODO DE PREPARO

1. Aqueça a água até ficar morna.
2. Misturar o óleo, o fermento, o ovo, o polvilho doce, a água morna, o açúcar, o sal e acrescentar a farinha de arroz aos poucos.
3. Sove a massa até que todos os ingredientes formem uma mistura homogênea.
4. Divida a massa em 3 porções iguais e deixe descansar por 40 minutos, cobertas com um pano.
5. Abra a massa no formato de um círculo e pré-asse por 15 minutos a 200°.
6. Recheie de acordo com sua preferência e asse por mais 10 minutos.



Caldo de Feijão

🕒 45 min 🍲 5 porções

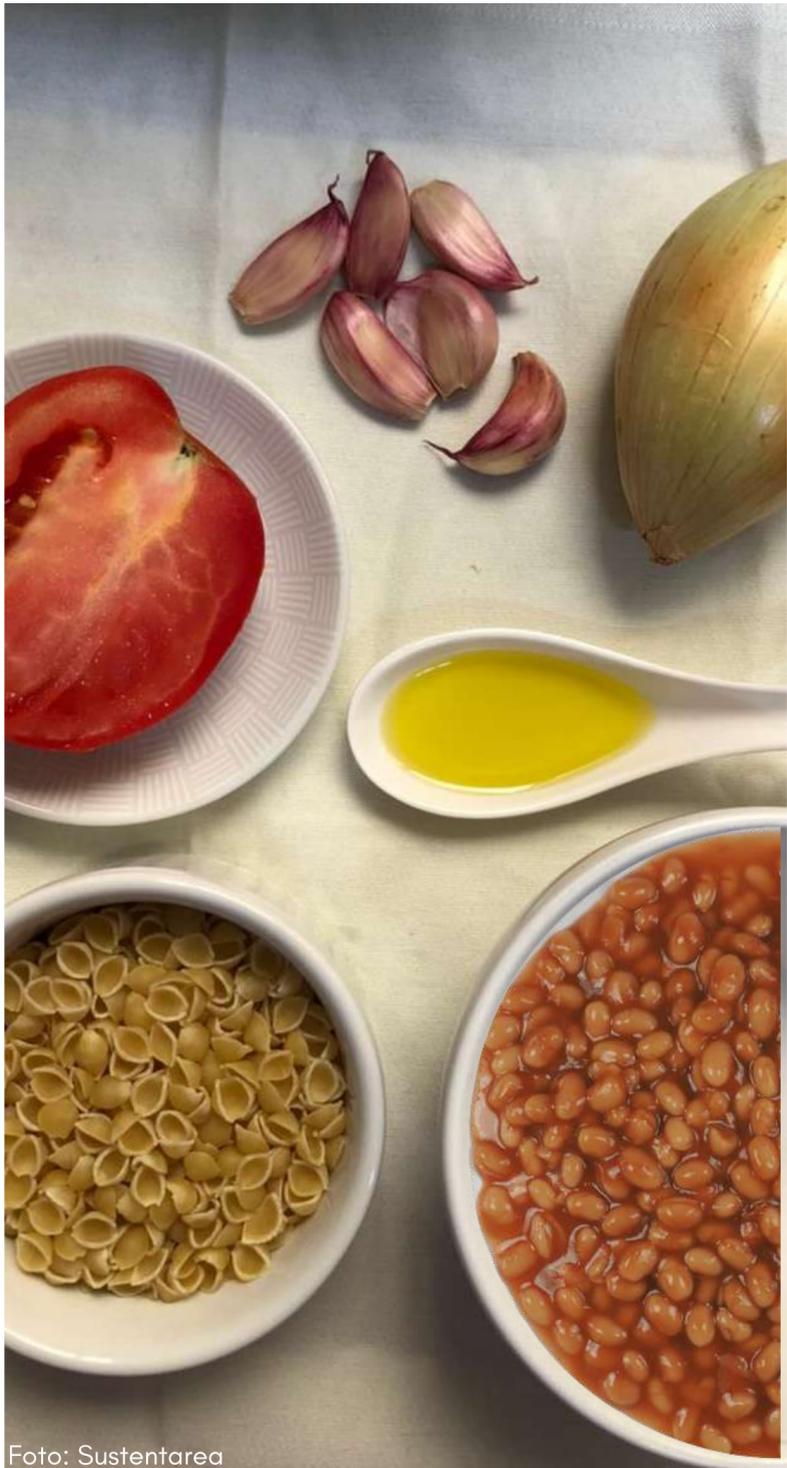


Foto: Sustentarea

INGREDIENTES

- 1 cebola
- 6 dentes de alho
- 1/2 tomate
- 3 colheres (sopa) de azeite
- 2 xícaras (chá) de feijão cozido
- 2 xícaras (chá) de água quente ou caldo de legumes caseiro
- 1 xícara (chá) de macarrão para sopa
- Sal e pimenta à gosto

MODO DE PREPARO

1. Corte metade da cebola, 3 dentes de alho e o tomate em pedaços grandes. Em seguida refogue tudo em uma panela com o azeite.
2. Acrescente o feijão já cozido e mexa bem.
3. Transfira essa mistura para o liquidificador e bata até formar um caldo uniforme e homogêneo.
4. Pique a outra metade da cebola e bata os 3 dentes de alhos restantes. Refogue-os em uma panela.
5. Transfira o caldo do liquidificador para essa panela, acrescente o macarrão, tampe e espere cozinhar em fogo baixo.
6. Assim que o macarrão estiver na consistência desejada, acrescente o sal e pimenta à gosto, mexa e desligue a panela.



Foto: Sustentarea

Dica

Sirva com azeite, cebolinha e torradas



Receitas com outras LEGUMINOSAS

As leguminosas são um grupo de alimentos que o fruto é uma vagem. Do ponto de vista nutricional, é fonte de proteína vegetal e contém alta quantidade de fibra, que permite maior saciedade após a ingestão. Assim como na saúde, a leguminosa desempenha um papel importante para a sustentabilidade.

Isso porque o seu cultivo aumenta a disponibilidade de nitrogênio no solo, além de emitir menos CO2 na atmosfera, quando comparada à produção de carne. O feijão está entre as leguminosas mais consumida no Brasil, mas nessa seção é possível conhecer outras variedades em preparações deliciosas como **estrogonofe de grão de bico, creme de feijão branco, bolonhesa de lentilha e musse de chocolate com aquafaba.**

Vamos conhecer sobre as leguminosas?
Escute o nosso podcast "Comida que sustenta":

Episódio #06 | [Leguminosas](#)
Episódio Bônus | [Germinação](#)



Faça o remolho

Nas leguminosas estão presentes fatores anti-nutricionais, isso porque apresentam alguns açúcares de difícil digestão. Por isso, aplicar a etapa do remolho é importante para aumentar a absorção de nutrientes e também facilitar a digestão.

A técnica do remolho consiste em colocar as leguminosas de molho na água por 12 horas. Mas fique atento, por causa da hidratação dos grãos, o tempo de cozimento diminui, o que às vezes dispensa o uso de panela de pressão.

Confira o passo a passo para o remolho:

1. Com o auxílio de uma peneira, lave os grãos em água corrente.
2. Depois coloque em uma tigela e cubra com água.
3. Deixe de molho de 6 a 12 horas.



Estrogonofe de Grão de Bico

🕒 30 min 🍲 6 porções



Foto: Sustentarea



Foto: Sustentarea

INGREDIENTES

- 1 colher (sopa) de azeite ou óleo
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 1/2 cebola picada
- 4 dentes de alho amassados
- 2 xícara (chá) de grão de bico cozido
- 1 cenoura média picada
- 1/2 xícara (chá) de extrato de tomate
- 2 colheres (sopa) de mostarda
- Temperos secos à gosto (sugestão: páprica defumada, pimenta caiena, curry em pó e 1 folha de louro)
- 1 caixa de creme de leite (200ml)

MODO DE PREPARO

1. Aqueça uma panela em fogo médio e coloque o azeite/óleo.
2. Adicione a cebola, o louro e 1 pitada de sal e refogue por 10 minutos em fogo baixo.
3. Acrescente o alho e refogue por mais 2 minutos ou até que esteja dourado.
4. Adicione o grão de bico e a cenoura e refogue por 5 minutos.
5. Acrescente os temperos secos, o extrato de tomate e a mostarda e mexa por 5 minutos.
6. Desligue o fogo* e acrescente o creme de leite!

*Caso utilize o creme de leite fresco, pode adicioná-lo com a panela no fogo. Já se for o de caixinha, acrescente fora do fogo para não talhar e atrapalhar na consistência da receita.

Dica

A água que você utilizou para cozinhar o grão de bico, se não foi adicionado sal, azeite ou outro tempero, você pode utilizar para fazer um delicioso merengue de aquafaba



Creme de Feijão Branco

🕒 30 min 🍲 3 porções



Foto: Sustentarea

INGREDIENTES

- 2 dentes de alho
- 1 cebola
- 3 colheres (sopa) de azeite
- 1 folha de louro
- Sal e pimenta à gosto
- 1 colher (chá) de páprica defumada
- 3 xícaras (chá) de feijão branco cozido
- 3 xícaras (chá) de caldo de legumes caseiro
- Folhas de coentro
- Chips de cebola para decorar (opcional)

MODO DE PREPARO

1. Numa panela refogue o alho e a cebola no azeite até dourar.
2. Adicione o louro, sal, pimenta, páprica defumada e o feijão branco. Mexa por 5 minutos.
3. Adicione o caldo de legumes e mexa por mais 5 minutos. Desligue o fogo.
4. Num liquidificador ou mixer bata tudo por 2 minutos até virar um creme.
5. Decore com folhas de coentro, um fio de azeite, páprica defumada e chips de cebola.

Dica

Você pode deixar o seu creme de feijão branco ainda mais saboroso com: cogumelos, torradas, legumes em cubos, queijos, etc.



Foto: Sustentarea



Bolonhesa de Lentilha

🕒 40 min 🍲 4 porções



Foto: Sustentarea

INGREDIENTES

- 3/4 xícara (chá) de lentilha
- 4 colheres (sopa) de azeite
- 1 cebola
- 3 dentes de alho
- 1/2 pimentão vermelho
- 1/2 pimentão verde
- 2 latas de tomate pelado (ou 8 tomates maduros)
- 1/2 pacote (250g) de macarrão
- Sal e pimenta à gosto
- Salsa picada
- 1 xícara (chá) de espinafre cru
- 3 colheres (sopa) de queijo ralado

MODO DE PREPARO

1. Numa vasilha ou tigela deixe a lentilha de molho por pelo menos 4 horas.
2. Pique a cebola, o alho e os pimentões em cubos pequenos. Reserve.
3. Numa panela refogue a cebola e o alho no azeite. Quando ficarem dourados, acrescente os pimentões e mexa por 10 minutos.
4. Adicione o tomate pelado, as lentilhas, sal e pimenta.
5. Enquanto as lentilhas cozinham, em outra panela cozinhe o macarrão até ficar *al dente*.
6. Desligue o fogo do molho. acrescente salsa picada e sirva com o macarrão, espinafres e queijo ralado.

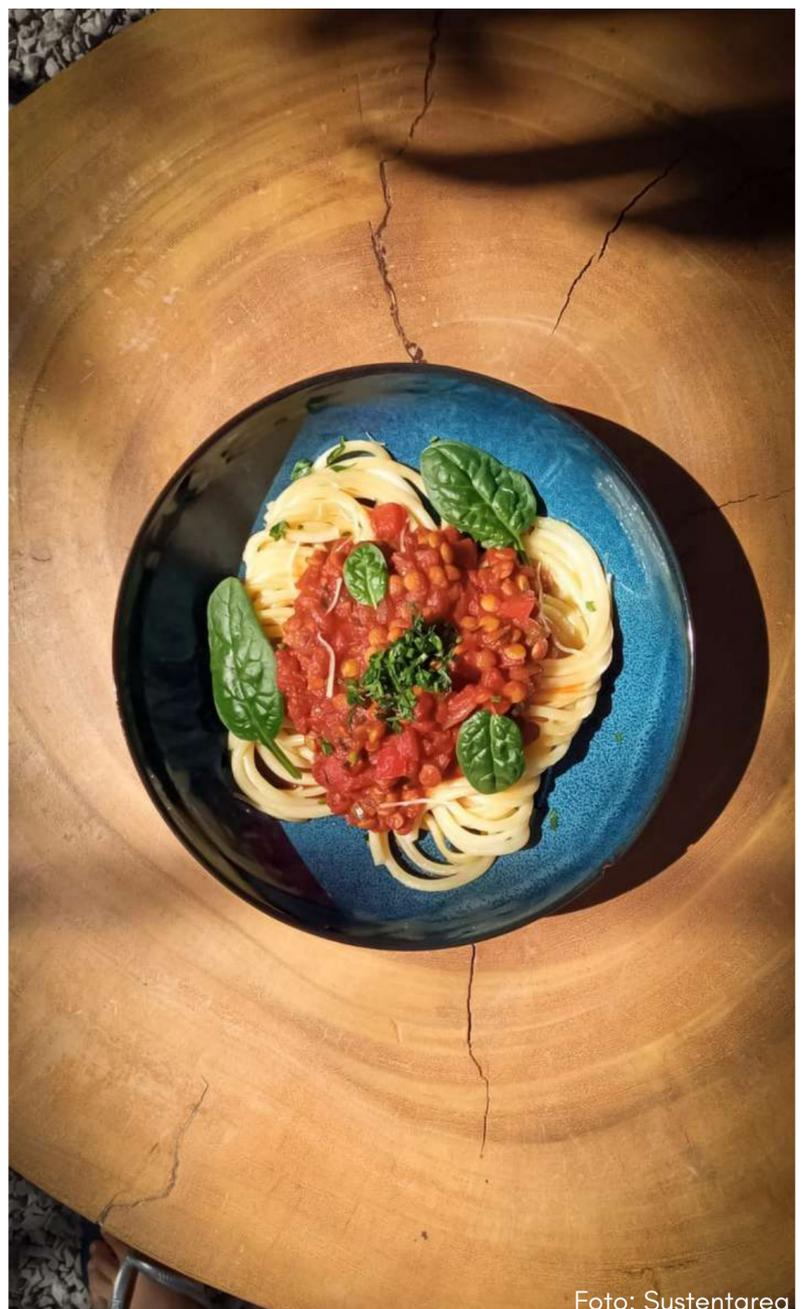


Foto: Sustentarea



Musse de chocolate com aquafaba

🕒 20 min 🍴 5 porções



Foto: Sustentarea

INGREDIENTES

- 1 xícara (240ml) de aquafaba (líquido do cozimento do grão de bico)
- 1 colher (sopa) de açúcar (opcional)
- 1/2 colher (chá) de essência de baunilha (opcional)
- 1/2 xícara (chá) (120g) de chocolate meio amargo

Dica

*O passo a passo desta técnica está no nosso site e no nosso feed é só procurar por #AQUAFABASUSTENTAREA

MODO DE PREPARO

1. Derreta o chocolate em banho maria ou no microondas de 30 em 30 segundos e deixe esfriar.
2. Transforme a aquafaba em merengue.*
3. Adicione 1/3 do merengue ao chocolate e misture delicadamente.
4. Adicione o restante do merengue à mistura aos poucos e mexa delicadamente para não perder o ar incorporado.
5. Distribua a musse em recipientes e leve à geladeira por no mínimo 2 horas.



Receitas com FRUTAS

O território brasileiro possui uma grande variabilidade de frutas ao longo de seus biomas e de sua flora, de modo que esses alimentos são facilmente encontrados, de acordo com cada região e sazonalidade. As frutas apresentam sabor adocicado, aroma característico e possuem fibras, nutrientes, vitaminas e minerais indispensáveis para o bom funcionamento do corpo. Além disso, seu consumo é muito versátil, podendo ser consumida *in natura*, na forma de suco, em preparações como geleias e podendo compor tanto pratos doces como pratos salgados. Em seguida, você verá receitas como **purê de banana da terra**, **pudim de chia com frutas**, **torta**, **sorvete de frutas com mix de castanhas**, **trifle** e **bolo natalino** para te convidar a explorar esses alimentos!

Ficou curioso para explorar mais o universo das frutas?

Escute o nosso podcast "Comida que sustenta":

Episódio #07 | [Frutas e biodiversidade](#)

Episódio Bônus | [Celebrando as nossas frutas](#)



Purê de Banana da Terra

🕒 20 min 🍲 4 porções



Foto: Sustentarea

INGREDIENTES

- 3 bananas da terra bem maduras
- 1/4 de cebola roxa
- 1 colher (sopa) de manteiga sem sal
- 1/4 de xícara (chá) de água
- Caldo de 1/2 limão
- Sal à gosto
- Canela em pó à gosto
- Gengibre em pó à gosto

MODO DE PREPARO

1. Lave e descasque as bananas e corte em rodela, transfira para uma tigela, regue com o caldo de limão e reserve.
2. Descasque e pique em cubos a cebola.
3. Leve uma panela média com a manteiga ao fogo baixo. Quando derreter, acrescente a cebola, tempere com uma pitada de sal e refogue por 2 minutos até murchar. Junte as bananas com o caldo de limão e misture bem.
4. Regue com a água. Tampe e deixe cozinhar em fogo baixo por cerca de 5 minutos, mexendo de vez em quando, até as bananas ficarem bem macias. O tempo pode variar, se necessário acrescente mais água.
5. Desligue o fogo e em um liquidificador bata as bananas (ou amasse com um garfo na própria panela) até formar um purê bem liso e cremoso.
6. Finalize com canela e gengibre em pó.



Pudim de Chia com Frutas

🕒 10 min 🍲 6 porções



Foto: Sustentarea

INGREDIENTES

- 1/2 litro de leite vegetal
- 1/3 xícara (chá) de chia
- 1 colher (chá) de cardamomo
- 1 colher (chá) de baunilha
- 2 colheres (sopa) de mel
- Frutas picadas à gosto
- Granola à gosto
- Manteiga de amendoim

MODO DE PREPARO

1. Numa vasilha ou tigela junte o leite vegetal, a chia, o cardamomo, a baunilha, o mel e misture com ajuda de um garfo ou *fouet*.
2. Tampe a vasilha, leve ao refrigerador e deixe hidratar por cerca de 4 horas (ou mais).
3. Mexa novamente o pudim para garantir que não há grumos e porcione em potinhos ou copos.
4. Adicione frutas picadas, pasta de amendoim e granola. Sirva a seguir.



Foto: Sustentarea

Torta Amarela

⌚ 2 horas 🍳 1 porção grande



Foto: Sustentarea

INGREDIENTES

Massa:

- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 e ½ xícara (chá) de farinha de trigo integral
- 1 xícara (chá) de açúcar demerara
- 3 ovos
- 5 colheres (sopa) de manteiga
- 1 colher (café) de fermento em pó

Recheio:

- 2 pêssegos
- 6 laranjas
- 3 bananas
- 1 xícara (chá) de açúcar
- 4 colheres (sopa) de amido de milho

3. Pegue $\frac{2}{3}$ da massa, abra e forre na forma. Fure a massa com um garfo e asse por 15 minutos.

4. Reserve $\frac{1}{3}$ da massa para fazer as tirinhas que vão por cima da torta.

5. Esprema as laranjas e dissolva no sumo o amido de milho. Corte os pêssegos em pedaços pequenos, acrescente o açúcar, coloque tudo em uma panela e leve ao fogo baixo mexendo até ferver e engrossar.

6. Corte as bananas em rodela e acrescente nessa mistura e mexa por mais 10 minutos.

7. Desligue o fogo e espere esfriar.

8. Com um rolo, abra o pedaço da massa reservada e corte em tiras de 1 cm de largura.

9. Coloque o recheio dentro da massa e cubra com as tiras, fazendo um xadrez.

10. Volte a torta ao forno por mais 30 minutos ou até que esteja dourada.

MODO DE PREPARO

1. Pré aqueça o forno a 180°C. Unte e enfarinhe uma forma de torta.

2. Misture todos os ingredientes da torta, até dar liga.



Foto: Sustentarea



Sorvete de frutas com mix crocantes



20 min



2 porções



Foto: Sustentarea

INGREDIENTES

- 3 bananas maduras congeladas
- 1 abacate maduro pequeno
- 1 pote (170g) de iogurte natural
- 1 colher (chá) de mel ou melado de cana (opcional)
- Mix crocante (aveia em flocos, gotas de chocolate, castanhas e frutas secas)

MODO DE PREPARO

1. Deixe as bananas congeladas por 10 minutos fora do congelador.
2. Em um liquidificador (ou processador) bata a banana, o abacate e o iogurte.
3. Transfira a mistura do liquidificador para uma taça ou prato de sobremesa.
4. Leve ao freezer por 10 minutos.
5. Decore com o mel (ou melado de cana) e o mix crocante).

Dica

Sempre que tiver bananas bem maduras, aproveite e congele. Assim você evita o desperdício e garante sobremesas deliciosas.



Foto: Sustentarea



Trifle



60 min



8 porções

Foto: Sustentarea



INGREDIENTES

- 2 xícaras (chá) de ameixa
- 2 xícaras (chá) de uva verde
- 2 xícaras (chá) de mexerica
- 2 xícaras (chá) de manga
- 1 colher (sopa) de açúcar
- 1 caixa de creme de leite fresco
- 1 pote (170g) de iogurte grego
- 4 fatias de bolo simples
- Raspas de limão à gosto (opcional)

MODO DE PREPARO

1. Lave e pique todas as frutas em pedaços pequenos. Reserve.
2. Bata o creme de leite fresco com o açúcar numa vasilha até ficar em ponto de chantilly.
3. Adicione o iogurte e as raspas de limão. Misture e reserve.
4. Para montar, faça camadas alternadas de bolo, creme e frutas num refratário fundo.
5. Termine a última camada com creme e decore com frutas por cima.
6. Mantenha refrigerado antes de servir.



Foto: Sustentarea

Dica

Se o bolo estiver muito ressecado, utilize suco de frutas ou um pouco de água para umedecê-lo na hora de fazer as camadas.



Bolo Natalino



45 min



10 porções



Foto: Sustentarea

INGREDIENTES

- 1/2 xícaras (chá) de frutas secas
- Raspas e suco de 1 laranja
- 1 colher (sopa) vinagre de maçã
- 1 maçã cortada em cubos
- 1 maçã para a massa
- 1/2 xícara (chá) de melado de cana
- 2 ovos
- 1/2 xícara (chá) de óleo
- 2 xícara (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 1 colher (sopa) de canela em pó
- 1 colher (café) de cravo em pó
- 1/2 xícara (chá) de castanhas

Dica

Essa receita pode ser feita com outras frutas, como banana, pêra, pêssego, etc.

MODO DE PREPARO

1. Coloque as frutas secas, a maçã em cubos, o melado, o suco de laranja e o vinagre em uma tigela. Misture, cubra a tigela e deixe de molho por pelo menos 24 horas ou por até 2 dias. Este processo é importante para as frutas fermentarem e assim oferecer mais sabor à massa.
2. Preaqueça o forno a 180 graus e unte uma forma redonda com óleo e farinha.
3. Bata as claras em neve até ficar bem consistente.
4. No liquidificador, bata a maçã, o melado, as gemas, o óleo, a farinha, o fermento, a canela e o cravo.
5. Despeje a massa numa tigela e junte as claras em neve. Misture delicadamente com a ajuda de um garfo ou *fouet*. Acrescente as frutas e as castanhas. Misture novamente.
6. Transfira a massa para a forma e leve ao forno por 45 minutos.
7. Após assar, deixe esfriar e decore com pau de canela, frutas secas e castanhas.



Receitas com SEMENTES e CASTANHAS

As castanhas e sementes são estruturas comestíveis produzidas de forma dispersa que se conecta com os biomas, de forma que seu consumo contribui para valorização da cultura local e para preservação da biodiversidade. Além de agregar valor nutricional, já que esses alimentos são ricos em aminoácidos, minerais, nutrientes e lipídios, seu consumo pode agregar muitíssimo nas preparações culinárias, conferindo principalmente sabores marcantes e texturas diferentes no prato. Nesta seção, apresentaremos receita de paçoca de castanha de baru e receita de granola amarela para você reproduzir na sua casa e incentivar conosco o consumo dessas espécies nativas!

Quer saber mais sobre castanhas e sementes?
Escute o nosso podcast "Comida que sustenta":

Episódio #08 | Sementes e castanhas
Episódio Bônus | Castanhas brasileiras



Paçoca de Castanha de Baru



30 min



12 porções



Foto: Sustentarea

INGREDIENTES

- 1 xícara (chá) de castanha baru torrada sem casca e sem sal
- 1 xícara (chá) de castanha de caju torrada sem casca e sem sal
- 3/4 xícara (chá) de açúcar mascavo
- 1 pitada de sal

MODO DE PREPARO

1. Leve as castanhas e o açúcar ao processador/liquidificador.
2. Processe-os até obter uma farinha úmida, possível de modelar.
3. Adicione o sal e misture.
4. Modele as paçocas com o auxílio de um cortador, de forminhas de bombom ou com as mãos.

Depois de pronto, pode ser conservado na geladeira por até 5 dias.



Granola Amarela

🕒 30 min 🍲 4 porções



Foto: Sustentarea

INGREDIENTES

INGREDIENTES SECOS

- 2 xícaras (chá) de aveia em flocos
- 1 xícara (chá) de gergelim
- 1/2 xícara (chá) de linhaça marrom
- 1 xícara (chá) de castanhas e sementes de sua preferência
- 1 xícara (chá) de frutos amarelos secos (manga, damasco e abacaxi)
- 1 xícara (chá) de uva-passa preta
- 1 colher (sopa) de canela em pó
- 1 colher (chá) de gengibre em pó
- 2 bagas de cardamomo
- 1 pitada de noz moscada e de sal

INGREDIENTES ÚMIDOS

- 3 colheres (sopa) de melado de cana ou mel
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 4 colheres (sopa) de água

MODO DE PREPARO

1. Pré-aqueça o forno a 200°C.
2. Em uma tigela, misture os ingredientes úmidos até dissolver o melado.
3. Junte os ingredientes secos, exceto a uva-passa e os frutos amarelos, na mistura do líquido.
4. Em uma assadeira grande, coloque a granola e espalhe bem com a colher.
5. Leve ao forno para assar até que a granola fique dourada. Uma dica para deixá-la mais crocante, é mexer com uma colher a cada 10 minutos.
6. Retire do forno. Com a granola ainda quente, adicione a uva-passa e os frutos amarelos.
7. Para aumentar a durabilidade da sua granola, armazene em um pote de vidro com a tampa bem fechada.



Agradecimentos

Agradecemos à toda equipe Sustentarea pelas trocas e colaboração. Aos integrantes do grupo receitas de 2021 por todo empenho, trabalho e dedicação. À todos e todas que compartilharam suas fotos e receitas conosco. Aos que nos acompanham diariamente pelas redes sociais.



Gabi Rigote



Ká Ejiri



Dani Freitas



Lari Ishigai



Lari Lazari



Cris Costa



Nath Vieira



Vitor Sena



Marsia Serrano

Equipe Receitas Sustentarea - 2021



Ficha técnica

Sustentarea - Núcleo de Extensão da USP

Coordenação: Aline Martins de Carvalho e Dirce Maria Lobo Marchioni

Equipe de Receitas: Gabriela Rigote, Karina Ejiri, Danielle Lopes de Aquino Freitas, Larissa Melina de Lázari Borges Corrêa, Larissa Harumi Ishigai, Nathalia de Medeiros Vieira, Cristiane Peverari Costa, Vitor de Oliveira Sena, Marsia Serrano.

Receitas: Acervo do Sustentarea.

Imagens: Acervo do Sustentarea.

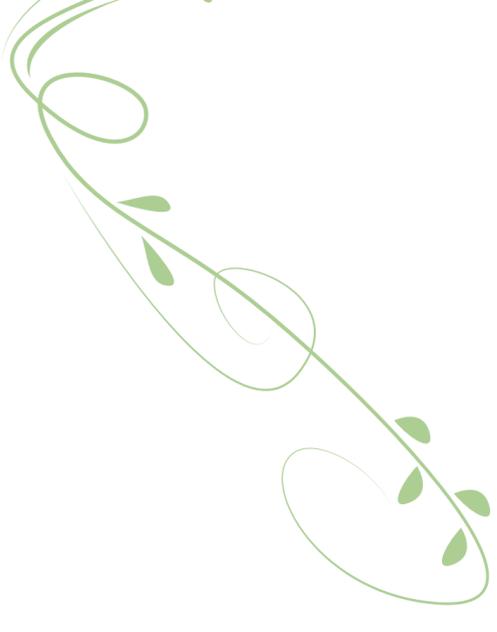
Contato: sustentarea@usp.br

Site: <http://www.fsp.usp.br/sustentarea/>

Esse material foi produzido por um grupo de profissionais e alunos(as) que fez parte do Sustentarea no ano de 2021, coordenado pelas professoras Aline Carvalho e Dirce Marchioni. O conteúdo aqui compartilhado tem por objetivo contribuir para a promoção de uma alimentação que seja simples, saudável, saborosa e sustentável, capaz de transformar a sua relação com os alimentos e o seu preparo. As receitas e imagens desta publicação foram gentilmente cedidas pela equipe de Receitas do Sustentarea.

É permitida a reprodução parcial ou total desta obra, desde que citada a fonte e autoria, proibindo qualquer uso para fins comerciais.





*O Sustentarea desenvolve materiais educativos, receitas e publicações com o objetivo de discutir e promover a alimentação sustentável.
Mais informações podem ser encontradas em:*
www.fsp.usp.br/sustentarea



NOS SIGA NAS REDES SOCIAIS

facebook.com/sustentarea
instagram.com/sustentarea
www.sustentarea.com.br





SUSTENTAREA