



RECEITAS SUSTENTÁVEIS

MÊS DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

No dia 16 de outubro é celebrado o Dia Mundial da Alimentação.

Acreditamos tanto na importância dessa data que, neste ano, criamos um mês inteiro dedicado a isso.

TRANSFORME SUA ALIMENTAÇÃO EM MUDANÇAS PARA O MUNDO!

Neste mês, desenvolvemos várias iniciativas, entre **palestras com nutricionistas**, **inauguração de hortas** e, também, este **e-book com receitas sustentáveis**, fáceis e saborosas para você **inserir mais saúde na sua alimentação**.

Experimente as receitas elaboradas por nossas nutricionistas e conte o que achou!

Sua opinião é muito importante para nós. :)

@stophungerbrasil + @sodexobrasil





ÍNDICE

BISCOITO SALGADO DE RESÍDUO DE LEITE VEGETAL	4
BOLO DE CASCA DE BANANA	5
SOPA CREMOSA DE SALSÃO	6
QUIBE DE BERINJELA	7
BOLO DE BATATA-DOCE	8
BOLO NUTRITIVO DE ABOBRINHA	9

BISCOITO SALGADO DE RESÍDUO DE LEITE VEGETAL

Receita criada
pela nutricionista
Loyana Guimarães
Bié de Araújo

INGREDIENTES

½ cebola picada
1 dente de alho amassado
2 colheres (sopa) de azeite de oliva
Sal e pimenta a gosto
2 xícaras (chá) de resíduos do preparo
de leite de castanhas ou de coco
2 colheres (sopa) de farinha de linhaça
4 colheres (sopa) de farinha de arroz
ou amaranto

MODO DE PREPARO

Bata no liquidificador a cebola, o alho, o azeite, o sal e a pimenta. Coloque essa mistura em uma tigela junto com os demais ingredientes. Mexa com as mãos até a massa soltar do recipiente. Modele como preferir. Leve ao forno baixo (180 °C) em uma forma untada e asse até que fique crocante.



45 MIN



FÁCIL

BOLO DE CASCA DE BANANA

Receita criada
pela nutricionista
Loyana Guimarães
Bié de Araújo

INGREDIENTES

- 2 xícaras (chá) de leite desnatado
- 1 xícara (chá) de açúcar (pode ser branco, demerara, mascavo, orgânico)
- 2 colheres (sopa) de óleo de coco
- 2 xícaras (chá) de farinha de aveia
- ½ xícara (chá) de castanha-do-Brasil (opcional)
- 3 ovos
- 1 colher (sobremesa) de canela
- 1 colher (sopa) de fermento



50 MIN



FÁCIL

MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes no liquidificador, exceto o fermento, que deve ser misturado à mão. Coloque a massa em forma untada com farinha de aveia. Leve ao forno preaquecido (180 °C) por aproximadamente 30 minutos.

SOPA CREMOSA DE SALSÃO

Receita criada
pela nutricionista
Marisa da Costa
Cervi Rivaldo

INGREDIENTES

- ½ xícara (chá) de arroz com cereais
- 5 talos de salsão picado
- 1 xícara (chá) de inhame cozido
- 3 xícaras (chá) de água
- 1 pitada de sal
- ¼ de colher (café) de noz-moscada
- 1 pitada de pimenta-do-reino



60 MIN



FÁCIL

MODO DE PREPARO

Coloque em uma panela o arroz e cozinhe até que ele fique macio. Bata no liquidificador e recoloque na panela. Em seguida, bata o salsão e o inhame cozido no liquidificador até virar um purê grosso. Junte a mistura de arroz, água, o sal, a noz-moscada, e a pimenta-do-reino. Cozinhe em fogo baixo (180 °C) por 10 a 15 minutos. Sirva quente.

QUIBE DE BERINJELA

Receita criada
pela nutricionista
Marisa da Costa
Cervi Rivaldo



60 MIN



FÁCIL

INGREDIENTES

2 unidades grandes de berinjela com casca
1 cebola pequena picada
1 dente de alho picado
250 g de trigo para quibe
500 ml de caldo de legumes
Hortelã e salsinha a gosto
Sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

Lave, corte as berinjelas e coloque-as de molho na água com sal por 15 minutos para tirar o amargo. Escorra e cozinhe. Triture e refogue com cebola, alho e sal a gosto. Deixe o trigo de molho no caldo de legumes por 3 horas, esprema bem e adicione à mistura de berinjela refogada. Adicione a hortelã, a salsinha e a pimenta, acertando o tempero. Coloque em uma tigela de vidro e asse em forno baixo (180 °C) por 10 minutos.

BOLO DE BATATA-DOCE

Receita criada
pela nutricionista
Vivian Maria dos
Santos Paranhos

INGREDIENTES

150 g de batata-doce cozida com casca
2 colheres (sopa) de farinha de arroz
2 colheres (sopa) de farinha de coco
3 ovos
2 colheres (sopa) de açúcar demerara
1 colher (sopa) de cacau em pó (100%)
200 ml de água ou leite vegetal
canela em pó a gosto
1 colher (chá) de fermento químico



60 MIN



FÁCIL

MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes no liquidificador. A massa não fica muito líquida, mas também não muito dura. Dependendo da batata-doce pode ser necessário acrescentar mais água. Asse em forno preaquecido (180 °C) por aproximadamente 45 minutos.

BOLO NUTRITIVO DE ABOBRINHA

Receita criada
pela nutricionista
**Vivian Maria dos
Santos Paranhos**

INGREDIENTES

- 2 xícaras (chá) de abobrinha italiana picada com a casca
- 3 ovos caipiras
- 1 xícara (chá) de açúcar demerara
- 1 xícara (chá) de óleo de girassol
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo comum
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo integral
- 1 colher (sopa) de canela em pó
- 1 colher (sopa) de essência de baunilha
- ½ xícara (chá) de uva-passa
- 2 colheres (sopa) de fermento em pó
- ½ xícara (chá) de açúcar, para polvilhar



60 MIN



FÁCIL

CONTINUA NA
OUTRA PÁGINA



BOLO NUTRITIVO DE ABOBRINHA

DICA:

Pode-se trocar as uvas-passas por gotas de chocolate.

MODO DE PREPARO:

Bata no liquidificador a abobrinha, os ovos, o açúcar e o óleo. Em uma vasilha, coloque as farinhas de trigo (comum e integral), a canela, a baunilha e as uvas-passas, e despeje a massa que foi batida no liquidificador. Mexa e acrescente o fermento em pó. Coloque em uma assadeira untada e enfarinhada. Asse em forno preaquecido (180 °C) por 30 a 40 minutos ou até dourar. Desenforme e polvilhe com açúcar.





sodexo
SERVIÇOS DE QUALIDADE DE VIDA



**stop
hunger**



MÊS DA _____
ALIMENTAÇÃO
SAUDÁVEL

 |  | 

@stophungerbrasil + @sodexobrasil