



EDIÇÃO ESPECIAL
2015



RECEITAS SUSTENTÁVEIS 4



sodexo^{*}

SERVIÇOS DE QUALIDADE DE VIDA

16 DE OUTUBRO.

O dia em que os cartões Sodexo Alimentação Pass e Refeição Pass alimentam muito mais do que os seus usuários.



Eles também alimentam quem precisa!

Todos os anos, a Sodexo comemora o Dia Mundial da Alimentação, 16 de outubro, com uma ação especial. E este ano não será diferente: a cada transação efetuada com os cartões SODEXO REFEIÇÃO PASS e ALIMENTAÇÃO PASS em todo o Brasil, a Sodexo doará R\$ 0,15 para entidades cadastradas no país.

Uma forma solidária de comemorar o Dia Mundial da Alimentação.

VAMOS FALAR SOBRE



Cerca de **1/3** da produção anual de alimentos no mundo (cerca de **1,3 bilhões de toneladas**) é desperdiçado.



Estima-se que o desperdício de alimentos nos Estados Unidos e Europa **poderia alimentar o mundo três vezes.**

O DESPERDÍCIO DE ALIMENTOS NOS ESTADOS UNIDOS REPRESENTA...



... 1/4 de todo o consumo de **água potável.**

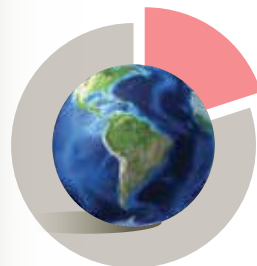
300BI x



... o consumo de **300 bilhões de barris** de petróleo por ano.

DESPERDÍCIO?

O IMPACTO NO MEIO AMBIENTE DO DESPERDÍCIO DE ALIMENTOS:



20% da produção de **gases de efeito estufa** do Reino Unido estão associados à produção, distribuição e armazenamento de alimentos.



Se pararmos de desperdiçar alimentos, o impacto de CO₂ seria como **tirar de circulação 1 a cada 4 carros**, reduzindo a emissão de 15 milhões de toneladas de CO₂, o equivalente à geração total deste gás no Reino Unido.

Criatividade na cozinha é uma forma gostosa de preservar o meio ambiente.

Este livreto é uma re-edição das melhores Receitas Sustentáveis publicadas pela Sodexo nos últimos 3 anos, com novos toques especiais dos mesmos chefs de cozinha da nossa divisão Sodexo On-Site que as desenvolveram.

Convidamos você a preparar, saborear e se surpreender, ao mesmo tempo em que contribui para reduzir o desperdício de alimentos e a produção de resíduos orgânicos e não orgânicos.



Clique na receita desejada e vá direto para a página correspondente

SALGADOS	08	Salada verde com sementes de abóbora
	10	Salpicão de casca de melancia
	12	Sopa verde sustentável
	14	Sufilê verde
	16	Omelete nutritivo com talos
	18	Farofa de casca de banana
	20	Kibe de abóbora com ricota e nozes
	22	Abóbora rústica assada com alecrim
DOCES	24	Bolinho de arroz apimentado com cascas e talos
	26	Molho de tomate rústico
	28	Patê de ricota e talos
	30	Bolo de maçã com especiarias
	32	Bolo de casca de banana e chocolate
	34	Doce de casca de melancia
BEBIDAS	36	Arroz doce com casca de abacaxi e coco
	38	Ganache de casca de banana
	40	Brigadeiro de casca de maçã e capim santo
	42	Canjica com manga
	44	Suco tropical
	46	Limonada suíça
48	Chá de casca de maçã e especiarias	



SALADA VERDE COM SEMENTES DE ABÓBORA



10 porções

Ingredientes

- 1 maço de alface crespa
- 1/2 maço de alface americana
- 1/2 maço de rúcula
- 1 xícara (chá) de sementes de abóbora
- 1 xícara de tomates cereja cortados ao meio
- Sal a gosto

Modo de Preparo

Rasgar as folhas da salada em pedaços grandes. Espalhar as sementes de abóbora numa assadeira, salpicar sal por toda a superfície e assar a 140°C por aproximadamente 1 hora. Mexer as sementes e assar por mais 20 minutos ou até secarem por completo. Retirar e reservar. Colocar as folhas numa travessa e finalizar com o tomate cereja cortado ao meio e com as sementes torradas.



SALPICÃO DE CASCA DE MELANCIA



10 porções

Ingredientes

2 peitos de frango cozidos e
desfiados (aprox. 400g)
Entrecasca de 1/2 melancia média
1/2 maço de salsa com folhas
200g de maionese
1 cebola média
2 cenouras médias raladas
Sal a gosto



Modo de Preparo

Ralar a entrecasca da melancia e os talos de salsa. Aferventar a entrecasca da melancia em água com sal até que fique macia. Escorrer bem a água e reservar. Cortar a cebola em cubos pequenos de 5mm. Escorrer bem a entrecasca, misturar ao frango cozido e desfiado e aos demais ingredientes. Ajustar o sal. Finalizar com folhas de salsa cortado em tirinhas.

OBS.: Entrecasca da melancia é a parte branca localizada entre a polpa vermelha e a casca dura e verde.



SOPA VERDE SUSTENTÁVEL



10 porções

Ingredientes

- 1 xícara de talos variados e rama da cenoura
- 4 a 6 xícaras do caldo do cozimento do frango (opcional)
- 2 batatas com casca
- 1 cenoura média
- 1/4 de abóbora japonesa



Modo de Preparo

Lavar bem a abóbora, as batatas e as cenouras sem descascá-las. Cortar em cubos grandes e levar para cozinhar com as ramas de cenoura no caldo de frango. Retirar as sementes e cortar a abóbora em cubos grandes uniformes. Lavar bem os talos e cortar em rodelas finas. Bater com água no liquidificador. Em uma panela à parte, refogar em óleo a cebola e acrescentar os talos picados. Juntar os legumes e o sal. Quando a batata, a abóbora e a cenoura estiverem macias, triturar com mixer ou liquidificador. Ajustar o sal e finalizar com os talos picados. Servir quente.

SUFLÊ VERDE



10 porções

Ingredientes

6 xícaras (chá) de talos de salsa lisa, couve manteiga, brócolis, espinafre, acelga e chicória
600ml de leite integral
3 colheres (sopa) de farinha de trigo
3 colheres (sopa) de margarina
1 cebola média
8 ovos
1 folha de louro
3 cravos da Índia
4 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado
Sal a gosto



Modo de Preparo

Picar os talos, cozinhar em água fervente, escorrer e reservar. Fazer um molho bechamel: aquecer o leite com “cebola piqué” (descascar uma cebola, espetar três cravos e uma folha de louro). Deixar esfriar. Em outra panela, derreter a margarina em fogo brando, adicionar a farinha de trigo e cozinhar por alguns minutos, mexendo sempre até que a farinha esteja cozida sem alteração de cor branca. Adicionar o leite frio aromatizado com a “cebola piqué” aos poucos, mexendo sempre até engrossar. Bater os talos no liquidificador, acrescentando o bechamel aos poucos até formar um creme verde. Reservar. Separar as claras das gemas. Bater as claras em neve e reservar. Juntar as gemas e o queijo parmesão ao creme verde. Juntar suavemente as claras ao creme verde, usando uma colher (não usar batedeira ou liquidificador para a massa não murchar). Untar uma forma com margarina e farinha de trigo. Despejar a massa até a metade da forma. Levar ao forno pré-aquecido (160°C) por aproximadamente 35 minutos (o tempo varia dependendo do tamanho da forma).

OMELETE NUTRITIVO COM TALOS



10 porções

Ingredientes

5 ovos

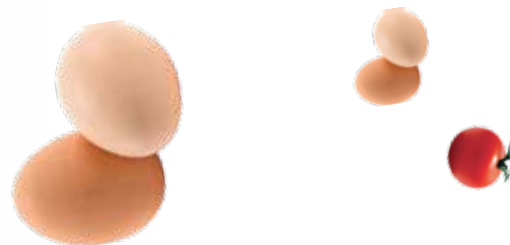
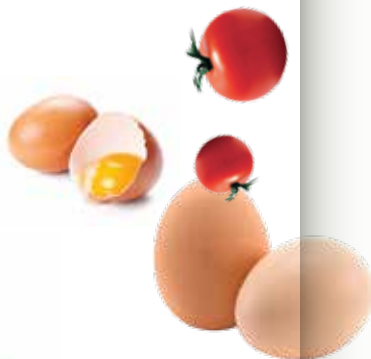
1/2 xícara (chá) de talos (salsa lisa, couve manteiga, brócolis, espinafre, agrião, beterraba)

1/4 tomate molho in natura

Óleo de soja a gosto

1/4 cebola

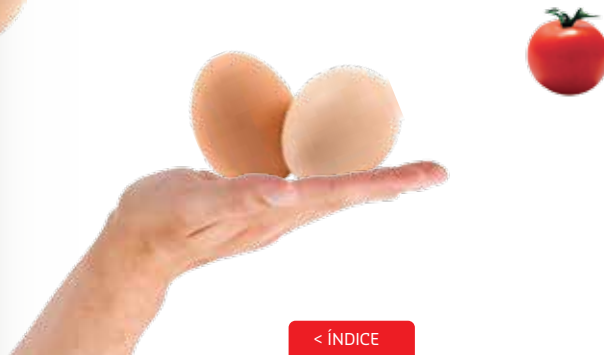
Sal a gosto



Modo de Preparo

Corte os talos em rodelas bem finas e coloque em uma panela com água fervente, por aproximadamente 3 minutos. Retire e escorra. Pique o tomate e reserve. Refogue a cebola picada até dourar e misture todos os ingredientes ao ovo batido com sal.

Opção de preparo: Na frigideira em fogo baixo ou na chapa em fogo médio, cozinhe 60ml (uma concha) de um lado, vire e cozinhe do outro até começar a dourar.



FAROFA DE CASCA DE BANANA



10 porções

Ingredientes

- 2 bananas nanicas
- 2 cascas de banana nanica
- 1 xícara de talos de verduras em geral
- 2 colheres de sopa de manteiga
- 1 cebola grande picada
- 3 dentes de alho
- 300g de farinha de mandioca
- 1 pimentão vermelho pequeno
- 1/2 xícara de castanha de caju picada
- Sal a gosto



Modo de Preparo

Refogar a cebola, o pimentão picado e o alho na manteiga. Acrescentar os talos e as cascas de banana cortadas em cubinhos de 5mm. Juntar os demais ingredientes e a banana em cubinhos. Misturar bem a farinha até incorporar ao refogado e aos temperos. Misturar a castanha de caju picada.



KIBE DE ABÓBORA COM RICOTA E NOZES



10 porções

Ingredientes

250g de trigo para quibe
1 abóbora japonesa
1 maço de hortelã
250g de ricota
1/2 xícara de nozes picadas
2 colheres de azeite
1 cebola
Alho triturado a gosto
Sal a gosto



20



Modo de Preparo

Cortar a abóbora ao meio e retirar as sementes e a casca. Ralar a casca e reservar. Cortar a abóbora em cubos e cozinhar em água com sal até ficar bem macia. Escorrer e fazer um purê (pode amassar com o garfo ou bater na batedeira). Cortar a cebola em cubinhos e refogar com o alho. Adicionar o purê e misturar bem. Hidratar o trigo com água morna por aproximadamente 20 minutos. Escorrer o excesso de líquido do trigo e misturar ao purê de abóbora, à casca ralada e às nozes. Juntar com a hortelã picada e ajustar o sal. Untar uma assadeira com óleo e cobrir até a metade com a massa. Temperar a ricota com sal e azeite, espalhar sobre a massa e cobrir com o restante da massa. Assar em temperatura média (140º) por aproximadamente 30 minutos ou até dourar. Finalizar com folhas de hortelã.

21

ABÓBORA RÚSTICA ASSADA COM ALECRIM



10 porções

Ingredientes

1,5kg de abóbora japonesa
2 ramos de alecrim
Sal a gosto
50ml de azeite de oliva



Modo de Preparo

Cortar a abóbora rusticamente em gomos ou cubos grandes (importante que o tamanho dos pedaços seja uniforme). Numa travessa, misturar a abóbora, o alho, o azeite, o sal e os ramos de alecrim. Levar ao forno a 180°C por aproximadamente 40 minutos, até dourar por fora e cozinhar por dentro.



BOLINHO DE ARROZ APIMENTADO COM CASCAS E TALOS



10 porções

Ingredientes

- 3 xícaras (chá) de arroz branco
- 1 xícara (chá) de talo de agrião
- 1 xícara (chá) de talo de salsinha
- 1 xícara (chá) de talo de espinafre
- 1 xícara (chá) de casca de chuchu
- 1 xícara (chá) de casca de cenoura
- 1 pimenta dedo-de-moça picadinha
- 1/2 xícara de queijo mussarela em cubinhos
- 1 colher de fermento
- 1/2 xícara de farinha de trigo
- 4 ovos
- Óleo para fritura
- Sal a gosto



Modo de Preparo

O arroz deve ser bem cozido. Picar bem os talos e as cascas e cozinhar em água fervente com sal por 10 minutos. Escorrer e resfriar. Triturar 1/3 do arroz em liquidificador até formar uma massa homogênea. Misturar a massa do arroz e o arroz cozido com os talos, as cascas, os ovos, a pimenta picadinha, os cubinhos de queijo e o fermento. Ajustar o sal. Adicionar farinha de trigo, se necessário, até dar ponto. Fazer os bolinhos com uma colher e pingar em óleo quente. Fritar até dourar.



MOLHO DE TOMATE RÚSTICO



10 porções

Ingredientes

750g de tomate molho
1 xícara (chá) de talos de salsa
1/2 xícara (chá) de água do cozimento da beterraba
1 xícara (chá) de cebola picada
3 talos de manjeriço
Alho triturado a gosto
Sal a gosto
Quanto baste de azeite



Modo de Preparo

Cortar a cebola e o tomate em cubos médios de 2cm e refogar no azeite. Adicionar o alho, os talos de salsa e de manjeriço picados. Quando começar a dourar, adicionar a água de beterraba. Cozinhar por aproximadamente 30 minutos. Retirar os talos de manjeriço e liquidificar. Voltar ao fogo e adicionar sal a gosto.

Importante: O talo de manjeriço é duro e grosso e após cozimento será facilmente identificado na panela. Já os talos da salsa ficarão macios e verdinhos, podendo ser liquidificados junto ao molho.



PATÊ DE RICOTA E TALOS



10 porções

Ingredientes

2 xícaras (chá) de talos diversos picados
(agrião, brócolis, couve, rúcula, salsinha, etc)
Quanto baste de azeite para refogar
100ml de creme de leite
1 xícara (café) de cebola picada
250g de ricota
Salsinha picada a gosto
Cebolinha picada a gosto
Sal a gosto
Pimenta do reino moída a gosto



Modo de Preparo

Aquecer o azeite e refogar a cebola picada. Acrescentar os talos previamente cozidos, a salsa e a cebolinha, e refogar mais alguns minutos. Resfriar bem. Acrescentar a ricota e o creme de leite ao refogado e bater no liquidificador. Temperar a gosto com sal e pimenta do reino.

Sugestão: Servir com torradinhas como entrada.



BOLO DE MAÇÃ COM ESPECIARIAS



10 porções

Ingredientes

2 xícaras de farinha de trigo
100ml de óleo de soja
4 maçãs
4 ovos
1 e 1/2 xícara de açúcar cristal
1/2 xícara de açúcar mascavo
Açúcar de confeitaria para finalizar
1 colher (sopa) de fermento em pó
1 colher (sopa) de achocolatado em pó
1 colher (sopa) de canela em pó
1 colher (chá) de noz moscada em pó
100ml de suco de limão



Modo de Preparo

Descascar as maçãs e reservar as cascas. Cortar as maçãs em cubinhos de 5 mm e deixar de molho com água, suco de limão e um pouco de açúcar cristal (2 colheres) e reservar. Bater no liquidificador o óleo, os ovos e as cascas de maçã até virar um creme homogêneo. Em outro recipiente, colocar a farinha, o açúcar, o achocolatado e as especiarias. Misturar os ingredientes secos com o creme manualmente e os cubinhos de maçã. Por último, misturar o fermento. Colocar numa assadeira untada e assar a 160° -180° C por aproximadamente 40 minutos. Finalizar com canela e açúcar de confeitaria.

BOLO DE CASCA DE BANANA E CHOCOLATE



10 porções

Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 100ml de óleo de soja
- 4 bananas nanicas
- 4 ovos
- 2 xícaras (chá) de açúcar cristal
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 1 colher (sopa) de chocolate em pó
- 1 colher (sopa) de canela em pó
- 50g de chips de chocolate



Modo de Preparo

Lavar bem as bananas (com as cascas) e depois descascá-las. Cortar as bananas em cubinhos e reservar (polvilhar um pouco de açúcar sobre a banana para retardar oxidação). Bater no liquidificador o óleo, os ovos e as cascas de banana até virar um creme homogêneo na tonalidade lilás. Em outro recipiente colocar a farinha, o açúcar, o achocolatado e a canela. Misturar os ingredientes secos ao creme, os cubinhos de banana e os chips de chocolate manualmente (ou na batedeira). Acrescentar fermento e misturar na massa manualmente. Colocar numa assadeira untada e assar a 160° -180°C por aproximadamente 40 minutos. Finalizar com chocolate em pó e açúcar.

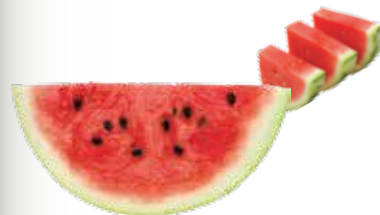
DOCE DE CASCA DE MELANCIA



10 porções

Ingredientes

- 500g de entrecasca de melancia
- 1 xícara (chá) de açúcar
- 1 canela em pau
- 1 cravo
- 1 colher (chá) de suco de limão



Modo de Preparo

Ralar toda a entrecasca da melancia. Colocar numa panela o açúcar com a mesma quantidade de água, o cravo, a canela e levar ao fogo até formar uma calda. Juntar a casca ralada à calda quando estiver fervendo e cozinhar até esta calda engrossar, mexendo sempre. Adicionar o suco de limão a gosto. Retirar os cravos e/ou canela em excesso. Manter somente alguns para enfeitar o doce. Refrigerar e porcionar.

OBS.: Entrecasca da melancia é a parte branca localizada entre a polpa vermelha e a casca dura e verde.



ARROZ DOCE COM CASCA DE ABACAXI E COCO



10 porções

Ingredientes

- 1 xícara (chá) de arroz
- 500ml de leite integral
- 1/2 lata de leite condensado
- 2 colheres (sopa) de açúcar
- 2 colheres (sopa) de coco ralado
- Casca de 1/2 abacaxi
- 2 cravos
- 1 canela em pau



Modo de Preparo

Cozinhar a casca do abacaxi com 1 litro de água e triturar no liquidificador. Cozinhar o arroz com o líquido triturado e coado e com a canela, até que fique “al dente”. Acrescentar o leite, o açúcar e o leite condensado. Deixar cozinhar para apurar por aproximadamente 15 minutos. Acrescentar o coco, o cravo e a canela a gosto.



GANACHE DE CASCA DE BANANA



10 porções

Ingredientes

- 4 unidades de casca de banana
- 2 colheres (sopa) de achocolatado em pó
- 2 colheres (sopa) de açúcar cristal
- 2 colheres (sopa) de margarina sem sal
- 1 1/2 xícara (chá) de leite integral
- 1 colher (sopa) de amido de milho



38

Modo de Preparo

Importante: Lavar muito bem a banana antes de descascá-la. Utilizar escova plástica se necessário. Cortar as cascas em pedaços pequenos. Cozinhá-las em pouca água, até amolecerem. Retirar do fogo, escorrer o excesso de água e triturar no liquidificador até formar um creme. Colocar o creme de banana, o leite e o restante dos ingredientes em uma panela e levar ao fogo baixo até ficar em ponto de calda. Retirar do fogo e utilizar como cobertura de bolos, tortas, pudins e outras preparações.



39

BRIGADEIRO DE CASCA DE MAÇÃ E CAPIM SANTO



10 porções

Ingredientes

- 1 lata de leite condensado
- 100g de chocolate branco
- 1 punhado de capim santo
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 1/2 xícara (chá) de leite integral
- 1 xícara (chá) de casca de maçã verde
- Açúcar cristal para confeitar



Modo de Preparo

Lavar bem as cascas e o capim santo. Bater no liquidificador o leite, as cascas de maçã e o capim santo e coar (reservar uma parte sem coar e adicionar ao leite condensado). Levar ao fogo em uma panela média a manteiga, o leite condensado, o chocolate e o suco de capim santo coado. Mexer até que o brigadeiro solte do fundo da panela. Deixar esfriar para enrolar e passar no açúcar cristal.



CANJICA COM MANGA



10 porções



Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de milho de canjica
- 3 xícaras (chá) de açúcar cristal
- 1 manga Tommy/Haden (300g)
- 1 litro de leite
- 3 cravos da Índia
- 1 canela em pau



Modo de Preparo

Cozinhar a canjica na água até ficar macia. Adicionar leite, cravo, canela e parte do açúcar cristal (2 e 1/2 xícaras) na canjica e cozinhar até ficar bem cremosa. Descascar a manga e cortar a casca e a polpa em cubinhos. Adicionar à canjica os cubos de manga (polpa) e desligar o fogo. Fazer uma calda com o restante do açúcar cristal (1/2 xícara), a casca da manga e a água. Deixar apurar. Bater a calda no liquidificador e reservar. Porcionar em taças individuais, refrigerar e finalizar com a calda.



SUCO TROPICAL



10 copos

Ingredientes

2 mangas
1/2 abacaxi
Açúcar a gosto
1 litro de água



Modo de Preparo

Lavar bem a casca do abacaxi, cortar em pedaços pequenos e cozinhar com a água por aproximadamente 40 minutos a 1 hora, até que comece a desmanchar.

Retirar o caroço da manga e batê-la no liquidificador com o abacaxi e a água do seu cozimento. Tanto a polpa quanto a casca das duas frutas devem ser utilizadas.

Desligar, juntar o açúcar e a água até encher o copo do liquidificador. Tornar a bater, coar e servir. Se desejar, depois de coar, juntar cubos de gelo e bater novamente no liquidificador até o gelo ficar triturado.



LIMONADA SUÍÇA



10 copos

Ingredientes

2 unidades de limão galego

Açúcar a gosto

1 litro de água filtrada



Modo de Preparo

Cortar o limão em 4 partes, sem descascar. Retirar as sementes e bater no liquidificador. Desligar, juntar o açúcar e a água até encher o copo do liquidificador e tornar a bater. Coar e servir. Se desejar, depois de coar, juntar cubos de gelo e bater novamente no liquidificador até o gelo ficar triturado.



CHÁ DE CASCA DE MAÇÃ E ESPECIARIAS



10 copos

Ingredientes

Cascas de 4 maçãs

Suco de 1/2 limão

4 cravos da Índia

1 pedaço pequeno de canela em pau



Modo de Preparo

Lavar as maçãs muito bem antes de cortá-las. Retirar as cascas e colocá-las de molho em 2 litros de água fria (com o suco de limão) para que o sabor da maçã entre na água junto com o suco de limão. Deixar de repouso por duas horas na geladeira. Adicionar a canela e o cravo da Índia e levar ao fogo. Quando levantar ferver, abaixar o fogo e deixar apurar por cerca de 10 minutos. Coar e servir.

Para decorar o chá, você pode adicionar uma casquinha fresca de maçã.

VOCÊ TEM

• DE SATISFAZER O PALADAR SEM DESPERDIÇAR



Embora haja o suficiente para todos, mais de 30% de toda a comida produzida no mundo é jogada fora. Faça sua parte na redução do desperdício: durante as refeições, coloque no prato somente o que você irá realmente consumir.

SATISFAÇA SEU PALADAR SEM DESPERDIÇAR.

• DE ECONOMIZAR CADA GOTTA

A água é essencial à vida, mas apenas 1% da água do mundo é potável e 40% das pessoas enfrentam escassez de água. Ajude fechando a torneira e solucionando qualquer vazamento.

MENOS ÁGUA NA PIA SIGNIFICA MAIS ÁGUA PARA BEBER.



• DE PENSAR ANTES DE USAR



São necessárias 24 árvores para produzir 1 tonelada de papel de escritório.

Você pode ajudar a salvar nossas áreas verdes imprimindo apenas quando for preciso, em frente e verso, em papel reciclado ou certificado FSC.

MENOS PAPEL NA BANDEJA, MAIS ÁRVORES NO PLANETA.

O PODER:

• DE DESLIGAR O INTERRUPTOR DO DESPERDÍCIO

Quando usamos menos energia, nós demandamos menos das Usinas Hidrelétricas, o que significa menos poluição do ar. Edifícios com eficiência energética em iluminação fazem uma grande diferença. Você pode ajudar apagando as luzes quando sai da sala.

O CÉU É O LIMITE QUANDO O ASSUNTO É ECONOMIZAR ENERGIA.



• DE TRANSFORMAR LIXO EM TESOURO



Mais de 70% do que é jogado fora poderia ser reciclado. Garrafas plásticas podem se transformar em roupas e o alumínio de latas pode ser usado para fabricar aparelhos celulares (Smartphones).

Você pode fazer a sua parte, usando as lixeiras designadas à reciclagem.

MAIS DO QUE RESTAURAR, EXISTEM NOVAS OPÇÕES PARA EXPLORAR.



#WasteLess

www.sodexo.com.br | RESPONSABILIDADE Corporativa



UMA INICIATIVA
THE BETTER TOMORROW PLAN



NÓS APOIAMOS:



APOIO:

