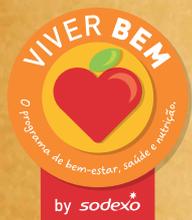


UMA INICIATIVA:
"THE BETTER
TOMORROW PLAN"



STOP HUNGER



Uma iniciativa Sodexo

sodexo

RECEITAS SUSTENTÁVEIS

sodexo



TUDO

SE TRANSFORMA.
APROVEITE!



**TRANSFORME! APROVEITAR
ALGUNS ALIMENTOS EM SUA
TOTALIDADE É POSSÍVEL.**

A seguir, apresentaremos receitas sustentáveis elaboradas especialmente por chefs de cozinha da nossa divisão SodexoPuras, com o objetivo de sensibilizar as pessoas, em relação ao desperdício de alimentos e à necessidade de redução na quantidade de resíduos orgânicos.

Alimente essa prática!

DICAS PARA EVITAR O DESPERDÍCIO:

COMPRAR BEM

Preferir legumes, hortaliças e frutas da época.

CONSERVAR BEM

Armazenar em locais limpos e em temperaturas adequadas a cada tipo de alimento.

PREPARAR BEM

Lavar bem os alimentos e utilizar apenas a quantidade necessária para a refeição de sua família.

PARA HIGIENIZAÇÃO DE HORTALIÇAS, FRUTAS E LEGUMES:

- Selecionar, retirando as folhas, partes e unidades deterioradas;
- Lavar em água corrente vegetais folhosos (alface, escarola, rúcula, agrião, etc.) folha a folha, e frutas e legumes um a um;
- Colocar de molho por 10 minutos em água clorada, utilizando produto adequado para este fim (ler o rótulo da embalagem), na diluição de 200 ppm (1 colher de sopa para 1 litro);
- Enxaguar em água corrente vegetais folhosos folha a folha, e frutas e legumes um a um;
- Fazer o corte dos alimentos para a montagem dos pratos com as mãos e utensílios bem lavados;
- Manter sob refrigeração até a hora de servir.

ÍNDICE

SALGADOS

SOPA DE TALOS DE BRÓCOLIS	6
SALPICÃO DE CASCA DE MELANCIA	8
SALADA DE BATATA COM CASCA DE ABÓBORA	10
TORTA DE FRANGO COM TALOS	12
SUFLÊ VERDE	14
ABÓBORA RÚSTICA ASSADA	16
BATATA RÚSTICA	18
ARROZ COM CASCA DE ABÓBORA	20
BOLINHO DE ARROZ COM TALOS E CASCAS	22
PASTEL DE QUEIJO COM TALOS	24
SALADA DE FOLHAS COM SEMENTES DE ABÓBORA	26
POLENITA NUTRITIVA	28
SALADA DE ABÓBORA COM ALCAPARRAS	30
TORTA DE AIPIM COM TALOS	32
CARNE MOÍDA COM TALOS	34

DOCES

BRIGADEIRO COM CASCA DE BANANA	36
BOLO DE MAÇÃ SUSTENTÁVEL	38
CANJICA COM MANGA	40
ARROZ DOCE COM CASCA DE ABACAXI	42
BOLO DE BANANA SUSTENTÁVEL	44

SOPA DE TALOS DE BRÓCOLIS

INGREDIENTES

6 xícaras (chá) de talos de brócolis
3 xícaras (chá) de batata
6 fatias de pão de forma
1 xícara (chá) de cebola
2 dentes de alho picados
1 colher (café) de salsa lisa picada
1 colher (café) de orégano
Sal a gosto
1 tablete de caldo de galinha
2 colheres (sopa) de azeite



10 porções

MODO DE PREPARO

Cortar a cebola em cubos de 5mm. Cortar os talos de brócolis em pedaços menores. Descascar as batatas e cortar em cubos grandes. Refogar a cebola, o alho, o brócolis e a batata com 1 colher do azeite. Adicionar o caldo de galinha e aproximadamente 3 litros de água. Cozinhar até ficar macio e triturar no liquidificador. Colocar de volta na panela, aquecer e ajustar o sal. Cortar o pão de forma em cubos de 5mm e temperar com 1 colher do azeite e o orégano. Assar a 160°C até dourar. Arrumar o creme numa travessa e finalizar com os croutons e a salsa picada.

SALPICÃO DE CASCA DE MELANCIA

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
2 cebolas médias
Sal a gosto



10 porções

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 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 picadas.

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

SALADA DE BATATA COM CASCA DE ABÓBORA

INGREDIENTES

1,2kg de batata inglesa

1/2 copo de requeijão

1 xícara (chá) de cascas de abóbora

Sal a gosto



10 porções

MODO DE PREPARO

Cortar as batatas com casca em cubos médios, cozinhar em água com sal até ficarem “al dente”. Retirar do fogo, escorrer e reservar. Cortar as cascas de abóbora em pedaços pequenos de 1cm, cozinhar em água com sal até ficarem “al dente”. Retirar do fogo, escorrer e reservar. Misturar as batatas, as cascas e o requeijão. Ajustar o sal. Colocar numa travessa.



TORTA DE FRANGO COM TALOS

INGREDIENTES

2 peitos de frango cozidos e desfiados
1 lata (300ml) de molho de tomate
1 xícara (chá) de miolo de pimentão
1 xícara (chá) de talos de agrião
1 xícara (chá) de talos de salsa
8 ovos
2 e 1/2 xícaras (chá) de farinha de trigo
2 dentes de alho picados
1 cebola média picada
3 colheres (sopa) de queijo parmesão
1 xícara (chá) de margarina
1 colher (sopa) de fermento químico
Sal a gosto



10 porções

MODO DE PREPARO

Cortar a cebola em tiras finas e refogar com a margarina. Acrescentar o frango e cozinhar em fogo baixo, mexendo de vez em quando. Ajustar o sal e reservar. Bater no liquidificador o miolo do pimentão, o molho de tomate, os talos de salsa e agrião, o alho, os ovos, a farinha e o fermento. Misturar esta massa ao frango refogado. Untar uma assadeira com margarina e farinha de trigo. Colocar a massa já com o frango desfiado na assadeira untada e polvilhar com parmesão ralado. Assar a 160°C em forno pré-aquecido por aproximadamente 40 minutos até dourar.

SUFLÊ VERDE



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



10 porções

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).

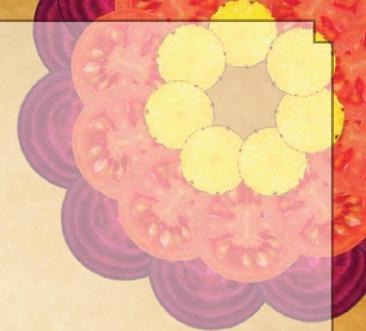
ABÓBORA RÚSTICA ASSADA

INGREDIENTES

1,5kg de abóbora japonesa
2 dentes de alho picados
Sal a gosto
50ml de óleo de soja



10 porções



MODO DE PREPARO

Cortar a abóbora em cubos grandes, sem descascar. Numa travessa, misturar a abóbora, o alho, o óleo e o sal. Levar ao forno a 180°C por 15 minutos até dourar.

BATATA RÚSTICA

INGREDIENTES

2,2kg de batata inglesa

Sal a gosto

Óleo para fritura



10 porções

MODO DE PREPARO

Lavar bem a batata com casca. Cortar em gomos e colocar numa panela com água e sal. Cozinhar até ficar “al dente”. Escorrer e deixar evaporar o excesso de vapor. Fritar em óleo quente até dourar. Retirar. Salpicar o sal com a batata ainda quente.

ARROZ COM CASCA DE ABÓBORA

INGREDIENTES

2 xícaras (chá) de arroz branco
2 xícaras (chá) de cascas de abóbora
2 dentes de alho picado
1 cebola média picada
3 colheres (sopa) de talos de salsa picados
Sal a gosto

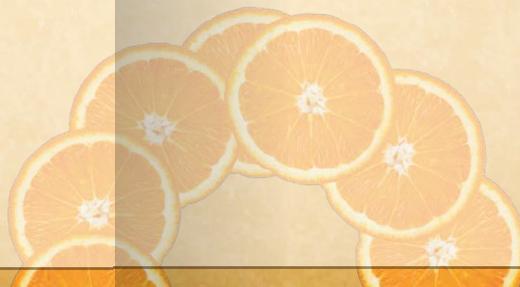


10 porções



MODO DE PREPARO

Cozinhar o arroz da maneira tradicional, temperado com cebola e alho triturados. Cozinhar as cascas da abóbora em água fervente com sal por 10 minutos, ou até ficar “al dente”. Escorrer a água. Misturar as cascas da abóbora ao arroz. Arrumar numa travessa e finalizar com talos de salsa bem picados.



BOLINHO DE ARROZ COM TALOS E CASCAS

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
4 ovos
Óleo para fritura
Sal a gosto



10 porções

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 e os ovos. Ajustar o sal. Fazer os bolinhos com uma colher e pingar em óleo quente. Fritar até dourar.

PASTEL DE QUEIJO COM TALOS

INGREDIENTES

1kg de massa para pastel congelada
1/2kg de queijo mussarela ralado
4 xícaras (chá) de talos variados
(agrião, salsa, couve, brócolis, couve-flor)
Sal a gosto
Óleo para fritura

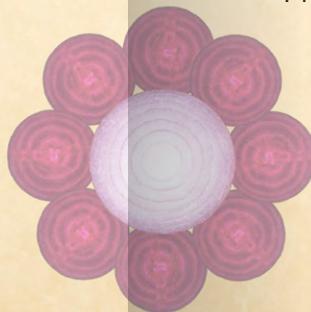


10 porções



MODO DE PREPARO

Descongelar a massa em refrigeração por 12 horas. Ralar o queijo mussarela. Picar bem os talos e cozinhar em água fervente com sal por 10 minutos. Escorrer e resfriar. Misturar os talos ao queijo ralado. Recheiar a massa e moldar os pastéis. Fritar em óleo quente.



SALADA DE FOLHAS COM SEMENTES DE ABÓBORA

INGREDIENTES

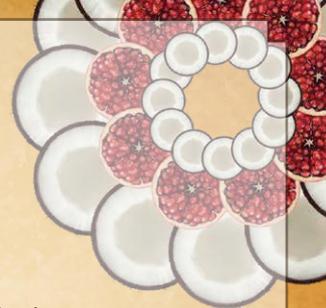
- 1 maço de alface crespa
- 1 maço de alface americana
- 1 xícara (chá) de sementes de abóbora
- Sal a gosto



10 porções

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 as sementes.



POLENTA NUTRITIVA



INGREDIENTES

2 xícaras (chá) de fubá
1 xícara (chá) de talos variados (agrião, salsa, couve, brócolis, couve-flor, etc)
1/2 maço de folhas verdes (couve manteiga, brócolis nacional, couve-flor, espinafre, chicória)
1 colher (sopa) de margarina
2 dentes de alho picados
1 cebola média
Sal a gosto

 10 porções

MODO DE PREPARO

Picar a cebola, os talos e as folhas em pedaços de aproximadamente 2mm. Refogar a cebola, o alho, os talos e as folhas com a margarina. Dissolver o fubá em 2 litros de água fria e adicionar ao refogado. Deixar cozinhar por aproximadamente 30 minutos. Ajustar o sal. Colocar numa travessa.



SALADA DE ABÓBORA COM ALCAPARRAS

INGREDIENTES

500g de abóbora brasileira
50g de alcaparras
3 colheres (sopa) de azeite
1 colher (sopa) de suco de limão
Sal a gosto

MODO DE PREPARO

Cortar a abóbora ao meio, retirar as sementes e ralar com a casca. Picar parte das alcaparras e reservar algumas para finalizar. Temperar a abóbora com suco de limão, sal, azeite e alcaparras. Deixar marinar por aproximadamente 4 horas. Colocar numa travessa e finalizar com alcaparras inteiras.



10 porções

TORTA DE AIPIM COM TALOS

INGREDIENTES

1kg de mandioca/aipim
1 xícara (chá) de talos (brócolis,
espinafre e beterraba)
1kg de carne moída
2 colheres (sopa) de talos de salsa
1 tomate para molho
2 colheres (sopa) de extrato de tomate
1 colher (sopa) de margarina
1/2 cebola média
2 dentes de alho picados
3 colheres (sopa) de óleo de soja
Sal a gosto



10 porções

MODO DE PREPARO

Descascar e cozinhar a mandioca com sal até ficar bem cozida. Reservar. Cortar os talos em pedaços de aproximadamente 1cm. Cozinhar os talos em água com sal. Escorrer e reservar. Picar o tomate com sementes e a cebola em cubos de 3mm. Refogar a carne moída com o alho, o tomate, a cebola e o extrato de tomate. Ajustar o sal. Bater a mandioca na batedeira com um pouco de água e a margarina. Reservar. Juntar os talos cozidos com a carne moída. Colocar numa travessa uma camada de mandioca, outra de carne e mais uma camada da mandioca. Assar a 160°C por aproximadamente 40 minutos. Finalizar com salsa picada.



CARNE MOÍDA COM TALOS

INGREDIENTES

700g de carne moída
100g de proteína texturizada de soja (PTS)
3 xícaras (chá) de talos (beterraba, agrião)
2 colheres (sopa) de talos de salsa
2 colheres (sopa) de extrato de tomate
2 colheres (sopa) de óleo de soja
1/2 cebola média picada
2 dentes de alho picados
Sal a gosto



10 porções

MODO DE PREPARO

Hidratar a proteína de soja em água morna. Picar os talos e a cebola. Refogar a cebola, o alho, acrescentar a carne moída e deixar cozinhar até secar a água. Acrescentar o extrato de tomate, a PTS e os talos. Cozinhar por mais alguns minutos. Ajustar o sal.

BRIGADEIRO COM CASCA DE BANANA

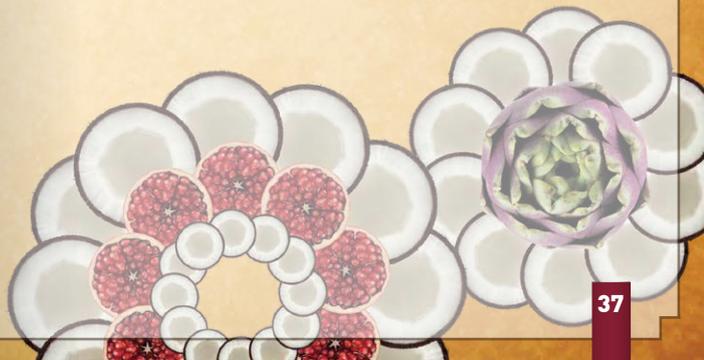
INGREDIENTES

- 1 lata de leite condensado
- 3 colheres (sopa) de achocolatado em pó
- 2 cascas de banana nanica
- 1 colher (sopa) de margarina
- 30g de banana desidratada
- 3 colheres (sopa) de granulado de chocolate

 10 porções

MODO DE PREPARO

Bater as cascas de banana com o leite condensado no liquidificador. Colocar numa panela com o achocolatado em pó e a margarina e cozinhar em fogo médio mexendo sempre até começar a engrossar. Porcionar individualmente em copinhos. Finalizar com o granulado de chocolate e uma fatia pequena de banana desidratada.



BOLO DE MAÇÃ SUSTENTÁVEL



INGREDIENTES

4 maçãs (tipo nacional)
2 e 1/2 xícaras (chá) de farinha de trigo
3 xícaras (chá) de açúcar
4 ovos
1/2 xícara (chá) de óleo de soja
1 colher (chá) de achocolatado em pó
1 colher (chá) de fermento em pó
1 colher (café) de canela em pó
Suco de 1 limão



10 porções

MODO DE PREPARO

Descascar as maçãs e reservar as cascas. Cortar as maçãs em cubinhos e colocar na água com suco de limão. Bater no liquidificador o óleo, os ovos e a casca das maçãs até virar um creme homogêneo. Em outro recipiente, colocar a farinha, o açúcar, o achocolatado e a canela. Misturar os ingredientes secos com o creme, manualmente, e os cubinhos de maçã. Misturar, por último, o fermento. Colocar numa assadeira untada e assar a 160°C por aproximadamente 40 minutos. Finalizar com canela e açúcar.



CANJICA COM MANGA



INGREDIENTES

- 2 xícaras (chá) de milho de canjica
- 3 xícaras (chá) de açúcar cristal
- 1 manga Tommy/Haden (300g)
- 1l 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 ½ 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 (½ 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.



10 porções



ARROZ DOCE COM CASCA DE ABACAXI

INGREDIENTES

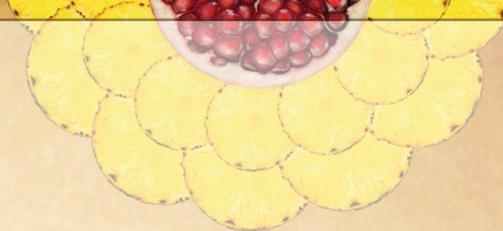
- 1 xícara (chá) de arroz
- 500ml de leite integral
- 1/2 lata de leite condensado
- 2 colheres (sopa) de açúcar
- 2 colheres (sopa) de coco ralado
- Casca de 1/2 abacaxi
- 2 cravos
- 1 canela em pau



10 porções

MODO DE PREPARO

Cozinhar a casca do abacaxi com 1l de água e triturar no liquidificador. Cozinhar o arroz no líquido triturado 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.



BOLO DE BANANA SUSTENTÁVEL

INGREDIENTES

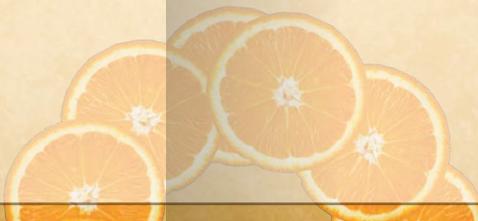
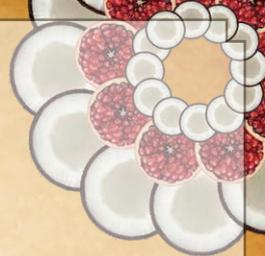
- 4 unidades de banana nanica
- 2 e 1/2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 3 xícaras (chá) de açúcar
- 4 ovos
- 1/2 xícara (chá) de óleo de soja
- 3 colheres (chá) de achocolatado em pó
- 1 colher (chá) de fermento em pó



10 porções

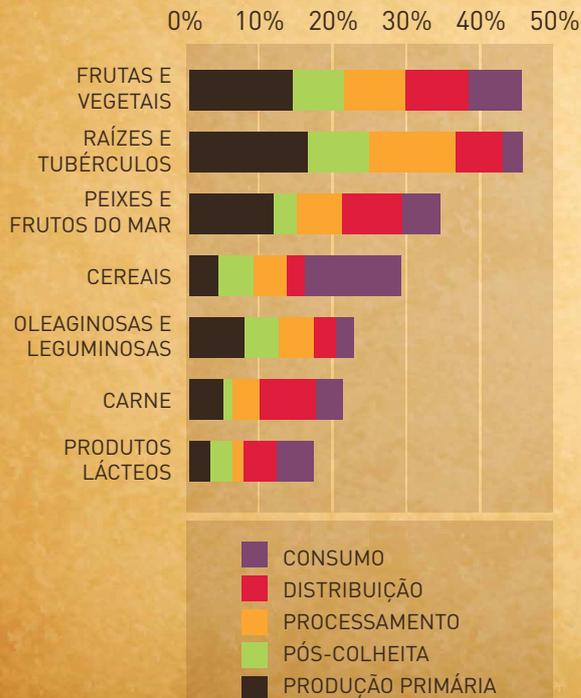
MODO DE PREPARO

Lavar muito bem as bananas, descascá-las e reservar as cascas. Cortar a polpa das bananas em cubinhos de 5mm. Bater no liquidificador o óleo, os ovos e as cascas das bananas até virar um creme homogêneo. Em outro recipiente, colocar a farinha, o açúcar e o achocolatado. Misturar os ingredientes secos com o creme, manualmente, e os cubinhos de banana. Misturar, por último, o fermento. Colocar numa assadeira untada e assar a 160°C por aproximadamente 40 minutos.



ALIMENTO NÃO É LIXO!

Estima-se que **1,3 bi de toneladas de alimentos são desperdiçadas por ano**, o que equivale a 1/3 dos alimentos produzidos para consumo humano. Tal desperdício ocorre desde a produção agrícola inicial até o consumo final do alimento, conforme gráfico a seguir:



A agricultura é responsável por 70% do total do consumo da água potável e da água subterrânea mundial. Estima-se que uma redução de 50% no desperdício mundial de alimentos permitiria economizar cerca de 1.350 km³ de água a cada ano.

No Brasil, segundo dados da Embrapa (Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária), diariamente, **desperdiçamos o equivalente a 39 mil toneladas por dia, quantidade suficiente para alimentar 19 milhões de brasileiros, com as três refeições básicas: café da manhã, almoço e jantar.**

FONTES:

Caderno Furnas de Saúde e Nutrição: "Desperdício Zero" – 1ª Edição, 2007

Organização das Nações Unidas para a Agricultura e a Alimentação (FAO), 2011

Embrapa – Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária, 2006

ANVISA - Agência Nacional de Vigilância Sanitária, 2004

