



educação socioambiental através da culinária

LIVRO DE RECEITAS

Comida tem a ver com clima?

Este livreto contém as receitas que foram preparadas nas oficinas realizadas com as turmas de 6º e 7º anos durante a Semana do Viver Bem de 2019, no Ensino Fundamental 2 na Gávea.

Alimentamente 2019

contato@alimentamente.org
www.alimentamente.org

— BOLO INTEGRAL DE BANANA



SOBREMESA



8 pessoas



50 min

ingredientes

- 8 bananas pratas maduras
- 2 cs de óleo de coco
- 2 cs de chia hidratada em 1 copo de água filtrada
- 4 cs de açúcar mascado ou demerara
- 1 xíc e 1/2 de aveia fina
- 1 cs de fermento em pó
- Uva passas e castanhas picadas a gosto
- Canela em pó a gosto

preparo

Pré aqueça o forno a 200 graus. Hidrate as chias em 1 copo de água filtrada por pelo menos 5 minutos. Descasque e corte as bananas em rodela.

Bata as bananas, chia hidratada, óleo de coco, açúcar e algumas pitadas de canela em um liquidificador, até obter uma mistura homogênea.

Em uma tigela, despeja a aveia, as passas e castanhas, além do fermento em pó. Misture bem os secos.

Em seguida, acrescente os ingredientes batidos na tigela, misture bem e despeje em uma forma untada com óleo de coco e aveia.

Asse a 200 graus por cerca de 40 minutos.



— PANQUECA DE GRÃO DE BICO



LANCHE



8 pessoas



40 min +

ingredientes

- 1 xíc de grão de bico seco
- 2 xíc de folhas de espinafre
- 1 xíc de água filtrada
- $\frac{3}{4}$ colher de chá de sal
- azeite

preparo

Hidrate o grão de bico por 8 horas. Bata as folhas de espinafre com a água no liquidificador, até obter um suco. Coe com um voal e reserve.

Coloque o grão de bico no liquidificador com metade do suco de espinafre e o sal. Bata até formar um creme e vá acrescentando o restante do suco aos poucos. A consistência final deve ser líquida porém espessa, como uma sopa cremosa. Prove e acerte o sal.

Pincele uma frigideira anti-aderente com azeite, coloque uma concha da massa de panqueca e espalhe até formar uma camada fina e redonda. Leve ao fogo baixo e cozinhe até que a panqueca comece a dourar embaixo e a parte de cima já pareça cozida. Vire e deixe dourar do outro lado. Recheie como preferir.



— TOFU MEXIDO



LANCHE



8 pessoas



20 min

ingredientes

- 300 g de tofu macio
- 2 dentes de alho
- 1 cs de cúrcuma
- cebolinha
- sal e pimenta a gosto
- 1/2 cs de páprica doce
- suco de 1/2 limão

preparo

Retire toda a água do tofu, espremendo-o com auxílio de um voal. Pique os dentes de alho e as cebolinhas.

Refogue o alho em uma frigideira, depois, junte o tofu, misturando bem. Tempere com cúrcuma, sal, pimenta do reino, suco de meio limão e páprica.

Por fim, acrescente cebolinhas picadas e sirva.



— SUCO VERDE



BEBIDA



750 ml



20 min

ingredientes

- 1 pepino
- 1 molho de couve
- 5 maçãs
- 3 limões
- 5 kiwis

preparo

Corte as maçãs em 4 partes, descartando as sementes. Pique as couves com as mãos. Descasque os kiwis.

Esprema os sucos dos limões em um liquidificador e acrescente as maçãs. Bata até formar uma mistura homogênea.

Retire do liquidificador e coe com auxílio de um voal (ou perfex sem perfume). Devolva o líquido para o liquidificador e bata com os demais ingredientes.

Repita a operação e coe novamente antes de servir!



— MANTEIGA DE AMENDOIM



PASTINHA



8 pessoas



30 min

ingredientes

- 300 g de amendoim cru
- 1/2 cs de óleo de coco
- 2 cs de açúcar demerara
- uma pitada de sal

preparo

Em uma frigideira, doure os amendoins, sem óleo, somente no calor, até ficarem tostados.

Acrecente todos os ingredientes em um processador de alimentos (ou liquidificador) e bata por cerca de 15 minutos, parando de tempos em tempos para raspar as laterais.

Você pode fazer esta manteiga utilizando outras sementes: castanhas, nozes, macadâmia, amêndoas, gergelim... E também pode fazer com ou sem açúcar, ao seu critério!

