



ESCOLA  
**Marias**  
Mulheres e Agriculturas Urbanas

# Caderno de Receitas



SABIÁ   
CENTRO DE DESENVOLVIMENTO  
AGROECOLÓGICO

RECIFE, JULHO DE 2024



# SUMÁRIO



APRESENTAÇÃO .....	6
O QUE É SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL?.....	7
CULTURA ALIMENTAR .....	9
<b>1 - RECEITAS PARA FAZER NAS AULAS .....</b>	<b>10</b>
PÃO DE CENOURA COM CEBOLA.....	10
PÃO DE BATATA DOCE COM ORA-PRÓ-NOBIS.....	12
PATÊ DE LEGUMES.....	14
CARNE DE BANANA.....	16
CARNE DE JACA/STROGONOFF DE CARNE DE JACA .....	18
ESFIRRA DE CENOURA COM CARNE DE JACA.....	20
DOCE DE BANANA EM CALDA.....	22
BOLO DE BANANA.....	24
BOLO DE MACAXEIRA.....	26
BOLO DE BATATA DOCE SEM GLÚTEN.....	28
BOLO DE CAPIM SANTO.....	30
SUCO DE CAPIM SANTO COM LIMÃO.....	32
PLANTAS MEDICINAIS.....	33
ALGUMAS FORMAS DE UTILIZAÇÃO DAS PLANTAS MEDICINAIS.....	33

LAMBEDOR DE HORTELÃ GRAÚDA.....	35
<b>2 – OUTRAS RECEITAS</b>	
MUNGUNZÁ SALGADO.....	37
AREPA.....	38
PASTEL CAPIRA.....	39
HAMBÚRQUER VEGETAL.....	40
BRIGADEIRO DE MILHO.....	41
BROWNIE DE FEIJÃO PRETO E CHOCOLATE.....	42
BRULEÉ DE MILHO.....	43
BRIGADEIRO DE FEIJÃO.....	44
BOLO DE CACO OU CHAPÉU DE COURO.....	46
ALUÁ.....	47
FALSO CAMARÃO .....	48
ÇAPONATA DE BERINJELA .....	49
SORVETE DE BANANA .....	50
MOLHO PESTO DE COENTRO .....	51
BOLINHO DE TRANSAÇEM.....	52
PUDIM DE JERIMUM .....	53
EXPEDIENTE .....	55



*"A verdadeira comida saudável  
é aquela que faz bem pra  
nossa saúde, pro meio ambiente  
e pra quem produz".*

**BELA GIL**

# APRESENTAÇÃO

Este Caderno de Receitas faz parte do material didático da **Escola Marias - Mulheres e Agriculturas Urbanas**, um curso de extensão realizado pelo **Centro de Desenvolvimento Agroecológico Sabiá**, em parceria com a **Universidade Federal Rural de Pernambuco (UFRPE)** e com o **Movimento dos Trabalhadores e Trabalhadoras Sem Teto (MTST)**.

A formação deste curso é dividida em dois módulos, sendo o **Módulo I - Produção de Alimentos** e o **Módulo II - Transformação de Alimentos**. O Caderno de Receitas é material de apoio para o **Módulo II - Transformação de Alimentos**. Nele estão escritas algumas receitas saudáveis, utilizando alimentos de fácil acesso, que podem ser feitas no dia a dia.



# O QUE É SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL?

A alimentação é necessária para a sobrevivência humana. Comer bem é o que faz com que nossos corpos sejam saudáveis, e essa é uma condição para que uma pessoa possa viver bem e com saúde.

Há Segurança Alimentar e Nutricional quando as pessoas comem todos os dias alimentos saudáveis, com qualidade e em quantidade suficiente para saciar a sua fome e com variedade, ou seja, com comidas diferentes, conseguindo assim nutrir seu corpo com uma alimentação variada.

## O que é Comida de Verdade?

Comida de verdade é a comida natural, fornecida pela natureza, por exemplo: arroz, feijão, milho, macaxeira, batata doce, ovo, carne de frango, mel, banana, mamão, acerola, leite. O consumo deste tipo de alimentos garante a proteção da saúde e prevenção de doenças.



## E qual é a comida que não é de verdade?



É a comida produzida pela indústria. Essa produção envolve diversas etapas e técnicas de processamento e a adição exagerada de ingredientes como o sal, açúcar, óleos e gorduras, corantes e conservantes. Exemplos destes tipos de alimentos: sardinha enlatada, salsicha, biscoito recheado, refrigerante, molho pronto de tomate, macarrão instantâneo, sorvete, pizza congelada, salgadinho de pacote.

## E você, tem descascado mais ou aberto pacotes?

Para garantir lugares de acesso a comida saudável dentro das cidades, criam-se hortas urbanas. Espaços de aprendizagem e troca de saberes sobre plantio, alimentação saudável, nutrição do corpo e promoção da saúde integral.

As hortas urbanas têm limitações de espaço, por isso, nem sempre irão dar conta de produzir alimentos em grande quantidade, mas dão conta de produzir uma variedade de alimentos que complementam a alimentação de maneira que ela possa ser diversa nutricionalmente.

Nestes espaços de hortas urbanas, há a possibilidade de cultivar alimentos que vão ajudar a comunidade a estabelecer meios de ter Segurança Alimentar e Nutricional, principalmente relacionada ao consumo de alimentos super saudáveis, como por exemplo: ora-pro-nóbis, cúrcuma, breço, hortelã, taioba, maria preta, manjericão, mangaral de bananeira, urucum ou muçambê.



Desejamos que esse material te estimule a experimentar novas receitas e jeitos de preparar alimentos que sejam baratos para o bolso, sejam gostosos e sobretudo que sejam uma fonte de saúde para o seu corpo e da sua família!

# CULTURA ALIMENTAR

Comemos geralmente aquilo que conhecemos e o que plantamos. Este hábito de comer os alimentos produzidos no lugar onde vivemos e feito de um jeito que aprendemos em casa ou com amigos, é o que chamamos de Cultura Alimentar.

Por exemplo, em alguns lugares se come cuscuz com leite e sal, já em outras regiões se come cuscuz com leite e açúcar. E tem ainda os lugares onde não se come cuscuz, pois o milho é considerado comida que só se dá aos animais.

A cultura alimentar traz consigo sentimentos, lembranças, prazer, costume e a cultura da população de cada lugar. Por isso, a cultura alimentar é diferente em cada comunidade, cidade, estado ou País.

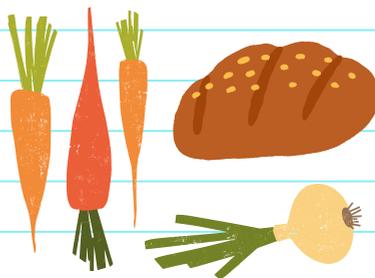


# 1. RECEITAS PARA FAZER NAS AULAS

## PÃO DE CENOURA COM CEBOLA

### INGREDIENTES:

- 1 kg de farinha de trigo sem fermento
- 250 g de cenoura
- 250 g de cebola
- 100 ml de óleo
- 30 g de fermento biológico
- 15 g de sal



### MODO DE PREPARO:

Dissolver o fermento em aproximadamente 100 ml de água e esperar formar uma esponja. Em seguida, triturar no liquidificador a cebola com o óleo e a cenoura, formando um creme. Logo depois, misturar todos os ingredientes secos e incorporar o creme à massa seca, e continuar sovando. Por último, acrescentar a esponjinha feita com o fermento e sovar por mais 10 minutos. Nesse ponto, modelar os pães e deixar descansar até dobrar de tamanho. Levar ao forno em temperatura de 200° C por aproximadamente 30 minutos.

**RENDIMENTO: 3 PÃES DE 500G.**

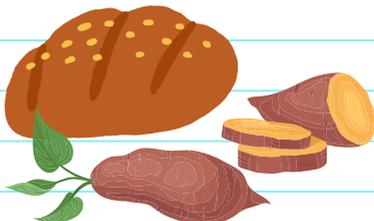


# ANOTAÇÕES

## PÃO DE BATATA DOCE COM ORA-PRO-NÓBIS

### INGREDIENTES:

- 1 kg de farinha de trigo
- 500 g de batata doce
- 100 g de folha de ora-pro-nóbis
- 100 ml de óleo
- 30 g de fermento biológico
- 15 g de manjeriço desidratado
- 15 g de sal
- Erva doce a gosto (opcional)



### MODO DE PREPARO:

Iniciar preparando a esponjinha do fermento. Depois, em uma vasilha, misturar todos os ingredientes secos. Aos poucos, ir adicionando o óleo, a batata e a esponjinha do fermento. Sovar por aproximadamente 10 minutos. Nesse ponto, modele os pães e deixar descansar por aproximadamente 30 minutos ou até dobrar de tamanho. Em seguida, levar ao forno pré aquecido a 200° C, por aproximadamente 25 minutos.

# ANOTAÇÕES

## PATÊ DE LEGUMES

### INGREDIENTES:

- 1 cebola grande
- 2 tomates grandes
- ½ pimentão
- 1 cenoura
- 2 dentes de alho
- 20 g Coentro
- 2 colheres de sopa de Óleo
- Sal a gosto
- Temperos secos (colorau, cominho, chimichurri, salsa, orégano)



### MODO DE PREPARO:

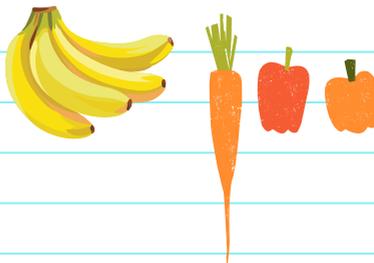
Refogar o alho até ficar dourado, em seguida acrescentar a cebola e deixar refogar por, aproximadamente, dois minutos. Acrescentar o pimentão e a cenoura ralada, deixar refogar por cinco minutos em fogo baixo. Depois, acrescentar o tomate e os demais ingredientes e deixar no fogo por mais dois minutos, sempre mexendo. Em seguida, esperar esfriar um pouco e bater tudo no liquidificador. Levar a mistura ao fogo novamente até engrossar. Depois é só servir.

# ANOTAÇÕES

## CARNE DE BANANA

### INGREDIENTES:

- 1,2 kg casca de banana
- 600 g de cenoura
- 3 cebolas grandes
- 2 pimentões
- Alho
- Coentro
- Pimenta
- Temperos secos (cominho, chimichurri, colorau, salsa, etc)
- Sal



### MODO DE PREPARO:

Em uma panela, refogar a cebola com o alho, em seguida acrescentar a cenoura, a casca de banana e o pimentão, e refogar mais um pouco. acrescentar todos os temperos secos, e deixar cozinhar até a cenoura ficar mole. Por fim, acrescentar o coentro, misturar tudo e desligar o fogo.

# ANOTAÇÕES

# CARNE DE JACA/STROÇONOFF DE CARNE DE JACA

## INGREDIENTES:

- 1 kg de jaca verde triturada
- 2 cebolas grande
- 2 tomates
- 1 pimentão
- Coentro
- Alho
- Temperos secos a gosto (colorau, cominho, salsa, orégano, etc)
- 2 caixas de creme de leite



## MODO DE PREPARO:

Em uma panela, refogar a cebola com o alho até dourar, depois acrescentar o pimentão e refogar mais um pouco. Em seguida, acrescentar o tomate e mexer sempre. Continuar refogando por uns dois minutos, depois colocar a jaca triturada e os temperos e misturar tudo muito bem. Nesse ponto, se desejar, acrescente o coentro e já pode servir.

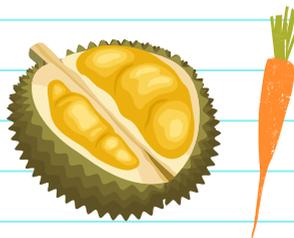
Para fazer o strogonoff, acrescentar o creme de leite e um pouco de molho de tomate (opcional), misturar tudo e, assim que começar a ferver, acrescentar o coentro e desligar o fogo.

# ANOTAÇÕES

## ESFIRRA DE CENOURA COM CARNE DE JACA

### INGREDIENTES:

- 1 kg de farinha de trigo
- 200 g de cenoura
- 360 ml de água
- 150 ml de óleo
- 30 g de fermento biológico
- 25 g de açúcar
- 10 g de sal
- Melado
- Gergelim



### MODO DE PREPARO:

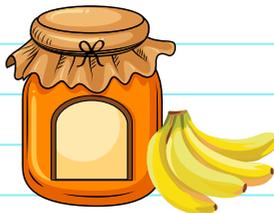
Iniciar preparando a esponjinha com o fermento. Em seguida, no liquidificador, colocar a água, o óleo, a cenoura, o açúcar e o sal e bater tudo muito bem. Reservar esta mistura. Em uma vasilha, colocar a farinha de trigo e acrescentar a mistura do liquidificador e a esponjinha do fermento. Misturar tudo e sovar por 10 minutos. Em seguida, repartir a massa em vários pedaços. Recheiar com a carne de jaca ou outro recheio da sua preferência. Em seguida, pincelar as esfirras com melado e polvilhar sementes de gergelim por cima. Deixar descansar por 25 minutos. Depois, levar ao forno pré aquecido a 180°C por aproximadamente 15 minutos.

# ANOTAÇÕES

## DOCE DE BANANA EM CALDA

### INGREDIENTES:

- 1 kg de banana
- 500 g de açúcar
- 1 l de água
- 2 colheres de sopa de limão
- ½ colher de chá de sal
- Canela em pau e cravo da Índia a gosto



### MODO DE PREPARO:

Em uma panela acrescentar o açúcar, a água, o sal, o limão, a canela e o cravo e levar para o fogo mexendo até o açúcar dissolver completamente. Depois que levantar fervura, acrescentar a banana e cozinhar por aproximadamente 45 minutos em fogo médio. Vale lembrar que deve sempre ir tirando a espuma grossa com a escumadeira.

# ANOTAÇÕES

## BOLO DE BANANA

### INGREDIENTES:

- 400 g de banana (5 bananas grandes)
- 150 g de aveia em flocos finos ( 1 xícara de 200ml)
- 2 ovos
- 1 colher de sopa de fermento químico
- Canela em pó a gosto
- Pitada de sal
- $\frac{1}{2}$  xícara de uvas passas (opcional)



### MODO DE PREPARO:

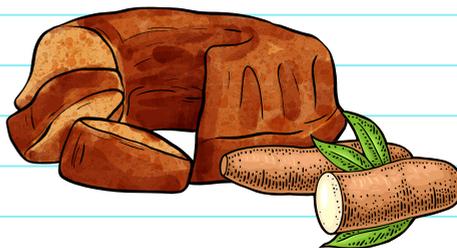
No liquidificador, bater as bananas, com os ovos e as uvas passas. Despejar o creme do liquidificador em uma vasilha e acrescentar a aveia, o sal e a canela. Misturar tudo até ficar uma massa homogênea. Em seguida, acrescentar o fermento e misturar mais um pouco. Despejar a mistura em uma forma untada e levar ao forno pré aquecido a 180° C por aproximadamente 30 minutos.

# ANOTAÇÕES

## BOLO DE MACAXEIRA

### INGREDIENTES:

- 1 kg de macaxeira ralada
- 200 g de leite em pó
- 100 g de manteiga
- Raspa de um limão + o suco
- 180 g de açúcar
- Pitada de sal
- 1 c/s de fermento químico



### MODO DE PREPARO:

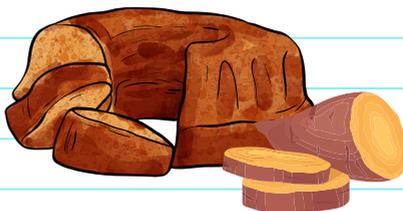
Em uma tigela, misturar todos os ingredientes menos o fermento e mexer até ficar uma massa homogênea. Em seguida acrescentar o fermento e misturar na massa. Depois em uma forma untada e polvilhada despeje a massa. Levar para assar em forno médio por aproximadamente 30 minutos ou até ficar dourado.

# ANOTAÇÕES

## BOLO DE BATATA DOCE SEM GLÚTEN

### INGREDIENTES:

- 200 ml de leite de coco
- 2 ovos
- ½ xícara de óleo
- ½ xícara de açúcar
- 280 g de batata doce
- 2 colheres de sopa de queijo ralado
- 2 xícara de farinha arroz (pode ser outra farinha)
- 1 colher de sopa de fermento químico



### MODO DE PREPARO:

No liquidificador acrescentar o leite, ovos, óleo, açúcar, queijo e a batata descascada. Bate bem no liquidificador, depois coloque farinha e bata mais um pouco. Por fim acrescentar o fermento. Despeje essa mistura em uma forma untada com óleo e polvilhada com canela em pó e leve ao forno pré-aquecido em temperatura de 180°C por aproximadamente 25 minutos.

# ANOTAÇÕES

## BOLO DE CAPIM SANTO

### INGREDIENTES:

- 250 ml de leite (medida de copo de requeijão)
- 20 folhas verdinhas de capim santo
- $\frac{1}{2}$  xícara de óleo
- 3 ovos
- 2 xc de chá de açúcar
- 2 xc de chá de trigo
- 1 colher de sopa de fermento químico



### MODO DE PREPARO:

No liquidificador, bate bem o capim santo com o leite e em seguida coa. Depois coloca no liquidificador os ovos, o óleo, o açúcar e o suco do capim e bate novamente até ficar bem misturado os ingredientes. Em seguida, despeja o líquido em uma vasilha e acrescenta a farinha já peneirada e, aos poucos, vai mexendo até ficar uma massa homogênea e por fim acrescenta o fermento e mistura mais um pouco. Despeja a massa em uma forma untada e leva ao forno pré aquecido em 180°C por aproximadamente 30 minutos.

# ANOTAÇÕES

## SUCO DE CAPIM SANTO COM LIMÃO

### INGREDIENTES:

- Capim santo
- Água
- Açúcar
- Limão (a gosto)



### MODO DE PREPARO:

Cortar em pedaços pequenos o capim santo, em seguida no liquidificador colocar para cada medida de capim santo, duas medidas de água. Bater por aproximadamente 40 segundos. Depois coar e acrescentar limão.

# PLANTAS MEDICINAIS

Chamamos de plantas medicinais todo vegetal que possui ação curativa, que ajuda na melhora do corpo, tratamento ou prevenção de várias doenças.

## ALGUMAS FORMAS DE UTILIZAÇÃO DAS PLANTAS MEDICINAIS



- **CHÁ:** Os chás podem ser preparados de várias maneiras:
- **Infusão:** colocar água fervendo sobre a erva dentro de uma vasilha. Tampar e deixar agir de 5 a 10 minutos, coando em seguida. Esse método serve para folhas, flores, caules finos e etc. Exemplo: chá de hortelã, chá de camomila, chá de erva cidreira.
- **Decocção:** Colocar a planta na água fria e levar para ferver por 10 a 20 minutos (depende da consistência da planta). Depois do cozimento deixe em repouso por mais 10 a 15 minutos, em seguida pode coar. Esse método é indicado para partes duras da planta, como sementes, raízes, cascas, frutos secos etc.
- **Maceração:** Colocar a planta, amassada ou picada de molho, em água fria de 10 a 24 horas. (depende da parte a ser utilizada) em seguida coar e servir.
- **LAMBEDOR:** É um xarope caseiro feito com plantas medicinais e açúcar ou mel.



## LAMBEDOR DE HORTELÃ GRAÚDA

### INGREDIENTES:

- 30 a 40 folhas de hortelã lavadas
- 1 xícara de açúcar

### MODO DE PREPARO:

Em uma panela colocar os ingredientes, alternando entre uma camada de hortelã e outra de açúcar. Levar ao fogo até desidratar e ficar em uma consistência viscosa. Guardar em um recipiente escuro, caso não tenha, envolver o recipiente em papel alumínio e conservar na geladeira por 30 dias.

Serve para combater gripes, resfriados e rouquidão na garganta.

**Crianças:** tomar uma colher de sopa três vezes ao dia.

**Adultos:** tomar duas colheres de sopa três vezes ao dia.



# ANOTAÇÕES

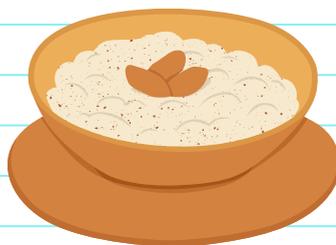
## 2- OUTRAS RECEITAS

Receitas disponibilizadas pelo Projeto: Tem o de Cumê? Oficina de Sabores e Sabores com sementes crioulas.

### MUNGUNZÁ SALGADO

#### INGREDIENTES:

- 1/2 kg de milho de mungunzá
- 1/2 kg de feijão
- 300 g de charque
- 100 g de toucinho
- 300 g de rabo e/ou orelha de porco
- 1 cebola
- 2 dentes de alho
- 2 folhas de louro
- 100 g de coentro e cebolinha
- sal e pimenta a gosto



#### MODO DE PREPARO:

Deixar milho e feijão de molho por ao menos 4 horas. Iniciar o cozimento das carnes na panela de pressão para amolecer. Depois juntar o milho no cozimento. Realizar cozimento do feijão em panela separada, quando ele ferver, escorrer primeira água e juntar ao milho para cozinhar. Adicionar temperos verdes e secos.

# AREPA

## INGREDIENTES:

- 500 g de farinha de milho fina – milho branco ou amarelo
- 500 ml de água quente
- 1 colher de sal
- 1 colher de manteiga amolecida – manteiga de garrafa ou azeite

## MODO DE PREPARO:

Cozinhar o milho com um pouco de água, depois que pegar pressão, deixar cozinhar por uns 10 minutos. Tirar da panela e colocar no processador/liquidificador ou amassar na mão até virar uma massa. Em seguida temperar com sal, pimenta-do-reino e um pouco de manteiga. Com a mão faça pequenos discos (como panquecas). E na sequência coloque os recheios e feche-as. Em uma forma untada, coloque as arepas para assar em forno pré-aquecido por aproximadamente 10 minutos e/ou até dourar.



## PASTEL CAIPIRA

### INGREDIENTES:

- 200 g de farinha de milho
- 20 g de polvilho doce
- água morna para dar o ponto
- Sal a gosto

### MODO DE PREPARO:

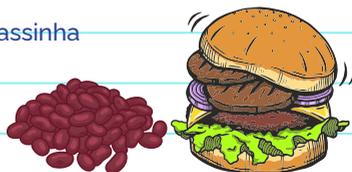
Misturar os ingredientes secos e adicionar água morna aos poucos até fazer uma massa homogênea. Modelar tipo pastel e fritar. Recheiar com carne de sol, charque, queijo, soja ou charque de hibisco.



# HAMBÚRQUER VEGETAL

## INGREDIENTES:

- 1/2 xícara de feijão preto, de corda, carioca, fava, grão de bico, ervilha ou lentilha
- fubá ou farinha de milho até dar ponto de massinha
- temperos naturais à gosto
- 1 colher de sopa de azeite



## MODO DE PREPARO:

Deixar o grão de molho de um dia para o outro. Cozinhar em água por 15 a 20 minutos. Processar no liquidificador até virar uma massa homogênea e depois adicionar o restante dos ingredientes, mexendo com uma colher. Fazer bolinhas e em seguida achatá-las formando discos que podem ser congelados ou levados ao forno até dourar.

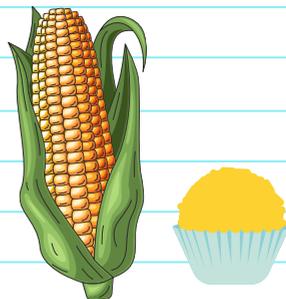
## BRIGADEIRO DE MILHO

### INGREDIENTES:

- 200g de milho verde
- $\frac{1}{2}$  xícara de chá de leite - pode ser vegetal
- 1 lata de leite condensado tradicional ou vegano
- 1 colher de sopa de manteiga
- 2 colheres de sopa de creme de leite
- uma pitadinha de sal
- coco seco ralado

### MODO DE PREPARO:

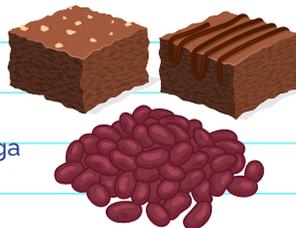
Coloque o milho no liquidificador com o leite. Bata muito bem até que o milho fique completamente triturado. Em seguida, despeje essa mistura em uma panela passando por uma peneira – pressione bem para extrair o máximo de líquido que der. Junte o leite condensado e a manteiga, misture bem e leve ao fogo baixo, então cozinhe até engrossar e soltar do fundo da panela. Desligue o fogo, despeje o creme de leite e mexa bem. Espere esfriar e enrole ou coloque em copinhos junto com o coco ralado.



# BROWNIE DE FEIJÃO PRETO E CHOCOLATE

## INGREDIENTES:

- 1 xícara de feijão preto cozido sem tempero
- ½ xícara de aveia em flocos finos
- 1 ½ xícara de açúcar mascavo
- 4 colheres de sopa de óleo de coco ou manteiga
- 1 pitada de sal
- 2 colheres de chá de extrato de baunilha
- 2 colheres de sopa de cacau em pó sem açúcar
- 1 colher de chá de bicarbonato de sódio
- 1 colher de sobremesa de vinagre de maçã
- 1 xícara de chocolate amargo picado



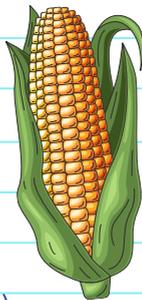
## MODO DE PREPARO:

Cozinhe o feijão preto apenas com água e deixe esfriar. Em seguida, transfira para um escorredor, lave os grãos e deixe escorrer bem. Coloque o feijão cozido, a aveia em flocos finos o açúcar mascavo, o óleo de coco ou a manteiga, o sal, o extrato de baunilha e o cacau em pó no processador e bata até obter uma mistura uniforme. Transfira para uma tigela, acrescente o bicarbonato de sódio, o vinagre de maçã e o chocolate amargo picado e misture com o auxílio de uma colher de pau ou espátula. Despeje a massa em uma assadeira retangular média untada e polvilhada com cacau em pó e leve para assar em forno pré aquecido a 200 graus por 15 a 20 minutos ou até formar uma casquinha na parte de cima.

## BRÔLÉE DE MILHO

### INGREDIENTES:

- 250 ml do leite de milho
- 250 ml de leite de coco caseiro
- 100 g de açúcar
- 100 g de gemas (cerca de 6 gemas)
- especiarias



### MODO DE PREPARO:

Leve tudo ao fogo médio, mexendo até criar um caldo mais firme. Coloque um pequenas travessas e assim que esfriar pode ser consumido.

## BRIGADEIRO DE FEIJÃO

### INGREDIENTES:

- 2 xícaras de feijão preto ou feijão carioca cozido sem tempero
- 1 lata de leite condensado
- 2 colheres de sopa de chocolate em pó
- 1 colher de sopa de manteiga
- chocolate granulado



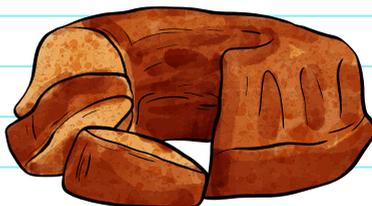
### MODO DE PREPARO:

Escorra bem o feijão cozido sem tempero. Coloque os grãos no liquidificador e bata junto com o leite condensado. Transfira para uma panela e acrescente a manteiga e o chocolate em pó. Leve ao fogo médio, mexendo sempre e cozinhe até obter o ponto de brigadeiro. Espere esfriar, modele os docinhos e passe no chocolate granulado.

## BOLO DE CACO OU CHAPÉU DE COURO

### INGREDIENTES:

- 2 ovos inteiros
- 1 xícara de açúcar
- 2 colheres de manteiga
- 1 xícara de leite
- 2 xícaras de flocão de milho (fubá)
- 1 xícara de farinha de trigo
- 1 colher de fermento em pó químico (fermento para bolo)



### MODO DE PREPARO:

Misturar ovos, açúcar e manteiga, depois acrescentar leite, trigo, fuba, sal e fermento, misturar bem até ficar a massa homogênea. Levar para uma travessa untada e deixar assar por cerca de 30 minutos.

# ALUÁ

## INGREDIENTES:

- 4 l de água filtrada
- 1 kg de milho seco
- 1 abacaxi médio
- 4 colheres (sopa) cheias de gengibre ralado
- 1 colher de sopa de erva doce
- 15 a 20 cravos-da-índia
- 1 rapadura pequena ou 1 kg de açúcar mascavo



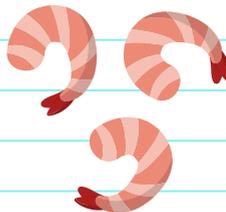
## MODO DE PREPARO:

Torrar o milho no forno por uns 20 minutos. Em seguida, moer os grãos e despejar em um pote de barro. Acrescentar a água e o açúcar. Deixar descansar por 24 horas. Depois desse tempo, colocar as especiarias moídas (cravo, gengibre e erva doce) no pote e deixar descansar por mais um dia. Se achar necessário, coar a bebida com um pano e na hora de servir acrescentar gelo.

## FALSO CAMARÃO

### INGREDIENTES:

- 500 ml leite de coco
- 1/2 pimentão verde
- 1/2 tomate
- 1/2 cebola
- 2 dentes alho
- 1 mói de coentro
- 2 colheres de sopa maizena
- a gosto sal
- a gosto colorau para dar a cor
- a gosto cominho
- 1 colher de chá azeite de dendê (opcional)



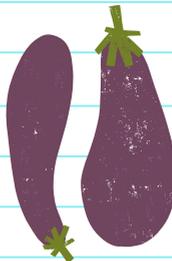
### MODO DE PREPARO:

Colocar no liquidificador todos os ingredientes, bater bem, até ficar homogêneo. Em uma panela coloque a mistura do liquidificador, acrescente o sal. Mexer até engrossar. Deixar esfriar e pode usar para rechear tapioca, empada ou torta salgada.

## CAPONATA DE BERINJELA

### INGREDIENTES:

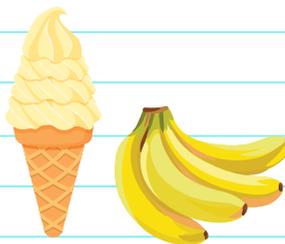
- 1 pimentão verde
- 1 cebola
- 2 berinjelas
- meia xícara (chá) de uvas-passas
- meia xícara (chá) de azeitonas sem caroço, cortadas ao meio
- 1 colher (chá) de sal
- 1 colher (chá) de orégano
- 1 xícara (chá) de azeite



### MODO DE PREPARO:

Refogue a cebola, em seguida acrescente o pimentão e as berinjelas. Tempere com sal e orégano. Quando a berinjela estiver cozinhada pelo próprio refogado, acrescente a uva passa. Deixe esfriar. Coloque tudo num pote de vidro e acrescente azeite.

## SORVETE DE BANANA



### INGREDIENTES:

- 4 bananas maduras
- 1 xícara de água
- 2 mangas grandes

### MODO DE PREPARO:

Corte as bananas em rodelas e leve ao congelador por pelo menos 2 horas. Depois pegue as bananas e bata no liquidificador com a manga cortada e a água. Este sorvete pode ser feito com qualquer outra fruta e banana. É a banana que irá dar cremosidade a receita. É um sorvete fácil e saudável e que aproveita as frutas que estão muito maduras, e não precisa usar açúcar.

## MOLHO PESTO DE COENTRO

### INGREDIENTES:

- 1 molho de coentro
- 1 xícara de azeite
- ½ xícara de amendoim
- 1 pitada de sal
- 1 pitada de orégano



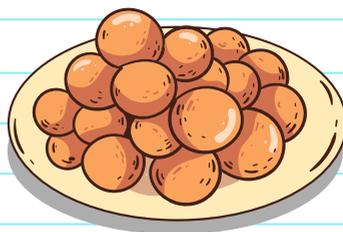
### MODO DE PREPARO:

Bata todos os ingredientes no liquidificador até que a mistura vire um molho grosso, se perceber que precisa, acrescente um pouco mais de azeite e está pronto. Este molho pode ser usado no macarrão, em pizzas ou sobre qualquer prato salgado.

## BOLINHO DE TRANSAGEM

### INGREDIENTES:

- ½ maço de folhas novas de transagem
- 2 ovos
- 3 colheres de sopa de farinha de trigo
- um pouco de água ou leite
- 2 colheres de óleo
- sal a gosto



### MODO DE PREPARO:

Cortar as folhas bem finas e juntar aos ovos previamente batidos com a farinha de trigo. Adicione a água ou leite para amolecer a massa. Faça bolinhos e frite em óleo quente.

## PUDIM DE JERIMUM

### INGREDIENTES:

- 1 xícara de açúcar
- 1 lata de leite condensado
- 2 vezes a mesma medida da lata de leite condensado de jerimum cozido e desmanchado
- 1 colher de sopa de manteiga
- 1 colher de sopa de farinha de trigo
- ½ xícara de leite
- 3 ovos



### MODO DE PREPARO:

Caramelize uma forma de pudim com açúcar e reserve. Misture o leite condensado com o jerimum e leve-os ao fogo baixo, mexendo sempre por cerca de 25 min. Retire do fogo, junte a manteiga, a farinha dissolvida no leite e as gemas. Por último adicione as claras batidas em neve. Despeje na forma caramelizada, cubra com papel alumínio e cozinhe em banho maria no forno. Só desenforme depois de frio.

# ANOTAÇÕES

# EXPEDIENTE

A apostila Caderno de Receitas faz parte do material didático da Escola Marias - Mulheres e Agriculturas Urbanas para Módulo II - Transformação de Alimentos.

A iniciativa da Escola MARIAS- Mulheres e Agriculturas Urbanas é uma realização do Centro de Desenvolvimento Agroecológico Sabiá, com a parceria do Núcleo de Agroecologia e Campesinato - NAC e da Pró Reitoria de Extensão, Cultura e Cidadania da Universidade Federal Rural de Pernambuco - UFRPE e do Movimento dos Trabalhadores e Trabalhadoras Sem-Teto de Pernambuco - MTST, e apoio do Programa Nacional de Agricultura Urbana, do Ministério de Desenvolvimento e Assistência Social, Família e Combate à Fome - MDS. A ação é fruto da emenda parlamentar do deputado Federal, Túlio Gadelha.

## COORDENAÇÃO DA PRODUÇÃO DE CONTEÚDO:

**Aniérica Almeida Santos**

## PRODUÇÃO DE CONTEÚDO:

**Gabriel Hirata de Lima**

**Simone Arimatéia de Souza**

## RECEITAS DISPONIBILIZADAS POR:

**Verônica Gomes Pereira de Paula Pinto** - Professora do Módulo II.

## **OUTRAS RECEITAS:**

Disponibilizadas pelo Projeto: **Tem o de Cumê? Oficina de Saberes e Sabores com sementes crioulas**

Disponibilizada pelo **Centro Nordestino de Medicina Popular - Cartilha Segurança Alimentar - Do que precisamos para ter uma boa alimentação? (Diana Mores)**

## **EDIÇÃO E REVISÃO:**

**Rosa Sampaio**

DRT 3510/PE

## **ILUSTRAÇÃO E DIAGRAMAÇÃO:**

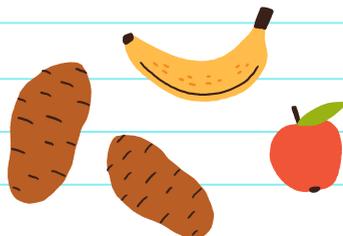
**Carol Barreto**

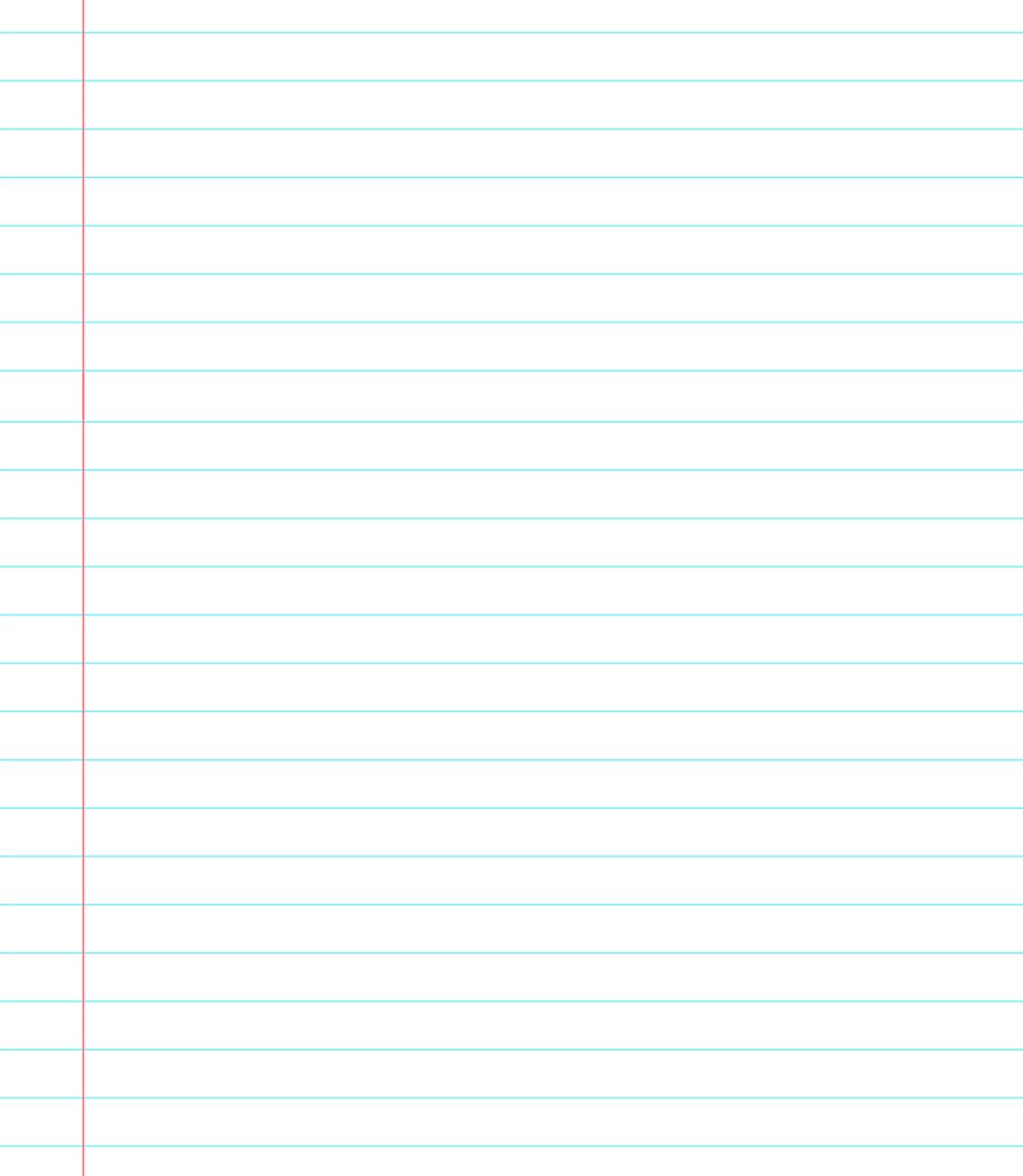
## **IMPRESSÃO:**

150 tiragens

## **GRÁFICA:**

Provisual Gráfica e Editora







## REALIZAÇÃO



## PARCERIA



## APOIO

MINISTÉRIO DO  
DESENVOLVIMENTO  
E ASSISTÊNCIA SOCIAL,  
FAMÍLIA E COMBATE À FOME

