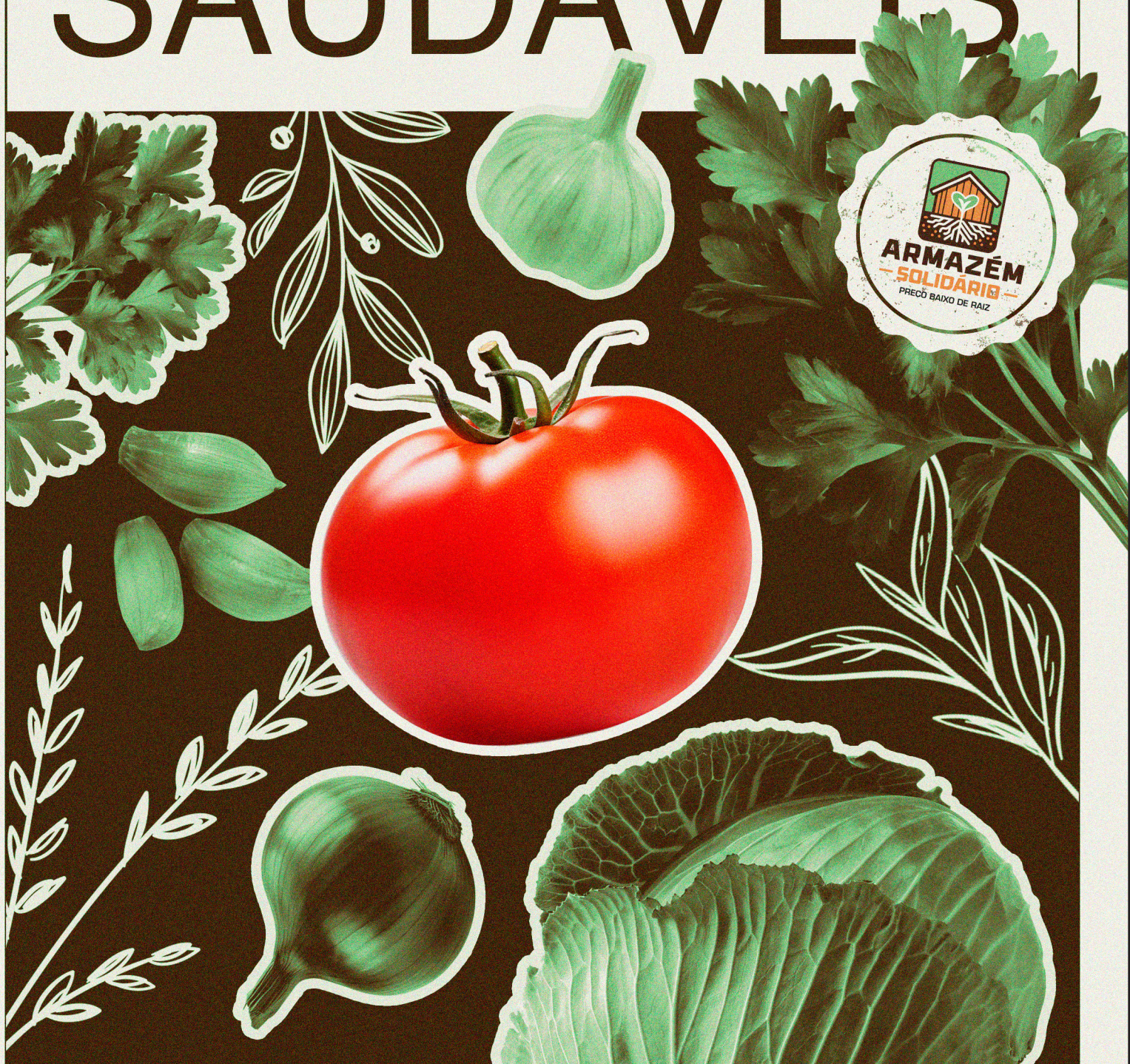


RECEITAS SAUDÁVEIS



intecs Instituto Nacional
de Tecnologia, Educação,
Cultura e Saúde

DIREITOS HUMANOS E CIDADANIA
SECRETARIA EXECUTIVA DE SEGURANÇA ALIMENTAR
E NUTRICIONAL E DE ABASTECIMENTO



**CIDADE DE
SÃO PAULO**

APRESENTAÇÃO

PRATOS

- 02 Almôndega de Jiló
- 03 Empadão de Vegetais
- 04 Farofa de Legumes
- 05 Panqueca de Aveia
- 06 Quibe de Soja
- 07 Risoto de Berinjela
- 08 Torta Salgada
- 09 Virado de Quiabo
- 10 Virado de Vagem

SALADAS

- 12 Salada Crocante de Alface e Abacate
- 13 Salada Verde com Tangerina

SOBREMESAS

- 16 Banana caramelada
- 17 Biscoito integral com recheio de Abóbora
- 18 Bolo de Banana e Aveia
- 19 Bolo de Maçã
- 20 Mingau de Banana Verde

BEBIDAS

- 21 Suco de Abacaxi com Hortelã
- 22 Suco de Maracujá com Capim Cidreira
- 23 Suco Energético
- 24 Suco Refrescante

BIBLIOGRAFIA

RECEITAS SAUDÁVEIS

2024



APRESENTAÇÃO

O livro digital Receitas Saudáveis é uma publicação do programa Armazém Solidário, iniciativa da prefeitura da cidade de São Paulo para a segurança alimentar voltado para a população de baixa renda da capital paulista. Ele reúne, nas páginas seguintes, 20 receitas de pratos, saladas, sucos e sobremesas práticas que seguindo as orientações, você poderá fazer. As receitas utilizam ingredientes saudáveis priorizando legumes, verduras e frutas disponíveis nas unidades do Armazém Solidário e foram selecionadas por profissionais de nutrição, com o objetivo de oferecer um conjunto equilibrado de nutrientes.



PRATOS

ALMÔNDEGA COM JILÓ



Imagem ilustrativa. Fonte: Adobe Stock.

INGREDIENTES

- 1 xícara de carne moída crua
- ½ xícara de jiló cozido e amassado
- 3 colheres de sopa de aveia flocos finos
- ½ xícara de cebola picada em cubos pequenos
- 1 pimenta malagueta picada em fatias finas

MODO DE PREPARO

Misturar todos os ingredientes e fazer bolinhas.
Levar ao forno para assar.

Rendimento: 10 unidades.

EMPADÃO DE VEGETAIS



Imagem ilustrativa. Fonte: Adobe Stock.

INGREDIENTES

- 1/2 xícara (chá) de arroz cozido
- 1/4 xícara (chá) de talos
- 1/4 xícara (chá) de cenoura cozida
- 1 xícara (chá) de leite
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 1 gema

MODO DE PREPARO

Misturar o óleo, a farinha e a gema. Acrescentar o arroz e os vegetais cozidos. Distribuir em forma e colocar em uma forma grande com água. Deixá-la no forno até dourar.

FAROFA DE LEGUMES



Imagem ilustrativa. Fonte: Adobe Stock.

INGREDIENTES

- ½ xícara de óleo
- 1 cebola picada em cubos pequenos
- 1 cenoura grande picada em cubos pequenos
- 1 abobrinha picada em cubos pequenos
- ½ xícara de azeitonas verdes picadas
- 1 xícara de farinha de milho ou de farinha de mandioca
- 1 xícara de cheiro-verde picado em fatias e repicado
- 1 colher de chá de sal

MODO DE PREPARO

Aqueça o óleo em uma frigideira grande por 2 minutos em fogo alto e doure a cebola. Junte a cenoura e deixe refogar por mais 5 minutos. Misture a abobrinha, as azeitonas e refogue até que todos os legumes estejam macios. Apague o fogo, acrescente a farinha, o cheiro-verde, o sal e misture bem.

Rendimento: 6 porções.

PANQUECA DE AVEIA



Imagem ilustrativa. Fonte: Adobe Stock.

INGREDIENTES

- 1 ovo
- ½ xícara de óleo
- 1 e ½ xícara de leite
- 1 xícara de farinha de trigo
- ½ xícara de aveia em flocos
- 1 colher de café de fermento químico
- 1 pitada de sal

MODO DE PREPARO

Bater todos os ingredientes no liquidificador por cerca de 2 minutos. Utilizar uma frigideira média antiaderente para preparar as panquecas, untar a frigideira com um fio de óleo e levar ao fogo até aquecer. Com o auxílio de uma concha pegar uma porção de massa e colocar na frigideira, girar a frigideira para espalhar bem a massa. Abaixar o fogo e deixar dourar por baixo em seguida virar do outro lado e deixar dourar, repetir o processo com toda a massa.

QUIBE DE SOJA



Imagem ilustrativa. Fonte: Adobe Stock.

INGREDIENTES

- 2 xícaras (chá) de proteína de soja texturizada
- 1 xícara (chá) de trigo para quibe
- 5 copos (requeijão) de água fervente
- 1 ovo
- 4 colheres (sopa) de hortelã picada
- 1 cebola ralada
- Sal, azeite e pimenta síria a gosto
- Recheio a gosto

MODO DE PREPARO

Misturar a soja e o trigo e hidratá-los com a água fervente. Deixar descansar por 15 minutos e escorrer. Apertar bem com as costas de uma colher para retirar o excesso de água. Juntar o restante dos ingredientes da massa e misturar bem. Espalhar metade do trigo em um refratário untado, dispor o recheio e cobrir com o restante do trigo. Em toda a superfície, fazer marcas de quadrados com a faca. Regar com o azeite e levar para assar em forno médio pré-aquecido até dourar.

RISOTO DE BERINJELA



Imagem ilustrativa. Fonte: Adobe Stock.

INGREDIENTES

- 1 dente de alho
- 1 colher (sopa) de azeite
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 3/4 de xícara (chá) de tomate picado
- 6 xícaras (chá) de berinjela
- 1 xícara (chá) de caldo de carne
- Água o suficiente
- 1 1/2 xícara (chá) de arroz
- Sal a gosto
- 2 colheres (sopa) de queijo ralado

MODO DE PREPARO

Refogue o alho no azeite. Acrescente a manteiga, os tomates picadinhos e a berinjela sem casca cortada em quadradinhos. Acrescente o caldo de carne ao refogado. Adicione o arroz ao refogado. Verifique a água de cocção. Se necessário, adicione sal. Depois de pronto, acrescente o queijo ralado e sirva quente.

TORTA SALGADA



Imagem ilustrativa. Fonte: Adobe Stock.

INGREDIENTES

- 2 xícaras (chá) de leite
- 3 ovos
- 1 xícara (chá) de óleo
- 1 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) fermento em pó
- 1 colher (sobremesa) de sal

MODO DE PREPARO

Colocar todos os ingredientes no liquidificador ou misturá-los bem em uma tigela. Para montar a torta, untar uma forma, despejar metade da massa, e em seguida o recheio que preferir. Por fim, o restante da massa. Levar para assar até dourar.

Dicas: Para o recheio, utilizar folhas de beterraba, brócolis, rabanete, nabo, couve-flor, bem lavadas e refogadas com tomate, cebola e alho.

VIRADO DE QUIABO



Imagem ilustrativa. Fonte: Adobe Stock.

INGREDIENTES

- 1 xícara de quiabo picado em rodelas
- 1 colher de sopa de óleo
- 1 dente de alho amassado
- 1 colher de café de sal
- ½ xícara de cebola picada em cubos pequenos
- ½ xícara de tomate picado em cubos pequenos
- 1 xícara de arroz cozido
- 3 colheres de sopa de farinha de milho em flocos
- ½ xícara de cheiro-verde

MODO DE PREPARO

Refogar no óleo com alho e sal o quiabo. Adicionar um pouco de água e deixar cozinhar até ficar macio. Acrescentar a cebola e deixar refogar um pouco adicionar o tomate, o arroz e a farinha. Misturar tudo e, por fim, acrescentar o cheiro-verde.

VIRADO DE VAGEM



Imagem ilustrativa. Fonte: Adobe Stock.

INGREDIENTES

- 1 prato sobremesa de vagem
- 1 xícara farinha de milho
- 1/4 xícara de água
- 1/2 colher café de sal
- 1/2 unidade de cebola
- 1 unidade pequena de alho
- 1 colher de sobremesa de manteiga sem sal
- 1 colher de sobremesa de óleo

MODO DE PREPARO

Separar todos os ingredientes; cortar a vagem em rodelas e picar a cebola e o alho; em uma panela, levar ao fogo a manteiga para derreter com o óleo, acrescentar a cebola e o alho, deixar refogar por 1 minuto; acrescentar a vagem e refogar, acrescentar a água e deixar cozinhar; quando a vagem estiver macia, acrescentar o sal e a farinha de milho, mexendo sempre por 10 minutos.

Rendimento molho: 7 porções



SALADAS

SALADA CROCANTE DE ALFACE E ABACATE



Imagem ilustrativa. Fonte: Freepik.

INGREDIENTES

10 folhas de alface americana lavada

½ abacate maduro, cortado em fatias e passadas em suco de limão

Pão cortado em cubos pequenos para fazer croutons

MODO DE PREPARO

Rasgar as folhas de alface.

Dispor as fatias de abacate e por cima os *croutons*.

Regar com o molho de preferência.

Rendimento: 5 porções.

Dica: Os *croutons* são pães cortados em cubos e torrados

SALADA VERDE COM TANGERINA



Imagem ilustrativa. Fonte: Freepik.

INGREDIENTES

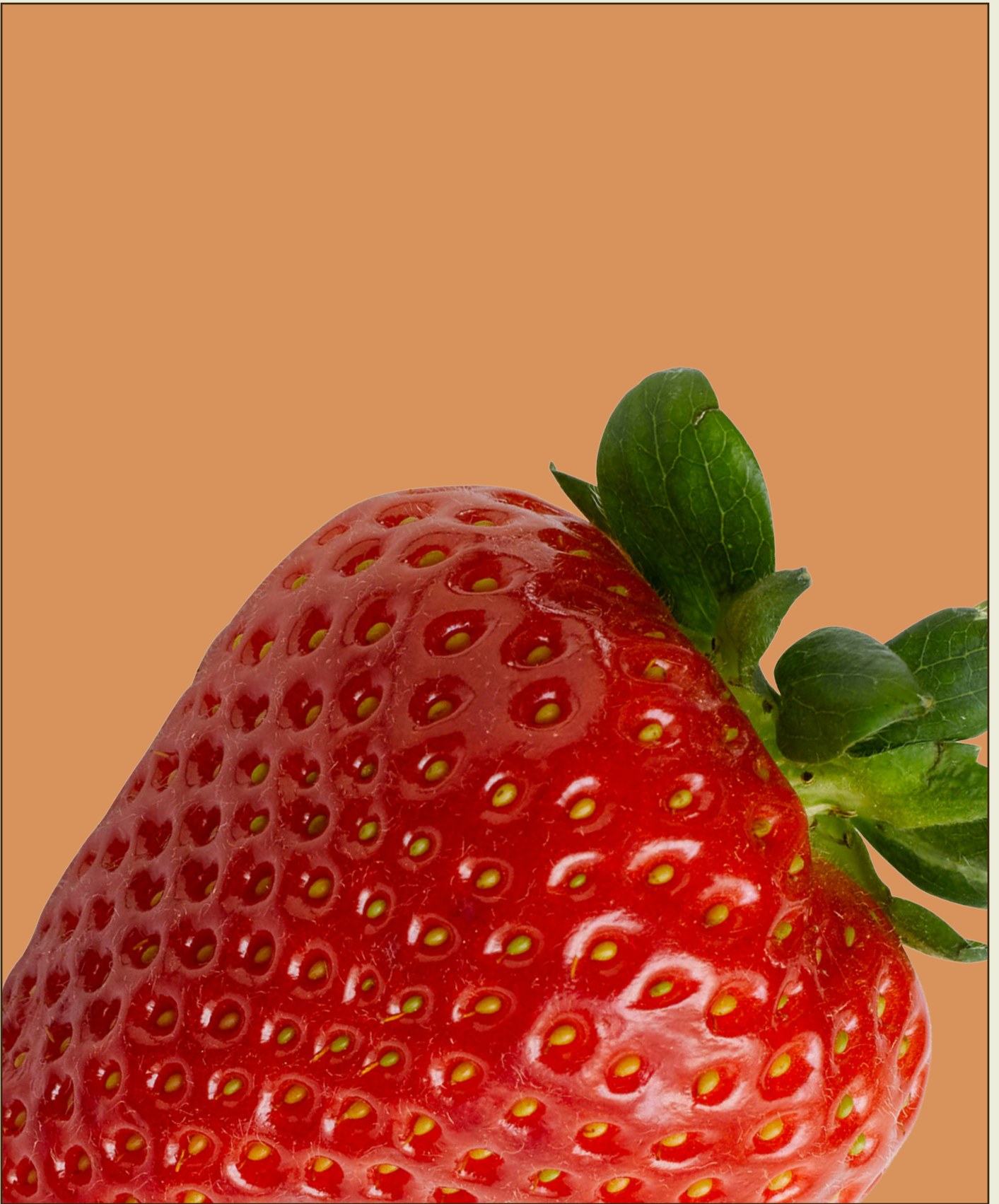
10 folhas de alface
10 folhas de rúcula
5 folhas de agrião
2 colheres de sopa de hortelã fresca picada em fatias finas
2 tangerinas
1 colher de sopa de azeite
1 xícara de suco de laranja
1/3 de suco de limão
1/2 colher de chá de sal

MODO DE PREPARO

Cortar os folhosos em fatias finas e depois colocá-los numa saladeira. Cortar as tangerinas em cubos médios e espalhar sobre os folhosos. Para o molho, misturar o azeite com o suco de limão e de laranja e o sal.

Rendimento: 7 porções





SOBREMESAS

BANANA CARMELADA



Imagem ilustrativa. Fonte: Freepik.

INGREDIENTES

- 2 xícaras (chá) de água
- 8 bananas nanicas inteiras
- 1 xícara (chá) de suco de laranja

MODO DE PREPARO

Levar ao forno uma frigideira com o açúcar para ir dourando levemente. Em seguida, colocar as bananas e esperar caramelizar dos dois lados. Acrescentar o suco de laranja. Esperar amolecer e estará pronta. No final, salpicar canela em pó.

BISCOITO INTEGRAL COM RECHEIO DE ABÓBORA



Imagem ilustrativa. Fonte: Freepik.

INGREDIENTES

Massa

250 gramas de manteiga

1/2 xícara (chá) de açúcar mascavo

1 xícara (chá) de farinha de trigo integral

100 gramas de semente de abóbora torrada e moída

100 gramas de uva passa picada

Recheio

2 xícaras (chá) de abóbora picada

1 xícara (chá) de açúcar

Canela em pau e cravo a gosto

MODO DE PREPARO

Massa: amasse todos os ingredientes da massa até soltar das mãos. Se necessário, acrescente mais farinha. Modele o biscoito e leve ao forno preaquecido a 180 °C por aproximadamente 15 minutos.

Recheio: leve a abóbora picada com o açúcar ao fogo brando. Deixe ferver até dar o ponto de geleia e reserve. Após assados, monte os biscoitos recheando-os com geleia e polvilhe com açúcar.

BOLO DE BANANA E AVEIA



Imagem ilustrativa. Fonte: Freepik.

INGREDIENTES

- 3 ovos
- 3 colheres de sopa de manteiga
- 1 xícara de açúcar
- 3 bananas-caturra bem maduras
- 1 e ½ xícara de farinha de trigo
- 1 xícara de aveia em flocos médios
- 1 colher de café de canela em pó
- 1 colher de sopa de fermento químico

MODO DE PREPARO

Primeiramente bater no liquidificador os ovos e a manteiga, acrescentar o açúcar e bater um pouco mais. Acrescentar as bananas e bater. Por fim, acrescentar a farinha e a aveia no liquidificador e bater. Passar a mistura do liquidificador para uma tigela e acrescentar a canela e, por último, o fermento químico. Colocar em uma forma untada e enfarinhada e levar ao forno por aproximadamente 40 minutos. Rendimento: 16 porções. Dica: Pode-se adicionar ameixa seca ou uvas passas sem semente picadas

BOLO DE MAÇÃ



Imagem ilustrativa. Fonte: Freepik.

INGREDIENTES

- 3 ovos
- 1 xícara (chá) de óleo
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- Casca de 2 maçãs
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 2 colheres (sopa) açúcar
- 1 colher (sopa) de canela

MODO DE PREPARO

Bater no liquidificador os ovos, o óleo, o açúcar e a casca de maçã. Juntar a farinha de trigo e o fermento em pó. Picar as maçãs e misturar com 2 colheres de sopa de açúcar e a canela. Juntar a mistura já batida no liquidificador com os demais ingredientes. Untar uma forma (com buraco no meio), colocar a massa e polvilhar com canela e açúcar. Depois de assar, desenformar e colocar canela e açúcar por cima

MINGAU DE BANANA VERDE



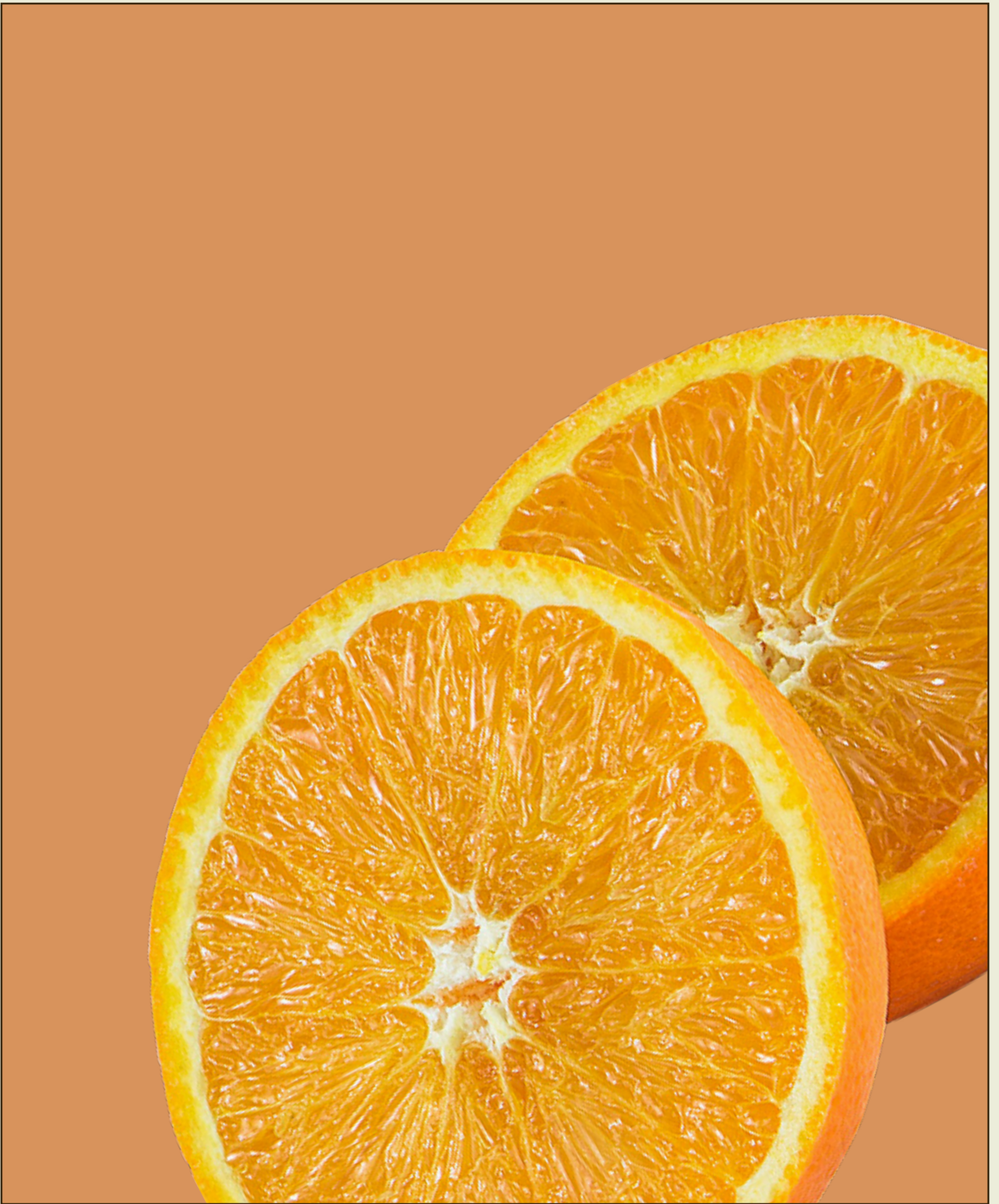
Imagem ilustrativa. Fonte: Freepik.

INGREDIENTES

6 bananas d'água verdes sem casca;
5 copos de água;
4 copos leite;
50g de coco ralado;
1 1/2 xícara de chá de açúcar.

MODO DE PREPARO

Descascar as bananas e cozinhá-las na água. Depois de cozidas, passá-las no liquidificador. Colocar numa panela juntamente com o leite, o açúcar e o coco ralado. Levar ao fogo até engrossar. Servir quente.



BEBIDAS

SUCO DE ABACAXI COM HORTELÃ



Imagem ilustrativa. Fonte: Freepik.

INGREDIENTES

1 abacaxi
Folhas de hortelã
Açúcar a gosto
1 litro ou mais de água

MODO DE PREPARO

Bater todos os ingredientes no liquidificador.

OBS.: Pode-se substituir o abacaxi por duas goiabas vermelhas.

SUCO DE MARACUJÁ COM CAPIM CIDREIRA



Imagem ilustrativa. Fonte: Freepik.

INGREDIENTES

1 kg de maracujá
4 folhas de capim cidreira
3 litros de água
Açúcar a gosto

MODO DE PREPARO

Bater a polpa do maracujá com o capim cidreira, o açúcar e 1 litro de água. Coar e acrescentar o restante da água. Servir com gelo.

SUCO ENERGÉTICO



Imagem ilustrativa. Fonte: Freepik.

INGREDIENTES

- 1/2 xícara (chá) de erva-cidreira picada
- 1/4 de maçã com casca
- 1 rodela de abacaxi
- 1/2 copo (100 ml) de suco de laranja
- 1 colher (sopa) de mel ou adoçante

MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes no liquidificador e sirva bem gelado.

SUCO REFRESCANTE



Imagem ilustrativa. Fonte: Freepik.

INGREDIENTES

- 1 limão grande
- 1 colher (sopa) de hortelã
- 1/4 de melão
- 4 folhas de agrião
- 1/4 xícara (chá) de gelo
- 2 colheres (sopa) de açúcar
- 1 xícara (chá) de água

MODO DE PREPARO

Esprema o suco de limão. Bata todos os ingredientes no liquidificador e sirva com gelo. Se preferir, poderá coar antes de adicionar o gelo mas diminuirá bastante as fibras.



SOBRE

Este livro digital, “Receitas Saudáveis”, é uma publicação do programa Armazém Solidário, iniciativa da prefeitura da cidade de São Paulo para a segurança alimentar voltado para a população de baixa renda da capital paulista. Ele reúne, nas páginas seguintes, 20 receitas de pratos, saladas, sucos e sobremesas práticas que seguindo as orientações, você poderá fazer.

As receitas desta publicação, utilizam ingredientes saudáveis priorizando legumes, verduras e frutas disponíveis nas unidades do Armazém Solidário e foram selecionadas por profissionais de nutrição, com o objetivo de oferecer um conjunto equilibrado de nutrientes.

FICHA TÉCNICA

Leuda Sousa Silva
Presidente do INTECS

Mariana Lozano
Departamento de Nutrição

Cesar Guerrero
Departamento de Comunicação

Beto Cavalcante
Designer Gráfico

INSTITUCIONAL

A publicação deste livro segue os pilares do Programa Armazém Solidário, que incluem a garantia da segurança alimentar e o empoderamento das pessoas para boas escolhas na alimentação como estímulo à formação de hábitos alimentares saudáveis.

O programa da prefeitura de São Paulo foi desenvolvido pela Secretaria de Segurança Alimentar, Nutricional e Abastecimento da cidade de São Paulo (SESANA), vinculada à Secretaria Municipal de Direitos Humanos e Cidadania (SMDHC) em parceria com o Instituto Nacional de Tecnologia, Educação, Cultura e Saúde (INTECS), organização social responsável pela Gestão Administrativa do Programa Armazém Solidário.

Prefeitura de São Paulo

Ricardo Nunes
Prefeito de São Paulo

Soninha Francine
Secretária de Direitos Humanos e Cidadania (SMDHC)

Aurélio Costa de Oliveira
Secretário Executivo de Segurança Alimentar e Nutricional
e de Abastecimento (SESANA)





RECEITAS SAUDÁVEIS

2024
