



# Receitas Sustentarea


Da nossa cozinha para a sua mesa



POR UMA VIDA




**SIMPLES,  
SAUDÁVEL,  
SABOROSA &  
SUSTENTÁVEL**



Mirelly dos Santos Amorim  
Mônica Rocha Gonçalves  
Nadine Marques Nunes Galbes  
Dirce Maria Lobo Marchioni  
Aline Martins de Carvalho  
**Organizadoras**

**Receitas**  
**Sustentarea**  
da nossa cozinha para a  
sua mesa



"É urgente valorizar as diferentes tradições culinárias e ter em conta o valor cultural da comida, pois corremos o risco de perder a memória alimentar do país. Assegurar o direito humano à alimentação também implica nisso, em garantir o direito ao gosto."



Maria Emília Pacheco – Antropóloga







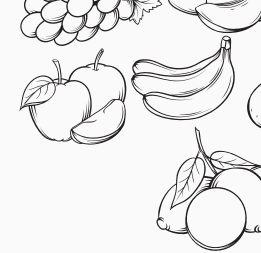
# Prefácio

Pode ser em dia de festa, navegando pelo *Instagram* ou mesmo em uma visita a casa da vovó, experimentamos aquele prato delicioso e logo a pergunta que surge é: "Humm... pode me passar a receita?"

Com uma receita, além de uma lista de ingredientes e um modo de preparo, caminham também histórias, tradições e culturas. Do modo que eu vejo, o que parece com uma “simples” receita é, na verdade, uma forma de linguagem. Podemos ser mais ou menos fluentes a depender de qual receita falamos. Em cada uma delas deixamos também a nossa própria marca e estilo adicionando, por exemplo, farinha até dar o ponto ou sal e pimenta-do-reino “a gosto”.

O mundo das receitas tem todo o seu traquejo particular, com expressões praticamente exclusivas dessa atividade que pouco ou raramente são usadas no dia a dia – e claramente, jargões como esses não faltarão nas próximas páginas. É dentro da cozinha que muitos de nós aprendemos o que significa “massa homogênea” e “remolho”, e com a mão na massa que verbos como pré aquecer, untar e sovar ganham sentido.

Eu não tenho dúvidas que trocar receitas é uma forma de nos comunicarmos. Há receitas que passam de geração para geração e muito dizem sobre quem somos. Ao mesmo tempo, há aquelas que nos transportam, nos permitindo conhecer mais do nosso país ou viajar ao redor de mundo. São ingredientes de diferentes regiões, temperos típicos de um determinado lugar e novas palavras que pouco a pouco vão entrando para nosso vocabulário. Se prepare para aprender a fazer: broa de pau a pique, pão chapati e chakalaka!





Como já é possível imaginar, não posso prometer que esse seja um caderno de receitas como aqueles de nossas avós escritos em letra cursiva de uma agenda de um ano que já passou. Contudo, neste livro encontrará uma curadoria, pensada com tanto carinho quanto, de receitas autorais, testadas e ajustadas uma a uma, diretamente da nossa cozinha para a sua mesa.

Nas próximas páginas, encontram-se receitas desenvolvidas pela equipe do Sustentarea. Um projeto de extensão da Universidade de São Paulo (USP) que, desde 2012, tem como missão diminuir distâncias entre o conhecimento científico e a sociedade quando o assunto é alimentação sustentável e suas conexões com a saúde das pessoas e do planeta. Dito isso, o tempero especial presente nestas receitas é a sustentabilidade.

Com a rede transdisciplinar de profissionais e estudantes Sustentarea, buscamos traduzir o acúmulo nos campos da pesquisa e do ensino em pratos saborosos, saudáveis e sustentáveis. São páginas recheadas de receitas à base de vegetais, ingredientes brasileiros e alimentos aproveitados em toda a sua potencialidade. A boca já enche de água só de ouvir falar em leite de coco, sorvete de açaí, escondidinho de mandioca e coração de bananeira, nhoque de biomassa de banana verde e batata doce!

Deixo aqui registrado assim o meu convite para encararmos de frente o fato de que comer muda o mundo. Olhando dessa forma, receitas aparentemente simples, pouco a pouco, têm se tornado o legado que conta sobre o tipo de sistema alimentar que acreditamos. Nos mostrando que não só é possível, mas já estamos falando e colocando em prática outras formas de produzir, comprar e cozinhar comida.

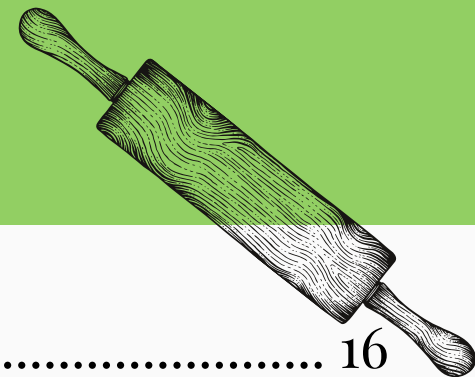
**Jennifer Tanaka**  
**Verão de 2020**







# Sumário

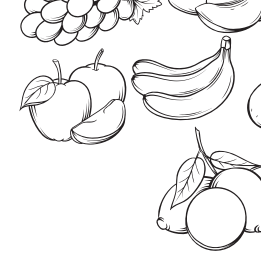


Cozinhar em 2020 .....	16
Ideias para começar bem o dia .....	24
Preparações que surpreendem .....	32
Lanchinhos criativos .....	62
Doces que enchem os olhos .....	76
Índice remissivo .....	96
Para inspirar .....	100
Referências que nos apoiam .....	102
As caras do Sustentarea .....	104
Agradecimentos .....	106





# Cozinhar em 2020



Afeto. Carinho. Prazer. Alegria. Bem-estar.

Esses são alguns dos sentimentos que nos envolvem quando estamos no meio dos diferentes aromas, sabores e cores na cozinha. Uma delícia para os nossos sentidos! Mas longe de romantizar esse ato trivial, cozinhar é uma habilidade que pode e deve ser desenvolvida por todos e todas, desde as crianças. Cozinhar é sagrado, terapêutico e necessita de uma relação particular com o tempo. A cozinha é um lugar de encontro, igualdade, partilha, troca e nos faz exercitar a imaginação e paciência.

Assim, é com grande alegria e satisfação que apresentamos o e-book “Receitas Sustentarea - da nossa cozinha para a sua casa”. Ele reúne todas as receitas desenvolvidas em 2020 pelo Grupo de Receitas do Sustentarea.

Nesse ano de 2020, tão desafiador e adverso, assim como tantas pessoas, tivemos em nossas cozinhas um grande refúgio. Ao mesmo tempo em que aprendíamos a nos reunir somente virtualmente, foi a cozinha que nos permitiu unir conhecimentos e aprimorar habilidades ao resgatar receitas de família, promover releituras de preparações tradicionais e adaptar boas ideias culinárias. Enquanto testávamos formas de trabalhar online e que funcionassem para quem fez parte do time de receitas do Sustentarea nesse ano, era nesse local que cada uma das preparações idealizadas era testada e retestada, melhorada e incrementada.

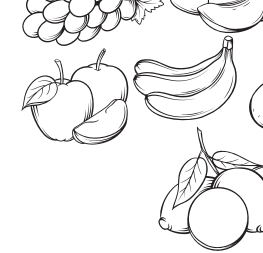
Nossos melhores ingredientes foram a colaboração, a troca de experiências, a criatividade e a flexibilidade. Enfim, se aventurar sem temer! E quando tudo entrou nos trilhos e conseguimos fazer o processo fluir lindamente, foi a cozinha que continuou a nos acolher, tornando mais fácil e prazerosa a tarefa de auxiliar quem nos acompanha no preparo de uma comida de verdade para si e para/com os seus.

A cozinha e o ato de cozinhar nos permitiram melhorar como profissionais e como seres humanos, nos levaram a compartilhar tempo, valores e afeto, e trouxeram conforto, sorrisos e momentos de paz em meio a tantas incertezas e angústias.





# Cozinhar em 2020



Por meio de cada uma dessas receitas e técnicas culinárias que desenvolvemos, procuramos enaltecer e colocar em prática os conceitos da sustentabilidade em todas as suas dimensões: ecológica, social e econômica. A cada dia que passa, a sustentabilidade é mais urgente e necessária, e sua incorporação na prática pode ser mais fácil do que parece. Queremos estar de mãos dadas na construção de um sistema alimentar mais justo, acessível e que pertença a todas e todos nós.

Cozinhar é um ato político e revolucionário! Por meio dele podemos desenvolver autonomia para nossas escolhas alimentares, de modo a depender cada vez menos das indústrias alimentícias, farmacêuticas e dos aplicativos de entrega de comidas. Quando cozinhamos nosso próprio alimento expressamos a liberdade das nossas opiniões, vontades, desejos e inquietações. Nesse sentido, Michael Pollan, em 2008, pontuou que "a maneira de comer é um dos meios mais poderosos que um povo tem de expressar e preservar a sua identidade cultural... tornar as opções alimentares mais científicas é esvaziá-las de seu conteúdo étnico e de sua história".

Esperamos que esse e-book seja para você um símbolo de que tudo o que a cozinha nos ensinou precisa ser incorporado para sempre, pois não é moda passageira, e sim consciência permanente.

Um grande abraço, com muito carinho,

**Mirelly, Mônica e Nadine**

**Líderes do Grupo de Receitas Sustentarea 2020**



A close-up photograph of a hand holding a brown ceramic bowl filled with oatmeal porridge. Several slices of banana are scattered on top of the porridge. The background is a blurred outdoor setting with a stone path and some greenery.

**O que significa  
cozinhar para você?**



"(...) Cozinhar é importante demais para deixar a cargo de um só gênero ou de um só integrante da família; os homens e as crianças também precisam ir para a cozinha, e não apenas por uma questão de justiça e igualdade, mas porque eles têm muito a ganhar com isso."



Michael Pollan – Escritor e ativista alimentar norte-americano





**Ideias para começar  
bem o dia!**



sustentarea

# Leite de Coco

Por Mônica Rocha



## INGREDIENTES

1 coco seco fresco

1 xícara de chá de água filtrada e quente

## MODO DE PREPARO

Procure por um dos furos na parte superior do coco. Escolha o mais macio e fure com uma ponta de faca ou furador de coco, com cuidado para não estragar a faca. Vire o coco em uma jarra ou copo para retirar a água. Para rachar o coco, você pode dar pequenas marteladas ou batidas. Leve os pedaços direto na chama do fogão, com a casca virada para baixo. O tempo é rápido para soltar a polpa da casca. Deixe esfriar e retire a polpa com uma faca. Coloque a polpa e a água no liquidificador e bata bem até ficar homogêneo. A água precisa ser quente para "soltar" a gordura do coco. Coe em um pano de prato limpo, voal ou um coador de café sem uso. Use o resíduo para fazer farofa, biscoitos, bolo, granola, etc.

Dica: A presença de água no coco indica se ele está fresco, pois o amadurecimento reduz a água. Na hora da escolha, chacoalhe o coco para escutar o barulho e confirmar se há água nele. Observe se há sinais de mofo. Se o coco estiver estragado, você perceberá pelo cheiro rancoso e a aparência da polpa.



# Pão Chapati de Banana

Por Danielle Freitas

## INGREDIENTES

- 1 banana média (nanica ou prata)
- 1 xícara de chá de farinha de trigo
- 1/2 xícara de chá de aveia em flocos finos *ou*
- 1 xícara de chá de farinha de trigo integral
- 1/2 colher de chá de sal (ou sal de ervas)
- 1/3 xícara de chá de água filtrada
- 1 colher de sopa de azeite de oliva

## MODO DE PREPARO

Descasque e amasse a banana. Coloque a banana, a farinha, a aveia, e o sal em uma tigela e adicione metade da água para hidratar a massa. Misture com as pontas dos dedos até virar uma farofa grossa. Acrescente o azeite, o restante da água e sove a massa por 5 minutos até ficar homogênea (use a "parte gordinha" da mão para apertar e esticar). Cubra com um pano de prato limpo e deixe descansar por 10 minutos. Após descansar, faça um rolinho com a massa e corte na metade, depois na outra metade, totalizando 8 pedaços. Estique a massa com um rolo ou use uma garrafa de vidro. Aqueça uma frigideira em fogo alto e coloque a mistura na frigideira por 30 segundos (até ela ficar opaca e criar bolhinhas). Faça isso dos dois lados. Para finalizar, coloque o pão diretamente na boca do fogão: ele irá inflar e queimar um pouquinho dos dois lados (5 segundos de cada lado).



# Rostie de Inhame

Por Mônica Rocha

## INGREDIENTES

1 inhame descascado

Salsa a gosto

Cebolinha a gosto

1 colher de sopa de azeite de oliva

Sal e pimenta-do-reino a gosto

## MODO DE PREPARO

Rale o inhame no ralador grosso. Pique a salsa e cebolinha.

Misture o inhame ralado com os demais ingredientes. Esquente uma frigideira antiaderente e espalhe o inhame, sem deixar espaços. Espere soltar da frigideira, vire e deixe dourar do outro lado. Sirva em seguida.





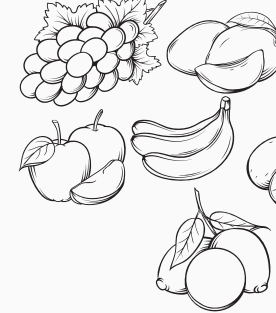
# Preparações que surpreendem...



sustentarea

# Bolinho de Arroz

Por Gabriela Rigote



## INGREDIENTES

- 1 e 1/2 xícara de chá de arroz cozido
- 1 cenoura pequena ralada
- Ramas da cenoura (ou salsa) a gosto picadas
- 1 cebola pequena picada em cubinhos
- 3 colheres de sopa de azeite de oliva
- 3/4 xícara de chá de água filtrada e morna
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 e 1/2 xícara de chá de farinha de aveia
- 1 colher de chá de fermento químico em pó

## MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes no liquidificador, exceto a farinha de aveia e o fermento. Coloque a mistura em uma tigela e, aos poucos, adicione a farinha de aveia até formar uma massa que dê ponto para modelar. Junte o fermento. Modele o bolinho no formato que desejar (pode usar uma colher para auxiliar). Coloque um pouco de azeite ou óleo em uma frigideira para grelhar ou asse em forno pré-aquecido (200°C) por 25 minutos.

Dica: caso não tenha liquidificador, você pode misturar os ingredientes com uma colher, fazendo um movimento de amassar o arroz enquanto mistura!







# Chakalaka

Por Danielle Freitas

## INGREDIENTES

2 cebolas médias picadas  
2 dentes de alho amassados  
2 colheres de sopa de gengibre ralado  
1 colher de sopa de curry  
½ pimentão verde picado  
½ pimentão amarelo picado  
½ pimentão vermelho picado  
1 tomate picado  
1 xícara de chá de extrato de tomate  
2 cenouras raladas  
1 e ½ xícara de grão-de-bico cozido  
Azeite de oliva para refogar  
Sal e pimenta-do-reino a gosto

## MODO DE PREPARO

Aqueça uma panela e coloque um fio de azeite. Refogue a cebola até que fique translúcida. Acrescente o alho e refogue por 1 minuto. Junte metade do gengibre ralado e o curry. Deixe que os sabores sejam liberados. Adicione os pimentões e o tomate e deixe cozinhar por aproximadamente 5 minutos. Coloque o molho de tomate e cozinhe por mais 5 minutos em fogo médio. Junte a cenoura e o grão-de-bico. Após alguns minutos, ajuste os temperos e coloque o resto do gengibre ralado. Cozinhe por mais uns minutinhos. Sirva ainda quente.





sustentarea

# Escondidinho de Mandioca e Coração de Bananeira

Por Marina Queiroz

## INGREDIENTES - RECHEIO

2 corações (umbigo) de bananeira  
6 colheres de sopa de vinagre (qualquer tipo)  
1 cebola picada  
3 dentes de alho picados  
1 tomate picado  
Temperos a gosto (sugestão: páprica, cúrcuma, cominho, salsa e coentro)  
Sal a gosto

## MODO DE PREPARO

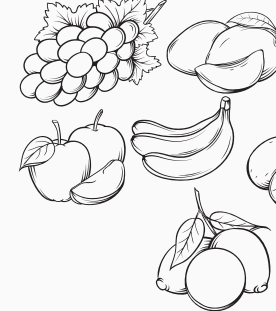
Corte os corações em cubinhos. Em uma panela com água, coloque os corações e metade do vinagre. Ferva por 10 minutos. Descarte a água e repita todo processo, escorrendo a água em seguida. Refogue a cebola, o alho e o tomate. Junte os corações e misture. Adicione os temperos. Espalhe em uma travessa e reserve.

## INGREDIENTES - COBERTURA DE MANDIOCA

4 mandiocas médias descascadas (aprox. 1,5 kg)  
1/4 xícara de chá de azeite de oliva  
1/2 xícara de chá de polvilho azedo  
Sal e pimenta-do-reino a gosto

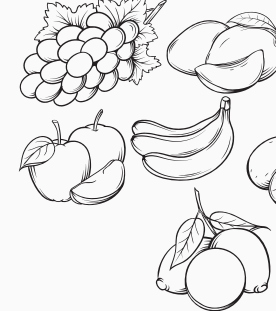
## MODO DE PREPARO

Coloque as mandiocas na panela de pressão, cubra com água e cozinhe por 15 minutos. Reserve a água do cozimento. Em uma tigela, amasse as mandiocas. Adicione o azeite, o polvilho azedo e um pouco da água de cozimento até atingir a consistência de um purê. Ajuste os temperos. Cubra o refogado de coração de bananeira com o purê e leve ao forno para assar por 30 minutos.



# Feijoada de Legumes e Cogumelos

Por Marina Queiroz



## INGREDIENTES

500g de feijão preto  
2 folhas de louro  
Sal a gosto  
3 xícaras de chá de legumes de sua preferência crus cortados em cubos (sugestão: abóbora, batata doce, cenoura e abobrinha com a casca)  
Temperos secos a gosto (sugestão: fumaça em pó, páprica defumada, cúrcuma, cominho, pimenta-do-reino e pimenta calabresa)  
2 colheres de sopa de azeite de oliva  
1 cebola picada em cubinhos  
4 dentes de alho amassados  
1 pimenta dedo-de-moça picada sem sementes  
100g de cogumelos shimeji e shitake picados  
200g de tofu  
1/2 maço de coentro ou salsa picados a gosto

## MODO DE PREPARO

Deixe o feijão de molho por 8 a 12 horas. Descarte a água do molho e coloque o feijão em uma panela de pressão com o louro e o sal. Tampe, leve ao fogo e após a panela pegar pressão, conte 7 minutos. Desligue e tire toda a pressão. Destampe a panela e ligue novamente em fogo baixo. Adicione a abóbora, a batata-doce e os temperos secos. Em uma frigideira, coloque o azeite, a cebola, o alho e a pimenta dedo-de-moça. Refogue até dourar. Retire uma concha do feijão (mais grãos do que caldo) da panela e coloque na frigideira. Refogue bem e amasse os grãos com a ajuda da concha. Junte o refogado na panela de pressão. Adicione a cenoura, a abobrinha, os cogumelos e o tofu. Ajuste o sal. Cozinhe por mais 15 minutos e verifique a consistência dos legumes. A ideia é deixá-los macios, sem se desmancharem. Desligue o fogo e adicione o coentro ou a salsa. Dica: Sirva com os acompanhamentos tradicionais da feijoada: arroz, farofa e couve refogada.



# Molho Branco com Tofu

Por Marina Queiroz

## INGREDIENTES

3 colheres de sopa cheias de aveia em flocos

200 ml de água filtrada

150g de tofu

3 dentes de alho descascados

100 ml de leite de castanha de caju (opcional)

Suco de 1 limão

Temperos secos a gosto (sugestão: pimenta-do-reino, noz-moscada, cúrcuma e páprica defumada)

Azeite de oliva a gosto

## MODO DE PREPARO

Coloque a aveia de molho na água por pelo menos 4 horas. No liquidificador adicione o tofu, a aveia com a água do demolho e o alho. Bata bem. Opcional: adicione 100 ml de leite de castanha de caju. Em uma panela, coloque a mistura e leve ao fogo médio. Junte o suco de limão. Adicione os temperos secos. Espere atingir a consistência desejada e desligue o fogo. Sirva com um fio de azeite.

Dica: Acrescente temperos frescos como alecrim ou manjeriço.



# Moqueca de Banana-da-terra e Legumes

Por Marina Queiroz

## INGREDIENTES

2 cebolas médias picadas  
4 dentes de alho picados  
2 tomates médios picados  
1 pimentão vermelho cortado em rodelas  
1 pimenta dedo de moça picada  
2 bananas-da-terra  
Suco de 1 limão  
1 brócolis americano  
1/2 abóbora japonesa picada em cubos  
1 batata doce picada em cubos  
1 pimentão verde cortado em rodelas  
1 pimentão amarelo cortado em rodelas  
500 ml de leite de coco (sugestão:  
experimente nosso leite de coco caseiro)  
100 ml de azeite de dendê  
Temperos secos a gosto (sugestão: páprica  
doce, cúrcuma e pimenta-do-reino)  
Sal a gosto  
1 maço de coentro picado grosseiramente

## MODO DE PREPARO

Em uma panela grande, refogue 1 das cebolas e 3 dentes de alho. Junte 1 tomate, 1/2 pimentão vermelho e a pimenta dedo de moça. Refogue até ficarem bem dourados. Descasque e corte as bananas em três fatias no sentido longitudinal. Em uma tigela, coloque as bananas, o suco do limão e 1 dente de alho. Reserve. Corte o brócolis, separando-o em pequenos buquês e reserve-o. Adicione, por cima do refogado, os demais ingredientes em camadas, montando a moqueca com os legumes. Comece com os legumes mais duros (abóbora e batata doce) e depois os mais macios (brócolis). Entre as camadas de legumes, adicione o restante da cebola, do tomate e os pimentões (verde, amarelo e vermelho). Finalize com a banana. Em uma tigela, misture o leite de coco, o azeite de dendê, os temperos secos e o sal. Adicione esta mistura na panela. Tampe a panela e cozinhe em fogo médio por cerca de 35-40 minutos. Espete os legumes e verifique se estão macios. Desligue o fogo e adicione o coentro.

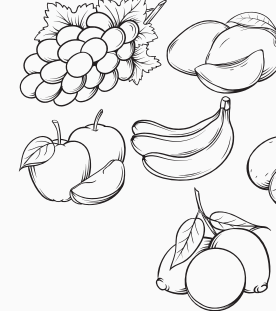






# Nhoque de Abóbora

Por Elen Cintia Vale



## INGREDIENTES

500 g de abóbora cabotiá ou japonesa

Sal a gosto

Temperos secos a gosto (sugestão: páprica defumada, noz-moscada e cominho)

Farinha de trigo integral até dar o ponto da massa (cerca de 300g)

## MODO DE PREPARO

Corte e asse a abóbora no forno (aproximadamente 35 minutos). Retire a abóbora do forno e descasque-a. Em uma tigela, amasse a abóbora com um garfo. Adicione o sal, os temperos secos e a farinha aos poucos, até a massa desgrudar das mãos. Para modelar, faça rolinhos em uma superfície lisa, polvilhada com farinha e corte em unidades de cerca de 2 cm cada. Em uma panela com água fervendo, coloque os nhoques e retire-os quando começarem a boiar. Sirva com o molho de sua preferência.





# Nhoque de Biomassa de Banana Verde e Batata Doce

Por Marina Queiroz

## INGREDIENTES

3 batatas doces médias

1 xícara de chá de biomassa de banana verde

Temperos secos a gosto (sugestão: páprica, cúrcuma e cominho)

Sal a gosto

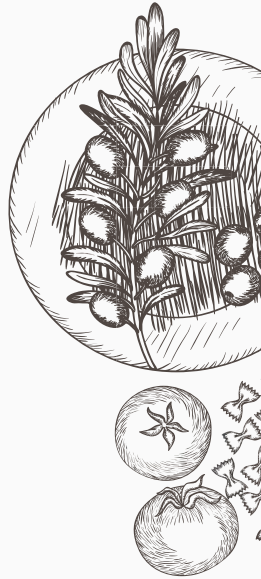
½ xícara de chá de farinha de trigo

½ colher de sopa de azeite de oliva

## MODO DE PREPARO

Cozinhe as batatas até ficarem macias (aproximadamente 20 minutos). Em uma tigela, amasse com um garfo (não é necessário retirar a casca). Adicione a biomassa, o sal e os temperos. Junte a farinha e o azeite aos poucos, até a massa atingir o ponto de enrolar. Se necessário, acrescente mais farinha ou azeite. Para modelar, faça rolinhos em uma superfície lisa polvilhada com farinha de trigo e corte em unidades de cerca de 2 cm cada.

Em uma panela com água fervendo, coloque os nhoques e retire-os quando começarem a boiar. Sirva com o molho de sua preferência.



# Sopa de Lentilha com Leite de Coco

Por Talita Argente

## INGREDIENTES

1 xícara de chá de lentilha

1 xícara de chá de extrato de tomate

200 ml leite de coco (sugestão: experimente nosso leite de coco caseiro)

Temperos a gosto (sugestão: cebolinha e manjeriço picados)

Sal a gosto

## MODO DE PREPARO

Deixe a lentilha de molho por 8 a 12 horas. Descarte a água do molho e coloque a lentilha em uma panela com 1 litro de água. Cozinhe a lentilha até ficar macia (cerca de 10 minutos em fogo médio após levantar fervura). Em uma tigela, misture o molho de tomate e o leite de coco até ficar homogêneo. Descarte a água do cozimento da lentilha e adicione o molho. Tempere com cebolinha, manjeriço e sal a gosto.





# Sublê de Espinafre

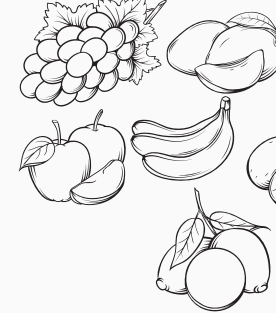
Por Beatriz Martins

## INGREDIENTES

- 1 maço de espinafre higienizado
- 1/2 cebola média picada
- 1 dente de alho picado
- 1/2 alho-poró cortado em rodela finas
- 1 xícara de chá de creme de leite
- 2 gemas
- 1 colher de sopa de amido de milho
- 3 claras
- Azeite de oliva para refogar
- Sal e orégano a gosto
- Cheiro-verde picado a gosto

## MODO DE PREPARO

Retire as folhas do espinafre e reserve. Em uma panela, refogue a cebola e o alho. Adicione o espinafre e o alho-poró e refogue rapidamente até murchá-los. Deixe o refogado esfriar e transfira-o para o liquidificador. Bata com o creme de leite, as gemas e o amido de milho. Em uma batedeira, em velocidade máxima, bata as claras até atingir o ponto de neve. Em uma tigela, coloque a mistura do liquidificador e as claras em neve. Misture delicadamente, sem bater. Adicione os temperos. Transfira a massa para um refratário untado e leve ao forno pré-aquecido em temperatura média (200°C) por cerca de 40 minutos. Sirva assim que sair do forno, para não murchar. (Dica: use os talos na receita do bolinho de espinafre.)





# Lanchinhos criativos...



# Bolinho de Espinafre

Por Jaqueline Pereira

## INGREDIENTES

2 xícaras de espinafre (folhas e talos) higienizado

1/2 cebola média ralada

Azeite de oliva para refogar

1 xícara de chá de ricota

1 ovo

1/2 xícara de chá de farinha de aveia

Sal a gosto

## MODO DE PREPARO

Em uma tábua, pique bem o espinafre, inclusive os talos. Refogue a cebola, adicione o espinafre picado e tempere com sal. Refogue rapidamente (até murchá-lo). Em uma tigela, misture o refogado com os demais ingredientes, formando uma massa. Unte uma fôrma com um pouco de azeite. Faça bolinhas com a massa e leve para assar em forno pré-aquecido a 200° graus por cerca de 20 minutos. O espinafre pode ser substituído por outras folhas e talos refogados (por exemplo: couve ou escarola).

Dica: Pode ser servido com a nossa receita de pastinha de tofu e abacate.





# Hambúrguer de Grão-de-Bico

Por Guilherme Silva

## INGREDIENTES

3 xícaras de chá de grão-de-bico cozido (equivalente a 1 xícara de chá dele seco)

1 cebola média picada em cubinhos

½ abobrinha média ralada

1 cenoura média ralada

Azeite de oliva para refogar

½ xícara de chá de aveia em flocos

1 colher de sopa de orégano

1 colher de chá de sal

Salsa picada a gosto

## MODO DE PREPARO

Em uma tigela, coloque o grão-de-bico e amasse com um garfo, até ficar em uma consistência pastosa. Reserve. Em uma panela, refogue a cebola e adicione os demais ingredientes, mexendo em fogo médio por 2 minutos. Junte a mistura da panela ao grão-de-bico amassado e mexa até ficar bem uniforme. Com as mãos, faça bolinhas e depois "achate", para que fiquem no formato do hambúrguer. Em uma assadeira untada, leve ao forno pré aquecido a 200 °C para assar por 20 minutos. Vire os hambúrgueres e deixe por mais 15 minutos.

Dica: Você pode servir com salada e molhos caseiros, no pão ou acompanhando o prato de arroz, feijão e vegetais.





# Pastinha de Tofu e Abacate

Por Elen Cintia Vale

## INGREDIENTES

150g tofu  
3 colheres de sopa de abacate  
1 dente de alho descascado  
Suco de 1 limão  
1 colher de sopa de azeite de oliva  
Sal a gosto  
Temperos a gosto (sugestão: orégano, cominho, manjericão e salsa)  
60 ml de água filtrada

## MODO DE PREPARO

Bata os ingredientes no processador até obter uma mistura homogênea. Se precisar, adicione mais água para facilitar a mistura. Reserve na geladeira.  
Dica: Sirva com o bolinho de arroz ou o bolinho de espinafre.



# Patê de Alho-Poró e Salsão

Por Talita Argente

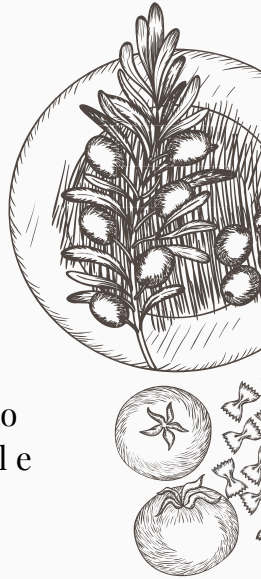
## INGREDIENTES

1 alho-poró  
1 salsão  
1 dente de alho  
1/2 cebola média picada  
Salsa picada a gosto  
Azeite de oliva para refogar  
Sal a gosto

## MODO DE PREPARO

Pique o alho-poró e o salsão. Em uma panela coloque o salsão e o alho-poró picados e cubra com água. Adicione uma pitada de sal e cozinhe por 20 min ou até ficarem macios. Refogue o alho, a cebola e a salsa no azeite. Em um liquidificador, coloque o refogado, o alho-poró e o salsão. Bata até ficar homogêneo. Ajuste o sal. Reserve na geladeira.

Dica: Sirva com o bolinho de arroz ou o bolinho de espinafre.





**Doces que  
enchem os olhos!**



sustentarea



# Bolo Arco-Íris

Por Adelfia Almeida

## INGREDIENTES

### Para a massa

3 OVOS

½ xícara de chá de óleo

1 xícara de chá de açúcar demerara

Suco de ½ limão

½ xícara de chá de água filtrada

1 xícara de chá de farinha de trigo

1 xícara de chá de farinha de trigo integral

3 colheres de sopa rasas de fermento em pó

### Para colorir

1 cenoura cozida e cortada em cubos

1 beterraba cozida e cortada em cubos

100g ou 1 xícara de chá de espinafre cozido com os talos

### Para a cobertura (opcional)

200g de leite de coco

170g de chocolate 60% cacau

Coco ralado para polvilhar

## MODO DE PREPARO

Em um liquidificador, coloque os ovos, o óleo, o açúcar, o suco de limão e a água. Bata por cerca de 2 minutos. Separe esse conteúdo em três porções iguais. Para cada porção, adicione um vegetal e bata separadamente no liquidificador por cerca de três minutos. Reserve cada mistura colorida em um tigela separada. Misture as farinhas e divida o total em três partes iguais. Adicione cada parte de farinhas em uma mistura colorida e mexa bem. Acrescente o fermento (1 colher de sopa rasa para cada porção). Coloque as massas em formas untadas e separadas, de aproximadamente 20 centímetros de diâmetro. Leve ao forno preaquecido a 180°C, por cerca de 30 minutos. Em uma panela, misture o leite de coco e o chocolate, leve ao fogo e deixe ferver até engrossar, misturando sempre. Corte cada bolo em duas partes e monte intercalando as cores. Passe a cobertura de chocolate entre as camadas. Quando estiver montado, finalize com a cobertura e polvilhe o coco ralado.



# Bolo de Chocolate com Abobrinha

Por Danielle Freitas



## INGREDIENTES

- 1/2 xícara de chá de óleo
- 1 xícara de chá de açúcar mascavo
- 1/2 xícara de chá de chocolate em pó
- 2 xícaras de chá de abobrinha ralada (com casca)
- 1 xícara de chá de farinha de trigo integral
- 1/2 xícara de chá de aveia em flocos
- 1 colher de chá de sal
- 1 colher de chá de bicarbonato de sódio
- 1 colher de sopa de fermento químico
- Canela em pó a gosto (opcional)
- Óleo e farinha de trigo (ou chocolate em pó) para untar

## MODO DE PREPARO

Em um liquidificador, bata os ovos, o óleo, o açúcar, o chocolate e a abobrinha. Em uma tigela, misture os outros ingredientes secos. Acrescente, aos poucos, a mistura dos ingredientes líquidos aos secos, até obter uma massa homogênea. Coloque em uma fôrma untada com óleo e polvilhada com farinha de trigo ou chocolate em pó. Asse em forno pré aquecido a 180°C por cerca de 30 minutos.



# Broa de Pau a Pique

Por Marina Queiroz

## INGREDIENTES

2 xícaras de chá de açúcar mascavo

3 xícaras de chá de fubá

2 xícaras de chá de farinha de trigo

1 colher de chá de fermento químico

3 colheres de sopa de farinha de linhaça hidratada em 1 copo de água filtrada (ou 4 ovos)

1 colher de sopa de óleo

1 xícara de chá de leite de coco fervendo (caso utilize o industrializado, coloque  $\frac{3}{4}$  de leite de coco e  $\frac{1}{4}$  de água filtrada)

Temperos secos a gosto (sugestão: sementes de erva-doce, canela, gengibre, noz-moscada, cardamomo e cravo-da-índia em pó)

Folhas de bananeira em pedaços de 10x15 cm

## MODO DE PREPARO

Em uma tigela, acrescente todos os ingredientes e misture-os bem. Molde em formatos cilíndricos de tamanho médio e enrole-os em folhas de bananeira. Asse em forno médio pré-aquecido por 20 a 25 minutos (ou até as folhas ficarem douradas). Caso não tenha a folha de bananeira, coloque a broa para assar na fôrma untada com óleo.

Dica: Acrescente na massa 2 colheres de sopa de amendoim moído, paçoca ou pasta de amendoim. Derreta goiabada e coloque-a como cobertura quando a broa estiver assada.





# Doce de Abóbora com Coco

Por Danielle Freitas

## INGREDIENTES

1kg de abóbora de pescoço descascada e cortada em cubos

1/2 xícara de chá de água filtrada

5 cravos-da-índia

1 canela em pau

1 colher de chá de vinagre branco

2 xícaras de chá de açúcar demerara

1/2 xícara de chá de coco ralado

## MODO DE PREPARO

Em uma panela coloque a abóbora, a água, os cravos, a canela e o vinagre. Tampe e deixe cozinhar em fogo médio até que a abóbora esteja desmanchando. Se a água secar, adicione mais um pouco.

Amasse a abóbora com um garfo ou passe pelo processador (depende da textura que você preferir). Adicione o açúcar e o coco, misture e deixe que cozinhe em fogo médio-alto com a panela destampada, até que reste pouco líquido. Mexa o doce com uma espátula ou colher de pau, até o líquido secar e desprender do fundo da panela. Não deixe cozinhar demais para o doce não açucarar e endurecer. Para que fique mais cremoso, deixe mais líquido na panela. Ao esfriar, o doce ficará mais consistente, então desligue o fogo um pouco antes do ponto que você deseja como resultado final.

Dica: Não jogue as sementes e a casca da abóbora fora, aproveite-as como petisco assado!



# Rabanada

Por Danielle Freitas

## INGREDIENTES

1 e ½ xícara de chá de leite de aveia  
1 xícara de chá de leite condensado de aveia

Temperos secos a gosto (sugestão: gengibre, cravo-da-índia, baunilha, cumaru e noz-moscada em pó)

5 pães franceses amanhecidos  
2 colheres de sopa de açúcar demerara

1 colher de chá de canela em pó

## MODO DE PREPARO

### Leite de aveia

1 litro de água filtrada e morna

1 xícara de chá de aveia em flocos

Em um liquidificador, bata os ingredientes por 2 minutos.

Coe com um pano limpo ou coador de voal.

### Leite Condensado de Aveia

1 xícara de chá de açúcar demerara

1/2 xícara de chá de água filtrada fervente

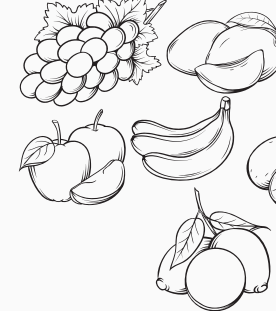
3/4 xícara de chá de farinha de aveia

Em um liquidificador, bata a água e o açúcar por 3 minutos. Acrescente a aveia e bata por 5 minutos. Aguarde até que esfrie e fique mais consistente.

Misture o leite, o leite condensado, os temperos secos e reserve. Corte os pães em fatias de cerca de 2 cm.

Mergulhe-as na mistura, escorra bem e coloque em uma assadeira untada com óleo e açúcar. Leve ao forno pré-aquecido a 180°C por 20 minutos ou até que estejam douradas e sequinhas. Em uma tigela, misture o açúcar e a canela e passe as fatias assadas.

Dica: O cumaru é uma baunilha brasileira, que pode ser encontrada em casa de produtos naturais ou pela internet.



# Sorvete de Açaí com Frutas

Por Guilherme Silva

## INGREDIENTES

200g de polpa de açaí congelada (2 unidades)

2 bananas médias cortadas em cubos

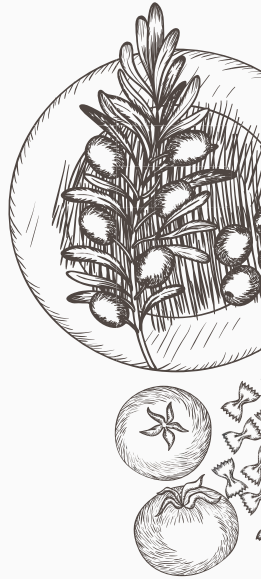
¼ de manga picada

80 ml de água filtrada

1 colher de sopa de melado de cana

## MODO DE PREPARO

No processador ou liquidificador, adicione todos os ingredientes e bata bem por cerca de 3 minutos até ficar homogêneo e cremoso. Coloque em duas tigelas e leve para o congelador por 2 horas. Sirva com frutas picadas, granola ou farelo de aveia.



"Muitos sabem cozinhar  
aprenderam em família

Mas não deve se avexar  
quem não tem essa valia

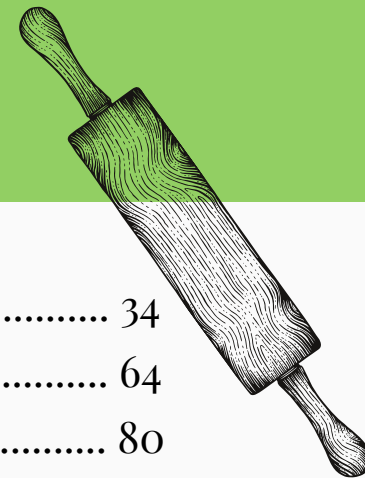
Basta uns básicos saber  
ter a receita para ler  
testar no dia a dia"

Cordel dos Básicos – Tatiana Damberg, escritora gaúcha





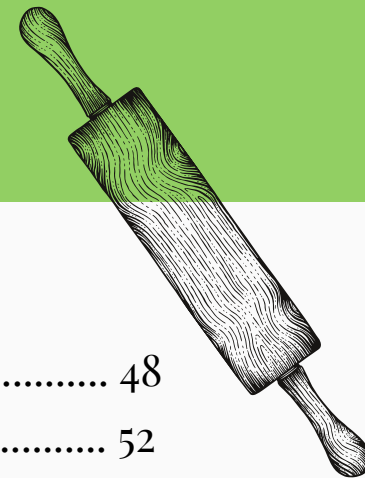
# Índice Remissivo



Bolinho de arroz .....	34
Bolinho de espinafre .....	64
Bolo arco-íris .....	80
Bolo de chocolate com abobrinha .....	82
Broa de pau a pique .....	82
Chakalaka .....	38
Doce de abóbora com coco .....	86
Escondidinho de mandioca e coração de bananeira .....	42
Feijoada de legumes e cogumelos .....	44
Hambúrguer de grão-de-bico .....	68
Leite de coco .....	26
Molho branco com tofu .....	46

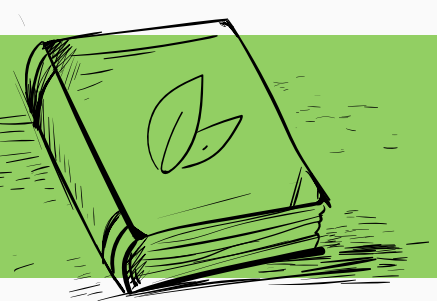


# Índice Remissivo



Moqueca de banana-da-terra e legumes .....	48
Nhoque de abóbora .....	52
Nhoque de biomassa de banana verde e batata doce .....	56
Pão chapati de banana .....	28
Pastinha de tofu e abacate .....	72
Patê de alho-poró e salsão .....	74
Rabanada .....	88
Rostie de inhame .....	30
Sopa de lentilha com leite de coco .....	58
Sorvete de açaí com frutas .....	90
Suflê de espinafre .....	60





# Para inspirar...



## Livros de Receitas

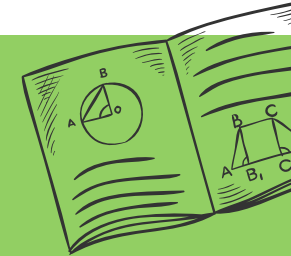
Aqui você encontrará nossas principais receitas! Aproveite e se...

[fsp.usp.br](http://fsp.usp.br)





# Referências que nos inspiram



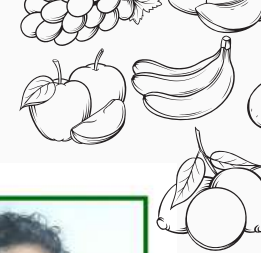
1. Be Nice Make a Cake. Chakalaka Lifestyle Sapo. Disponível em: <<https://lifestyle.sapo.pt/sabores/receitas/chakalaka>>.
2. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Alimentos regionais brasileiros. – 2. ed. – Brasília : Ministério da Saúde, 2015.
3. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira. – 2. ed. – Brasília : Ministério da Saúde, 2014.
4. Brasil. Ministério da Saúde. Universidade Federal de Minas Gerais. Na cozinha com as frutas, legumes e verduras. – Brasília : Ministério da Saúde, 2016.
5. Faria, R.A.P.G. Diferentes formas de utilizar frutos encontrados no Cerrado de Mato Grosso. Cuiabá-MT: EdUFMT Digital, 2020.
6. Governo do Estado do Rio Grande do Sul. Manual para o uso não sexista da linguagem: O que bem se diz bem se entende. Porto Alegre, 2014.
7. Jacob, M.; Cintra, N.; Almeida, A. (org.). Culinária selvagem [recurso eletrônico] : saberes e receitas de plantas alimentícias não convencionais – Natal, RN : EDUFRN, 2020.
8. Lobo, R. O que tem na geladeira? São Paulo: Editora Senac São Paulo; Editora Panelinha, 2016.
9. Pollan, M. Em defesa da comida: um manifesto. Rio de Janeiro: Intrínseca, 2008.
10. Rocha, M.G.; Tângari, J.M.; Xavier, F.T (org.). Isto não é (apenas) um livro de receitas... é um jeito de mudar o mundo. Rio de Janeiro: Fundação Heinrich Böll, 2019.
11. Schottz, V.; Casemiro, J.; Billo, R. Campanha Comida é Patrimônio. Fórum Brasileiro de Soberania e Segurança Alimentar e Nutricional (FBSSAN). Porto Alegre: RS, 2013.
12. Transamerica Center for Health Studies (TCHS). Quick and Easy Cookbook. Los Angeles: Transamerica Institute, 2020.
13. Wright, J.; Treuille, E. Le Cordon Bleu: técnicas culinárias. São Paulo: Marco Zero, 1997.





# Time de Receitas Sustentarea

## - 2020



**Mirelly Amorim**

Nutricionista (UFMT) e técnica em Gastronomia (SENAC). Mestra em Ciência e Tecnologia de Alimentos (IFMT) e doutoranda em Nutrição (UNIFESP).

*Líder de Equipe*



**Nadine Marques**

Nutricionista, especialização em psicobiologia e exercício (Unifesp), mestrado em Nutrição em Saúde Pública e doutoranda em Saúde Pública (FSP/USP).

*Líder de Equipe*



**Mônica Rocha**

Nutricionista (UNIRIO), mestrado em Políticas Públicas em Saúde pela FIOCRUZ. Atuou como consultora do Ministério da Saúde (2014/2016).

*Líder de Equipe*



**Adelia Almeida**

Graduanda no 5º ano de nutrição (FSP/USP).

*Membra*



**Beatriz Martins**

Graduando no 2º ano de Nutrição (FSP/USP).

*Membra*



**Danielle Freitas**

Nutricionista (Universidade 9 de Julho)

*Membra*



**Gabriela Rigote**

Nutricionista (FSP/USP). Mestranda em Saúde Pública (FSP/USP).

*Membra*



**Guilherme Silva**

Graduando no 2º ano de Nutrição (FSP/USP).

*Membro*



**Marina Queiroz**

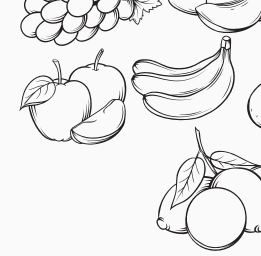
Nutricionista (Centro Universitário São Camilo).

*Membra*





## Agradecimentos



Às professoras Aline Carvalho e Dirce Marchioni pela acolhida e sensibilidade com o nosso trabalho.

À toda equipe Sustentarea pelas trocas afetuosas e colaboração.

À Jennifer Tanaka pelas lindas palavras e maravilhosas sugestões.

À Débora Ramacho, Elen Cintia Vale, Jaqueline Pereira e Talita Argente, pela participação e contribuição com suas preparações.

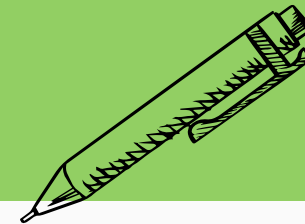
À todos e todas que compartilharam suas fotos e receitas conosco.

Aos que nos acompanham diariamente pelas redes sociais.

Às amigas que fizemos virtualmente nesse ano tão diferente e complexo.



# Ficha Técnica



## Sustentarea - Núcleo de Extensão da USP

Coordenação: **Aline Martins de Carvalho e Dirce Maria Lobo Marchioni**

Equipe de Receitas: **Adelcia Almeida, Beatriz Machado Martins, Danielle Lopes de Aquino Freitas, Gabriela Rigote, Guilherme de Almeida Silva, Marina Queiroz, Mirelly dos Santos Amorim, Mônica Rocha Gonçalves, Nadine Marques Nunes Galbes.**

Receitas: **Acervo do Sustentarea.**

Imagens: **Acervo do Sustentarea.**

Contato: **sustentarea@usp.br**

Site: **<http://www.fsp.usp.br/sustentarea/>**

Como citar este material:

Amorim, M. S.; Gonçalves, M. R.; Galbes, N. M. N., Marchioni, D. M. L., Carvalho, A. M. **Receitas Sustentarea - da nossa cozinha para a sua mesa.** São Paulo, SP, 2020.

Esse material foi fruto da mentoria, trocas de experiências, encontros online, pesquisas, aprendizados teóricos e práticos de um grupo de profissionais e alunos(as) que fez parte do Sustentarea no ano de 2020, coordenado pelas professoras Aline Carvalho e Dirce Marchioni. O conteúdo aqui compartilhado almeja contribuir para a promoção de uma alimentação que seja simples, saudável, saborosa e sustentável, capaz de transformar a sua relação com os alimentos e o seu preparo. As receitas e imagens desta publicação foram gentilmente cedidas pelo time de Receitas do Sustentarea.

É permitida a reprodução parcial ou total desta obra, desde que citada a fonte e autoria, proibindo qualquer uso para fins comerciais.





POR UMA VIDA

**SIMPLES,  
SAUDÁVEL,  
SABOROSA &  
SUSTENTÁVEL**