CARTILHA

NADA SE PERDE, TUDO SE COZINHA!

APROVEITAMENTO DE ALIMENTOS EM TEMPOS DE CORONAVÍRUS



PETNUT

MOVIMENTO DOS PEQUENOS AGRICULTORES
MPA
BRASIL

PROEXT
PRÓ-REITORIA DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA

Autores

Docentes da Escola de Nutrição da UFBA

Virgínia Campos Machado (coordenadora) • Camila Duarte Ferreira Ribeiro • Josevania Da Conceição Dos Santos • Mariana Melo Costa

Discentes da Escola de Nutrição da UFBA

Amanda Souza Sandes • Beatriz de Oliveira Mauricio • Bianca Silva de Jesus • Carine Santos Almeida • Eduarda Santos Fernandes • Joana Mara Astro Pereira • Juan Messias Souza Santos • Nicole Alicia Leal Caucotto • Vitoria Pereira e Câmara

Nutricionistas da Escola de Nutrição da UFBA

Dulcimara Alves Dos Santos Silva • Tainara Santos Oliveira

Representante do Movimento de Pequenos Agricultores

Alane Cordeiro Da Silva

Colaboradores

Discentes da Escola de Nutrição da UFBA

Andressa Maria Gonçalves • Bianca Santiago Xavier • Everton de Jesus Rodrigues • Ingrid Praxedes Correa • Isabela Rodrigues Araújo Marília Dias Bomfim • Nathalia Cabral de Castro Souza • Rafael Cardim de Andrade Oliveira

Membros do Movimento de Pequenos Agricultores

Anderson Amaro Silva dos Santos • Denilva Pinto de Araújo • Edelson Silva Moreira • Edivagno de Matos Rios • Francisca Silva Santos • Jean Carlos Batista da Silva • Larissa Correia e Silva • Leila Santana da Silva Leomarcio Araújo da Silva • Lucas Guerrieri Vilas Boas • Saiane Moreira dos Santos

Machado, Virgínia Campos (Organizadora). Nada se perde, tudo se cozinha: aproveitamento de alimentos em tempos de pandemia / Machado,
Virgínia Campos et. al. – Salvador, 2020. 112f.

Cartilha (material educativo - versão on-line) — Universidade Federal da Bahia, 2020.

1. Palavra-chave a. 2. Aproveitamento de alimentos. 3. Educação alimentar e nutricional. 4. Receitas. 5.Coronavírus.

Essa cartilha é fruto do Projeto de Extensão “Nada se perde, tudo se cozinha: aproveitamento de alimentos em tempos de pandemia do coronavírus”.

Data da publicação: 25/05/2020

Podem haver outras versões, bem como atualizações das informações.

SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO 8
BOAS PRÁTICAS DE FABRICAÇÃO 11
RECEITAS À BASE DE FRUTAS 20

Abacate
Creme de abacate com cacau 21
Pasta de abacate 21
Guacamole 22
Mousse de abacate 23

Banana
Doce de banana pastoso 24
Doce de banana em calda 25
Doce de banana de corte 26
Chips de banana 27
Ceviche de banana da terra 28
Bolo de banana caramelizado 29
Bolo de banana com aveia (s/ farinha de trigo) 30
Vinagre de banana 31

Goiaba
Compota de goiaba 32
Goiabada cascão 33
Geleia de goiaba 34
Cheesecake de goiaba 35
Ketchup de goiaba 36

Jaca
Doce de caroço de jaca mole 37
Moqueca de jaca 37
“Caviar” de jaca 38
Palmito de jaca - lombo 39

Manga
Chutney de Manga 40
Geladinho de manga 41
Mousse/Sorvete de manga 41
Geleia de manga 42
Sorvete de manga (vegano) 43
Doce de manga verde 44



SUMÁRIO

Jenipapo

Licor de jenipapo 45
Bala de jenipapo 46
Doce de jenipapo em tirinhas 46
Bolo de jenipapo 47

Mamão

Doce de mamão verde com coco 48
Doce de mamão verde com rapadura 49
Moqueca de mamão verde 50
Frigideira de mamão verde 51

RECEITAS À BASE DE HORTALIÇAS 52

Abóbora

Doce de abóbora 53
Pão de abóbora 54
Bolinho de abóbora 55
Creme de abóbora 56

Abobrinha

Lasanha de abobrinha 57
Conserva de abobrinha 58

Berinjela

Caponata de berinjela 59
Pasta de berinjela 60

Aipim

Polvilho doce 61
Polvilho azedo 61
Goma de tapioca 62
Beiju de queijo 62
Biscoito de polvilho 63
Bolo de aipim 64
Bolo de carimã 65
Pão de queijo 66
Dadinho de tapioca 67
Caldo de aipim 68



SUMÁRIO

Técnica de branqueamento 69

Batata inglesa e batata doce

Batata pré-frita congelada 71
Rocambole de batata inglesa 72
Pão de batata inglesa 73
Nhoque com molho à bolonhesa 74

Chips de batata doce 75
Doce de batata doce 76
Sequilho de batata doce 76
Coxinha de batata doce 77
Bolo de batata doce 78

Chuchu

Bolo salgado de chuchu (suflê de chuchu) 79
Moqueca de ovos com chuchu 80

Maxixe

Picles de maxixe 81
Chips de maxixe 82

Quiabo

Caruru 83

RECEITAS À BASE DE LEITE 84

Selo ARTE 85

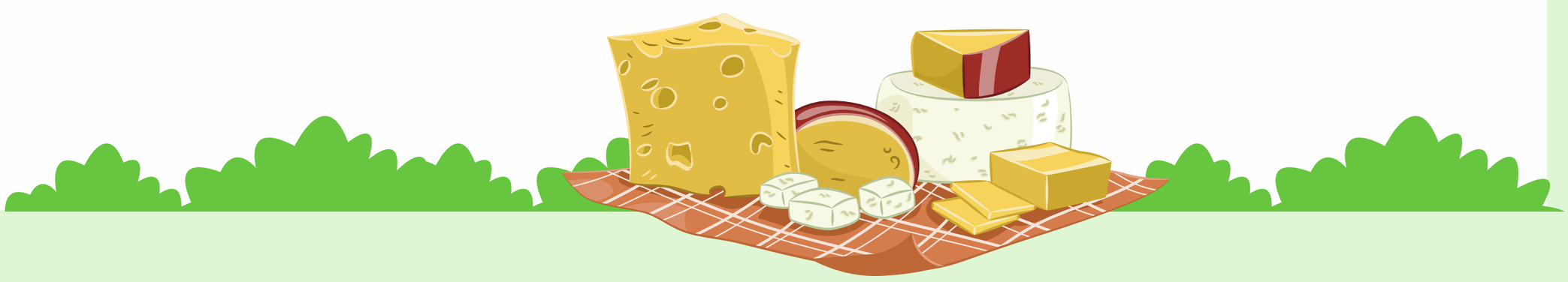
Instruções para a pasteurização do leite 88

Produtos elaborados a partir da coagulação do leite

Queijo minas frescal 91
Ricota 92
Queijo coalho 93
Bebida láctea (achocolatado) 94
Requeijão cremoso 94

Leites fermentados

Iogurte 95
Coalhada 95



SUMÁRIO

Produtos elaborados a partir da gordura do leite

Nata e Manteiga caseira 96
Bolo de nata 97
Sequilho de nata 98
Empadão de frango com massa de nata 99
Sorvete de nata com goiaba 100

Doces de leite

Doce de leite pastoso 101
Doce de leite em pedaço 101
Ambrosia 102

Outras receitas elaboradas a partir do leite

Pudim de leite 103
Bolo de leite (ou bolo mole) 104
Pão de leite 105
Molho bechamel 106

ROTULAGEM DE ALIMENTOS 107

BIBLIOGRAFIA 110



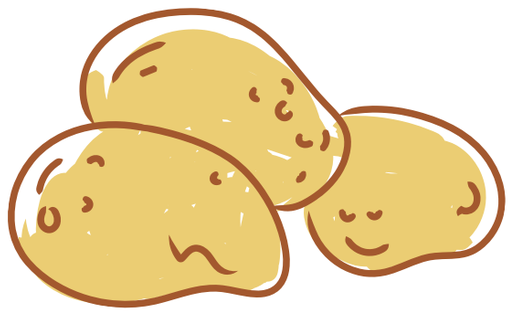
APRESENTAÇÃO

O coronavírus não chegou sem aviso. Havia indícios e sinais de uma possível epidemia resultante, dentre outras coisas, da degradação ambiental. No entanto, ninguém estava preparado para suas consequências, que afligem com maior intensidade a população mais vulnerável. E, em um país que segue privilegiando o agronegócio, os produtores da agricultura familiar e camponesa encontram-se neste grupo.

Apesar de produzirem mais de 70% da comida que chega às nossas mesas e que alimenta a população brasileira, os pequenos produtores familiares tiveram suas possibilidades de comercialização da produção limitadas, tendo em vista a interdição das feiras livres, por exemplo, o que gerou importante impacto socioeconômico.

Muitas estratégias foram criadas para lidar com as dificuldades surgidas no contexto da pandemia, como a venda de cestas camponesas pela internet, em plataformas próprias para este fim ou em aplicativos de mensagem instantânea. Mesmo assim, as vendas *on-line* não são suficientes, e muitos camponeses vêem sua produção se perder ou ser subutilizada.

Desse modo, surgiu a necessidade de processar os alimentos para diversificar seus usos, aumentar seu tempo de validade e ampliar a exploração do seu potencial de venda. Neste contexto, uma parceria entre a Escola de Nutrição da Universidade Federal da Bahia (ENUFBA) e o Movimento de Pequenos Agricultores (MPA) começou a ser construída.



A ENUFBA forma profissionais de Nutrição e de Gastronomia e preza por uma formação de excelência em termos técnicos, sem deixar em segundo plano o compromisso social da Universidade. Com isso, queremos enfatizar que, durante a pandemia, seus profissionais e estudantes foram colocados diante do desafio de refletir e agir, colocando seus conhecimentos técnico-científico a serviço da sociedade.

O MPA é um movimento camponês, de caráter nacional e popular, de massas, autônomo, de luta permanente, cuja base social é organizada em grupos de famílias nas comunidades camponesas. Comprometido com a produção agroecológica de alimentos, com a luta por soberania e com valores de uma sociedade justa e fraterna, este Movimento busca resgatar a identidade e a cultura camponesa, na sua diversidade.

No contexto da pandemia, o MPA age em defesa da Plano Safra Emergencial para a agricultura camponesa familiar que tem como foco a produção diversificada de alimentos, o abastecimento popular, a formação de estoques, o abastecimento de água e a geração de empregos no campo e na cidade. Além disso, intervém junto aos Governos e organiza-se em Mutirão de Solidariedade na busca de implementação e fortalecimento de mecanismos que garantam que o alimento agroecológico chegue à mesa de quem tem fome.

Fica evidente, portanto, que a equipe responsável por esta sistematização foi multidisciplinar e gostaríamos de acrescentar ainda que o trabalho foi colaborativo.

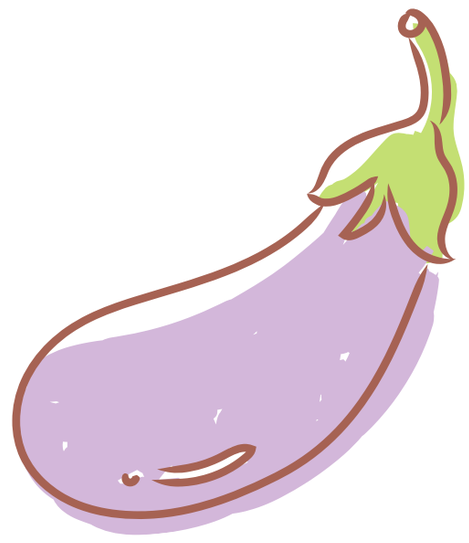


Sendo assim, podemos dizer que estudantes, gastrônomas, nutricionistas e agricultores envolvidos realizaram um trabalho de combinação de diferentes saberes em prol da construção de um material acessível, orientado pelas necessidades dos camponeses e pela relação entre saberes populares e conhecimento técnico-científico.

Essa cartilha apresenta algumas receitas que utilizam como ingredientes principais os alimentos que são produzidos pelos camponeses que compõem o MPA – frutas, hortaliças, leite. Privilegiamos receitas de baixo custo e acessíveis do ponto de vista da complexidade de suas preparações e necessidade de utensílios específicos. Além disso, incluímos apenas receitas previamente testadas ou consolidadas como saber popular, sendo estas devidamente revisadas.

Para que todo o processo de produção aconteça de maneira adequada, incluímos informações sobre as Boas Práticas de Fabricação de Alimentos. E ainda, considerando que muitas receitas tem potencial para venda, sinalizamos essas oportunidades e incluímos informações básicas sobre rotulagem de alimentos.

Esperamos que este material cumpra seu propósito e, desde as cozinhas dos camponeses e das camponesas, contribua para a luta em prol da soberania e segurança alimentar e nutricional.



BOAS PRÁTICAS DE FABRICAÇÃO

PARA FRUTAS, HORTALIÇAS E LEITE

As Boas Práticas de Fabricação (BPF) para frutas, hortaliças e leite envolverão algumas informações importantes para auxiliar os agricultores familiares e os manipuladores na preparação, armazenamento e a comercialização dos alimentos de forma adequada, higiênica e segura aos consumidores.

Os alimentos são essenciais para a nossa saúde, mas também podem ser veículos de doenças. Isso porque eles podem estar contaminados por bactérias, vírus e parasitas. Esses microrganismos são invisíveis ao olho nu, mas a presença deles ou as substâncias que eles produzem podem causar as chamadas Doenças Veiculadas por Alimentos (DVA).

Essas doenças causam grande desconforto, principalmente com sintomas como náuseas, vômitos, diarreia e desidratação, o que é perigoso especialmente para crianças e idosos.

Porque as BPF são tão importantes?

As BPF são as principais barreiras entre a preparação do alimento e as DVA, seja na preparação direta para consumo (fruta fresca, legumes, leite fresco, ovos...), ou, após o beneficiamento (geleia, compota, doce, queijo, pão, bolo...). Assim, as BPF garantem um preparo que seja seguro para o consumo das pessoas e previnem as DVA.

Higienização das mãos

Para lavagem correta das mãos siga os seguintes passos:

Utilizar água corrente para molhar as mãos

Esfregar a palma e o dorso das mãos com sabonete, inclusive as unhas e os espaços entre os dedos, por aproximadamente 15 segundos.

Enxaguar bem com água corrente, retirar toda a espuma das mãos

Secar as mãos com papel toalha ou outro sistema de secagem

Esfregar as mãos com um pouco de produto antisséptico (álcool em gel a 70%)



Você Sabia?

O uso de pano de prato não é recomendado para secagem das mãos, pois este, por não ser descartável e, por ser utilizado diversas vezes antes de ser lavado, pode acumular microrganismos (micróbios).



ATENÇÃO!

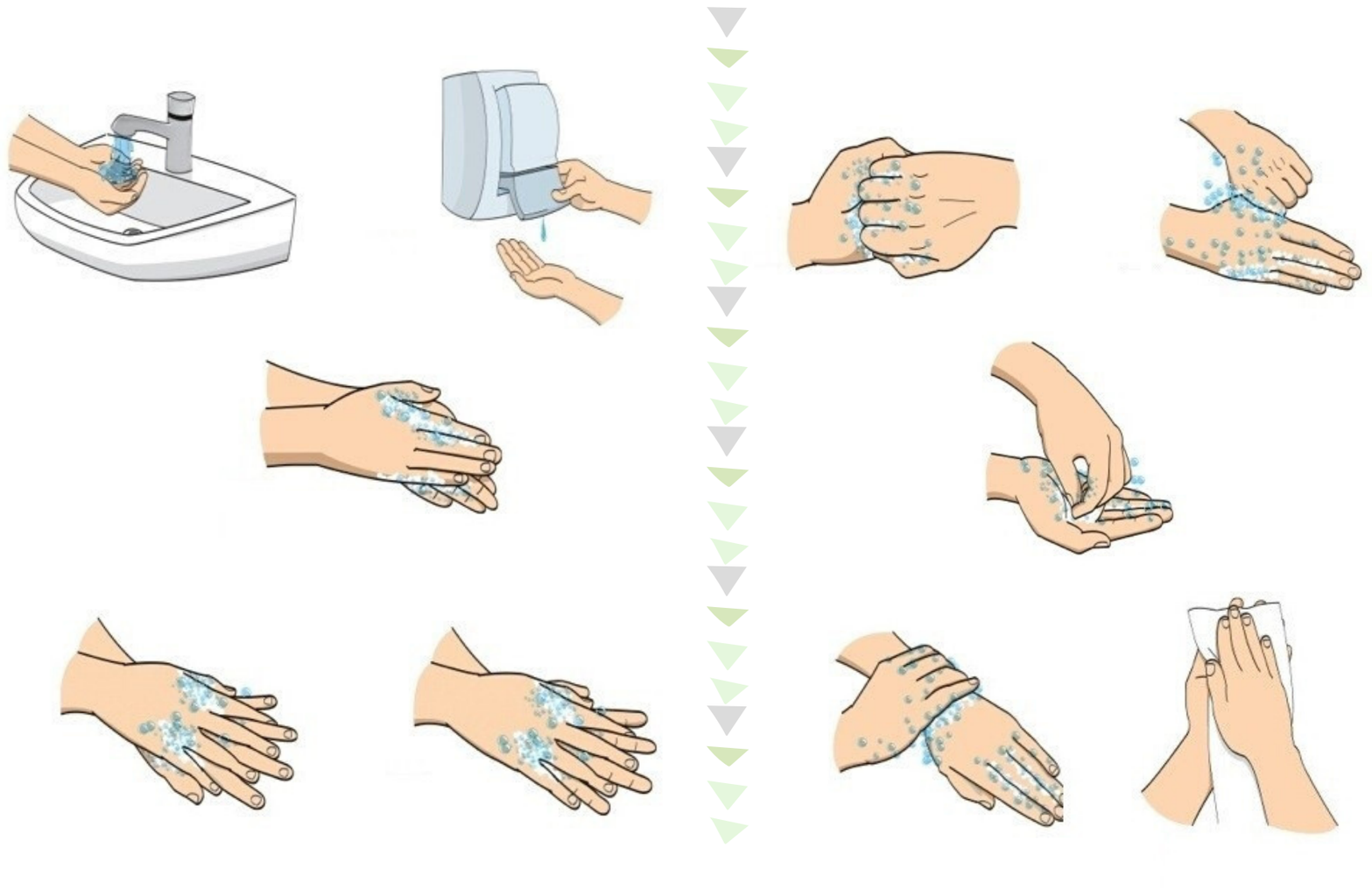
Ao lavar as mãos, fique atento a alguns cuidados, como:

- Esfregar todas as regiões das mãos;
- Usar quantidade suficiente de sabão;
- Secar bem as mãos usando papel-toalha ou outro sistema de secagem eficiente



ATENÇÃO!

Faça os movimentos de acordo com as imagens abaixo para não deixar nenhuma parte das mãos sem lavar!





Pronto! Suas mãos estão limpas e prontas para manipular os alimentos!

Higienização de frutas e hortaliças

Alimentos como frutas e hortaliças devem ser higienizados, tendo em vista que esses podem ser consumidos crus, ou seja, ainda que eles passem por cocção (cozimento), a etapa preliminar de higienização é necessária.

A CORRETA HIGIENIZAÇÃO ELIMINA OS MICRÓBIOS PATOGÊNICOS (QUE TRANSMITEM DOENÇAS) E OS PARASITAS

Para higienização de hortaliças e frutas, veja a figura abaixo:



Você Sabia?

O uso de vinagre, independente do tipo, não é recomendado para a higienização de alimentos, pois este não possui capacidade de eliminar os microrganismos (micróbios).
Coloque os alimentos de molho por 15-30 minutos em uma solução à base de água sanitária (hipoclorito de sódio)*.

***Recomendações de diluições para a solução clorada desinfetante (solução à base de água sanitária)**

a) 10 ml ou 1 colher de sopa rasa de hipoclorito de sódio na concentração de 2-2,5%, diluída em 1 litro de água potável;
b) 20 ml ou 2 colheres de sopa rasas de hipoclorito de sódio na concentração de 1%, diluídas em 1 litro de água potável.

Higienização de utensílios de cozinha

Todo o material que será utilizados tanto na preparação de alimentos para consumo, quanto após o beneficiamento é chamado de “utensílios de cozinha”. Esses utensílios precisam estar limpos para garantir a qualidade nutricional e higiênico-sanitária das preparações (ou produtos), garantindo que eles fiquem próprios para consumo por mais tempo.

Dessa forma, as superfícies, os talheres e as embalagens (potes e vasilhas de vidro ou de plástico) que são utilizadas para produzir ou vender alimentos, precisam ser higienizados adequadamente. Além disso, é preciso separar os materiais usados especificamente para a produção de alimentos e o local de trabalho também precisa ser limpo sempre que necessário e ao final das atividades.

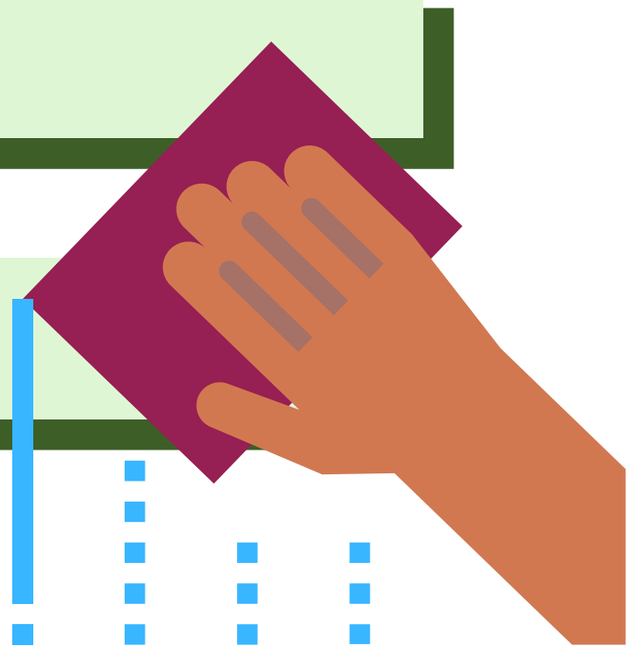
O procedimento geral de higienização compreende quatro etapas: pré-lavagem, lavagem, enxágue e sanitização:

Pré-lavagem

Lavagem

Enxague

Sanitização



Para podermos compreender cada uma dessas etapas, vamos descrevê-las com mais detalhes:

- Na pré-lavagem é feita a redução de resíduos que ficam na superfície dos equipamentos. Nessa etapa, deve-se utilizar água em temperatura ambiente e assim consegue-se remover até 90% das sujidades.
- A segunda etapa é a lavagem. Ela é feita com a aplicação de detergentes para a retirada das sujeiras aderidas à superfície. Aplica-se detergente em uma esponja e esfrega-se a superfície.
- O enxágue deve ser feito 30 segundos após a lavagem e consiste na remoção dos resíduos e também do detergente aplicado. Pode-se utilizar água morna para facilitar a retirada de resíduos de gorduras.
- A última etapa é a de sanitização,

A última etapa é a sanitização que deve ocorrer quantas vezes forem necessárias e imediatamente após o término do trabalho; os produtos saneantes* utilizados devem estar regularizados pelo Ministério da Saúde (MS). A diluição, o tempo de contato e modo de uso/aplicação dos produtos saneantes devem obedecer às instruções recomendadas pelo fabricante.

*Substâncias saneantes: substâncias ou preparações destinadas à higienização, desinfecção ou desinfestação domiciliar, em ambientes coletivos e/ou públicos, em lugares de uso comum e no tratamento de água, como desinfetantes e alvejantes.

- Guardar os utensílios sempre secos!
- Quando disponível, antes do uso, deve-se passar álcool em gel a 70% em todos os utensílios.

Evitar o contato de alimentos crus com os alimentos cozidos



Lave os utensílios usados no preparo de alimentos crus antes de utilizá-los em alimentos cozidos



No caso de alimentos preparados serem armazenados na geladeira ou no freezer, esses devem ser identificados com:

- Nome do produto
- Data de preparo
- Prazo de validade

Cuidados adicionais em tempos da pandemia de coronavírus (Covid-19)

Com o surgimentos do novo coronavírus, além dos cuidados com a adequada lavagem das mãos e dos utensílios, e do uso da touca, é importante tomar alguns cuidados adicionais. Por isso, recomendamos que durante a manipulação dos alimentos, seja usada máscara para a proteção da boca e do nariz.



- Utilize máscara descartável ou caseira em todas as etapas de manipulação de alimentos;
- Durante a manipulação dos alimentos, caso leve as mãos ao rosto ou em contato com a máscara, lave imediatamente as mãos com sabão.
- Quando terminar, jogue a máscara descartável no lixo (Ela não deve ser reutilizada!) ou siga as recomendações para higienização da máscara caseira que serão descritas em seguida.

A máscara caseira é eficiente na proteção contra o coronavírus e seu uso é recomendado pela Organização Mundial da Saúde. Mas, para ser eficiente, ela precisa seguir algumas especificações, como:

- Ter, pelo menos, duas camadas de pano, ou seja, ser dupla face;
- Ser de uso individual (não pode ser dividida com ninguém);
- Os materiais para confecção podem ser tecidos de algodão, tricoline, tecido não tecido (TNT) ou outros;
- Deve cobrir totalmente o nariz e a boca;
- Estar bem ajustada ao rosto, sem deixar espaços nas laterais;
- Ser trocada a cada duas horas ou sempre que ficar úmida;
- Ser higienizadas corretamente.

Para higienização da máscara é recomendável:

- Lavar previamente com água corrente e sabão neutro;
- Deixar de molho em uma solução de água com água sanitária (para preparar uma solução de água sanitária a 2,5% com água, por exemplo, você pode diluir de 2 colheres de sopa de água sanitária em 1 litro de água) ou outro desinfetante equivalente por 20 a 30 minutos;
- Enxaguar bem em água corrente para remover qualquer resíduo de desinfetante;
- Evitar torcer a máscara com força e deixá-la secar;
- Passar com ferro quente;
- Verificar se a máscara apresenta danos. Se você identificar que a máscara apresenta menos ajuste ou alguma deformação, desgaste ou furos, por exemplo, você precisará substituí-la;
- Guardar em um recipiente fechado.



Atenção! O uso de máscaras de pano não substitui as medidas de prevenção, como:

1. O distanciamento social;

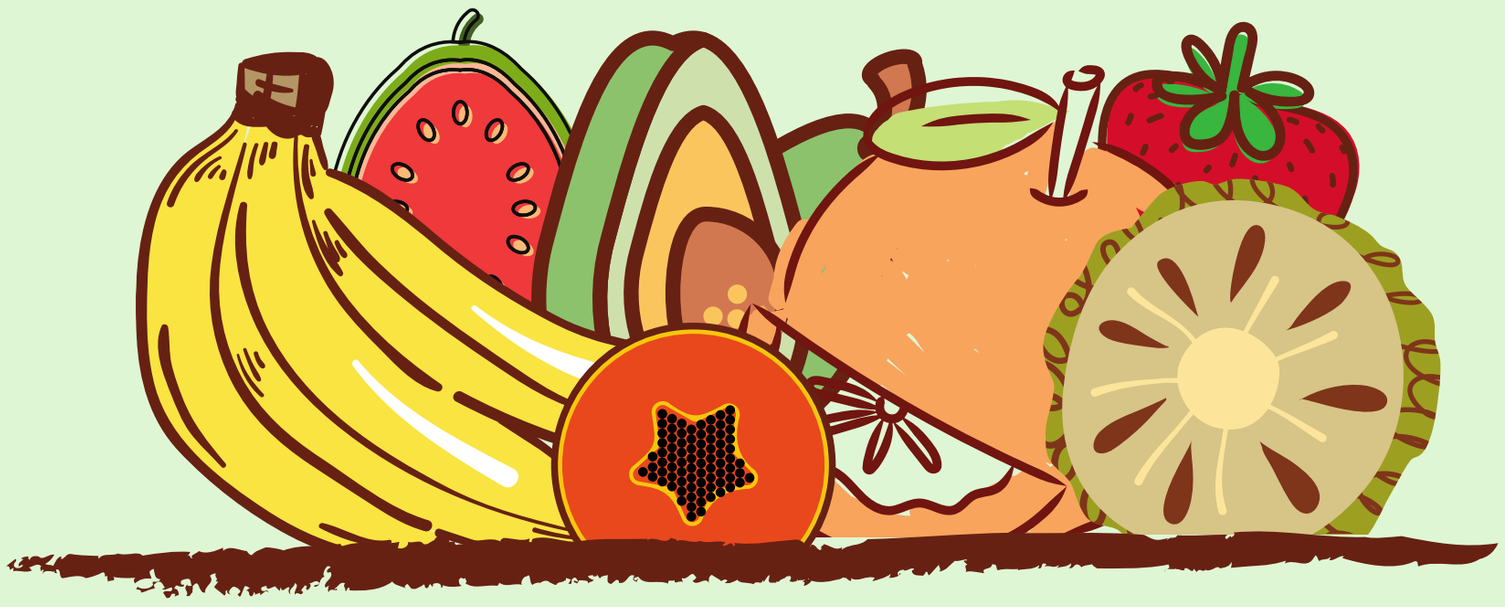




2. Não usar as mãos para cobrir a tosse e, sim, lenço de papel. Se não tiver um lenço, use a parte interna do antebraço;

3. A higienização das mãos.





RECEITAS A BASE DE FRUTAS

É convencionalmente chamado de fruta a parte polposa que envolve a semente de plantas, possuindo aromas característicos, normalmente com sabor doce, rico em suco, podendo, na maioria das vezes, ser consumida *in natura* (crua). Sabe-se que a grande variedade de frutas existentes na atualidade é consequência de uma história de anos de seleção e cultivo. Devido a características próprias do solo brasileiro, além de sua diversidade climática, o Brasil é um país distinto com uma das mais diversas variedades de frutas conhecidas mundialmente.

O consumo desse grupo de alimentos é muito indicado a considerar seu valor nutricional, uma vez que as frutas possuem de 75-95% de água, de 5-20% de carboidratos (com destaque para a frutose e para as fibras), de 0-35% de lipídios, vitaminas e minerais.

Quando cruas, as frutas podem ser consumidas de diferentes formas, como inteiras, cortadas, espremidas, amassadas ou trituradas. Elas podem ainda ser inseridas em preparações como sucos, vitaminas, sorvetes, salada de frutas e compõem também combinações com pratos salgados, como saladas elaboradas com hortaliças e salpicão.

Quando cozidas, as frutas podem ser utilizadas de diversas formas, como no preparo de purês, doces, pastas, geleias, compotas e frutas secas. O cozimento das frutas possibilita uma melhora da digestibilidade e aumenta a vida de prateleira desse grupo de alimentos.

Receitas

Nesta Cartilha, foram descritas receitas com as seguintes frutas: **abacate, banana, goiaba, jaca, jenipapo, manga e mamão**. Em todas elas há a listagem dos ingredientes e o respectivo modo de preparo e em algumas delas foram fornecidas informações adicionais como dicas e a indicação de venda.



Creme de abacate com chocolate



Ideal para venda

- INGREDIENTES -



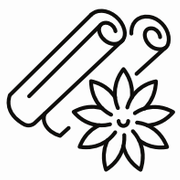
1 abacate maduro



3 colheres de cacau em pó



1 xícara de açúcar mascavo derretido



Canela em pau a gosto

- MODO DE PREPARO -

1. Colocar todos os ingredientes no liquidificador e bater até obter uma mistura homogênea;
2. Levar à geladeira até gelar.





Pasta de abacate

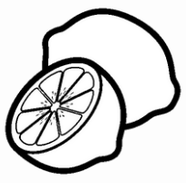


Ideal para venda

- INGREDIENTES -



1 abacate maduro



Suco de 1 limão



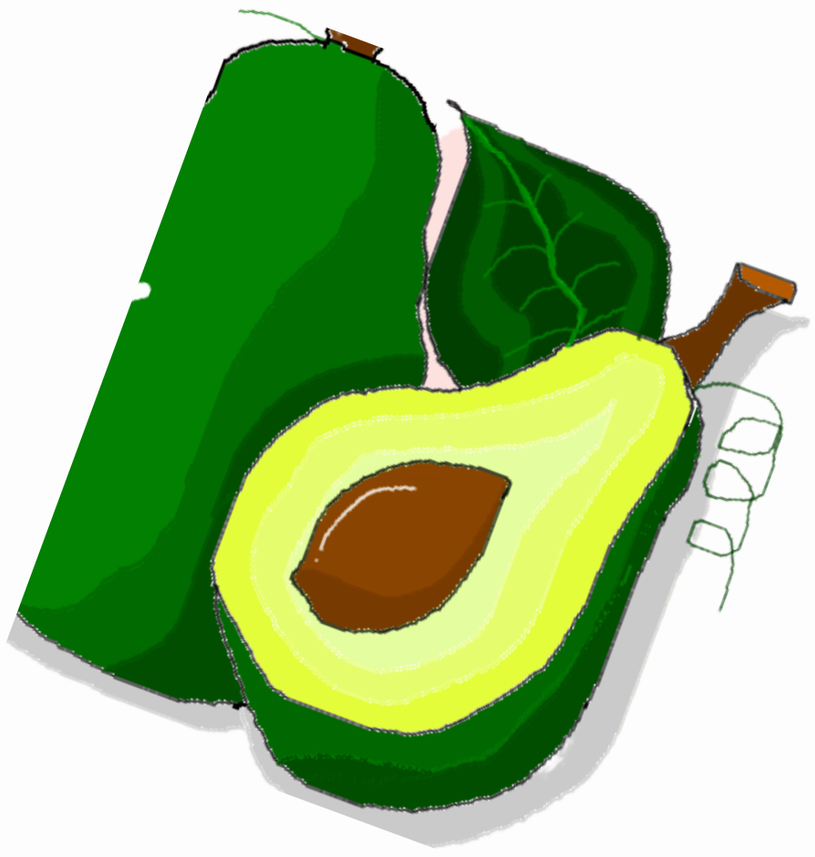
Sal a gosto



1 e ½ colher (sopa) de azeite de oliva

- MODO DE PREPARO -

1. Bater no liquidificador todos os ingredientes, até obter uma consistência homogênea.

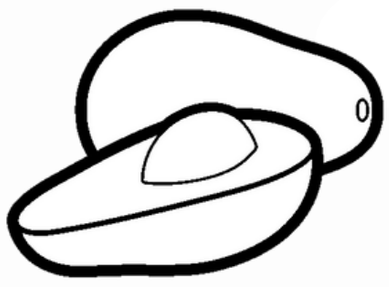


Guacamole abacate

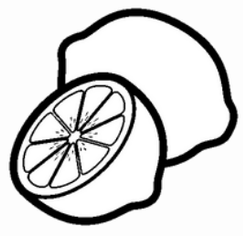


Ideal para venda

- INGREDIENTES -



1 abacate maduro



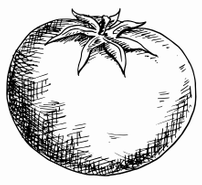
Sumo de 1 limão



Sal a gosto



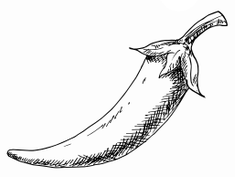
1 e ½ colher (sopa) de azeite de oliva



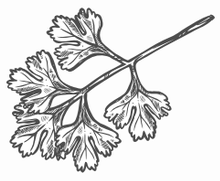
2 tomates



1 cebola



1 pimenta dedo de moça



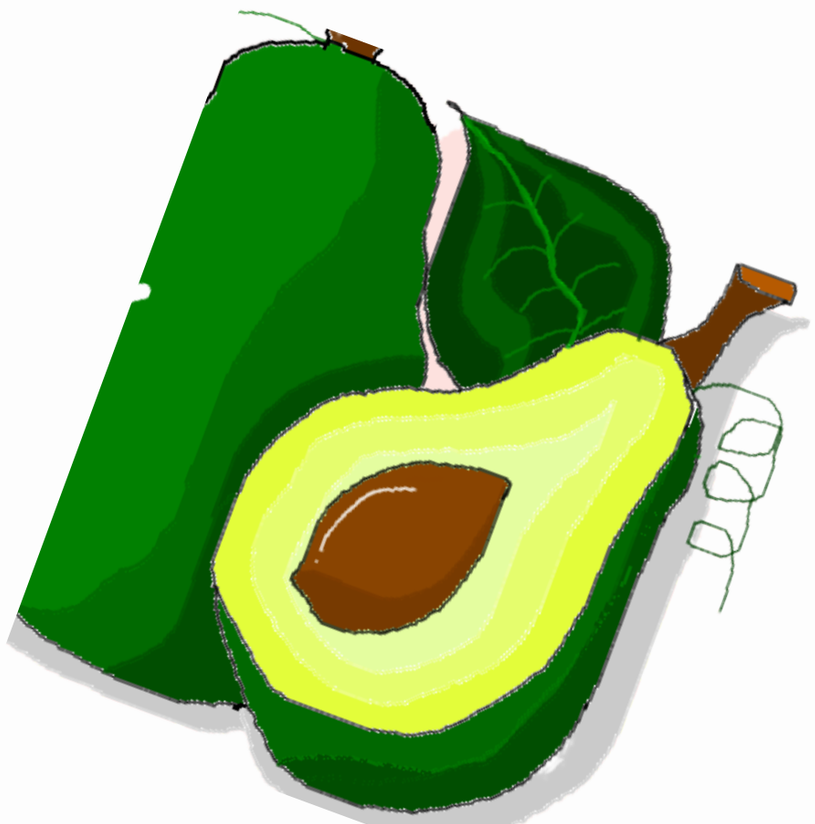
Coentro fresco a gosto

- MODO DE PREPARO -

1. Cortar os tomates ao meio e retirar as sementes, depois cortá-los em cubos;
2. Cortar a cebola em cubos;
3. Picar o coentro;
4. Cortar a pimenta ao meio e retirar todas as sementes, depois picar em pedaços bem pequenos;
5. Cortar o abacate ao meio, retirar a polpa e amassar grosseiramente em uma tigela;
6. Misturar todos os ingredientes já cortados na mesma tigela e adicionar o azeite, o sumo do limão e o sal.

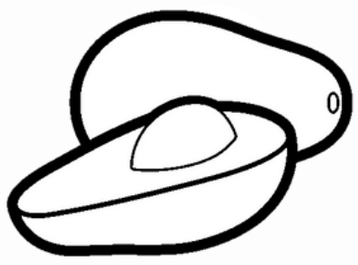




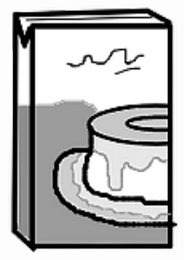


Mousse de abacate

- INGREDIENTES -



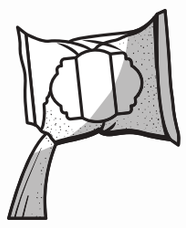
1 abacate de tamanho médio



1 lata ou 1 caixa de leite condensado



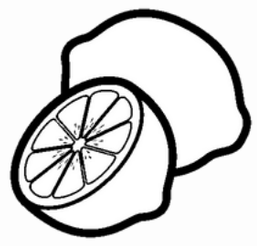
1 caixinha de creme de leite



1 sachê de gelatina em pó sem sabor



50 mL de água morna (1/3 de xícara de chá)



Sumo de 1 limão

- MODO DE PREPARO -

1. Abrir o abacate ao meio, retirar a polpa e reservar;
2. Hidratar a gelatina com a água morna;
3. Bater no liquidificador o creme de leite, o leite condensado, o abacate e o suco de limão;
4. Acrescentar a gelatina dissolvida e tornar a bater até formar um creme homogêneo;
5. Untar uma forma de furo no meio com óleo;
6. Colocar o creme na forma e levar à geladeira por pelo menos 03 horas;
7. Desenformar no momento de servir.





Doce de banana em calda





Ideal para venda

- INGREDIENTES -



1 kg de banana (Exceto banana da terra)



1 e ½ xícara de água



600 g de açúcar cristal

- MODO DE PREPARO-

1. Descascar as bananas e cortar em rodelas;
2. Colocar o açúcar e a água numa panela grande e cozinhar em fogo médio até que a calda fique espessa;
3. Acrescentar as bananas;
4. Deixar cozinhar, mexendo de vez em quando, até que o doce comece a ficar com uma coloração mais escura.





Doce de banana pastoso





Ideal para venda

- INGREDIENTES -



500 g de banana da prata amassadas



350 g de açúcar cristal



100 mL de água



Cravo e canela a gosto

- MODO DE PREPARO-

1. Descascar as bananas e reservar a casca de duas delas;
2. Colocar o açúcar, a água, o cravo e a canela em uma panela em fogo alto;
3. Quando levantar fervura, colocar a banana amassada;
4. Acrescentar as cascas previamente lavadas à mistura;
5. Baixar o fogo;
6. Interromper o cozimento no momento em que o doce estiver desgrudando da panela.

Doce de banana de corte





Ideal para venda

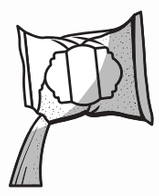
- INGREDIENTES -



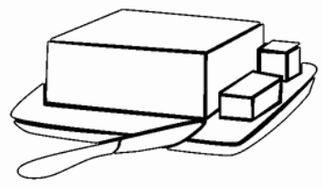
10 bananas da prata maduras



1 xícara de açúcar cristal



1 sachê de gelatina em pó sem sabor ou 3 colheres de sopa de gelatina incolor



Manteiga ou margarina para untar

- MODO DE PREPARO-

1. Descascar as bananas e colocar em uma panela junto com o açúcar;
2. Cozinhar em fogo médio mexendo até desfazer as bananas e elas virarem uma mistura marrom que desgruda do fundo, como um brigadeiro de panela;
3. Desligar o fogo e deixar esfriar um pouco;
4. Hidratar a gelatina em 2 colheres de sopa de água e, quando estiver dissolvida, adicione à mistura de banana. É importante não adicionar a gelatina à mistura de banana muito quente;
5. Transferir a mistura do doce para uma travessa ou assadeira retangular untada com manteiga ou margarina e polvilhada com açúcar;
6. Deixar esfriar por completo e, depois, colocar na geladeira por 05 horas;
7. Quando o doce já estiver bem firme, cortar e passar no açúcar.

Chips de banana



Ideal para venda

- INGREDIENTES -



Bananas verdes (da prata ou da terra)



Óleo para fritar



Sal ou açúcar e canela para polvilhar

- MODO DE PREPARO-

1. Descascar as bananas verdes ou as bananas da terra verdes;
2. Cortar as bananas em fatias bem finas no sentido do comprimento ou em círculos bem finos;
3. Aquecer o óleo em uma panela funda. Deve haver óleo suficiente para cobrir completamente as bananas;
4. Colocar as bananas no óleo quente em pequenas porções para evitar que grudem;
5. Fritar até que as bananas fiquem douradas;
6. Retirar do óleo e colocar sobre papel toalha, para retirar o excesso de óleo;
7. Polvilhar com sal ou açúcar e canela.

Ceviche de banana



Ideal para venda

- INGREDIENTES -



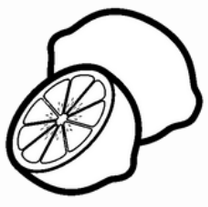
2 bananas da terra em cubos



Sumo de 1 laranja peneirado



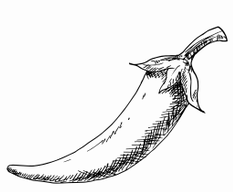
1 colher de sopa de azeite de oliva



Sumo de 2 limões peneirado



½ cebola roxa cortada em fatias finas



½ pimenta dedo-de-moça picada



Coentro a gosto

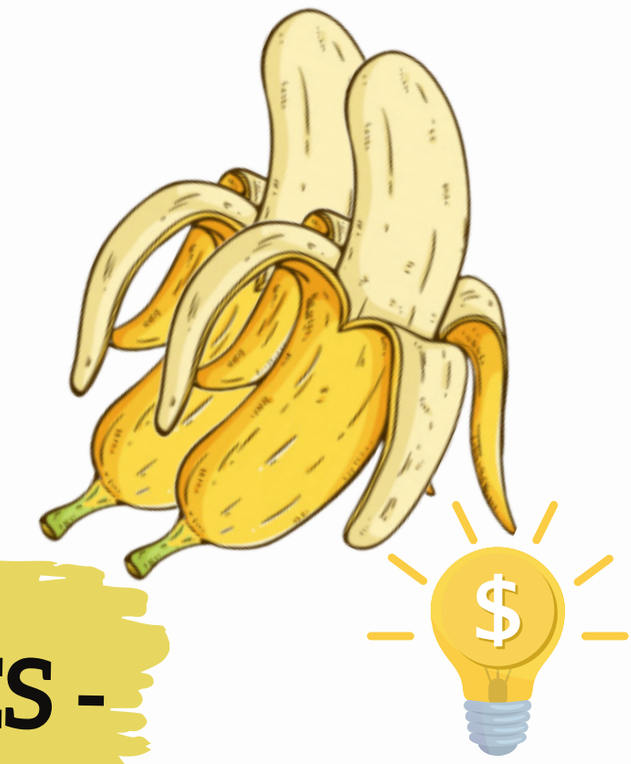
- MODO DE PREPARO-

1. Misturar o suco de limão e de laranja em uma vasilha;
2. Acrescentar a banana cortada em cubos, a cebola em tiras e a pimenta picada;
3. Misturar;
4. Temperar com o azeite e o sal.
5. Por fim, acrescentar o coentro.





Bolo de banana caramelizado



Ideal para venda

- INGREDIENTES -

CALDA E COBERTURA:



4 unidades de banana de sua preferência

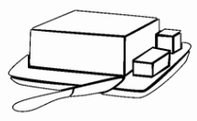


1 xícara de chá de açúcar cristal



½ xícara de chá de água

PARA A MASSA:



200 g de manteiga ou margarina



1 xícara de chá de açúcar cristal



4 ovos



3 xícaras de farinha de trigo



2 colheres de chá de fermento em pó



1 xícara de chá de leite

- MODO DE PREPARO-

CALDA E COBERTURA:

1. Descascar e dividir cada banana em 03 fatias, no sentido do comprimento;
2. Levar ao fogo médio o açúcar e a água até que caramelize, evitando mexer para não cristalizar;
3. Transferir imediatamente o caramelo para uma forma redonda, com cerca de 25 cm;
4. Colocar as fatias de bananas preenchendo o fundo da forma.

PARA A MASSA:

1. Preaquecer o forno a 180 °C (temperatura média), 10 minutos antes de começar a receita;
2. Levar uma chaleira com água ao fogo baixo (essa água será usada para fazer um banho-maria). Numa tigela, misturar a farinha de trigo e o fermento;
3. Misturar a manteiga e o açúcar até formar um creme esbranquiçado;
4. Juntar os ovos, um a um, misturando sempre;
5. Adicionar aos poucos e intercalando a farinha e o leite, misturando sempre que um deles for adicionado e, por fim, acrescentar o fermento e misturar;
6. Transferir a massa para a forma preparada. Colocar a forma dentro de uma assadeira e levar ao forno pré-aquecido a 180 °C. Colocar a assadeira com água fervente para assar o bolo em banho-maria;
7. Assar por 45 minutos ou até que ao enfiar um palito no bolo ele saia limpo; Retirar o bolo do forno e deixar esfriar por 05 minutos;
8. Para desenformar, colocar um prato sobre a forma e virar de uma vez. O bolo não pode ser desenformado frio, mas sim morno.

Bolo de banana com aveia





Ideal para venda

- INGREDIENTES -



4 bananas prata



4 ovos



1 xícara de chá de óleo



2 xícaras de chá de aveia em flocos



1 xícara de chá de uvas passas escuras



2 colheres de sopa de fermento químico em pó



Canela em pó para polvilhar

- MODO DE PREPARO-

1. Separar as claras e as gemas;
2. Bater a banana com as gemas e o óleo no liquidificador até formar um creme;
3. Misturar o creme batido com a aveia, as uvas-passas e o fermento, até formar uma mistura homogênea;
4. Bater as claras em neve e incorporá-las levemente à massa;
5. Assar em forma untada em forno preaquecido.
6. Após assado, polvilhar com canela.

Vinagre de banana



- INGREDIENTES -



10 bananas com a casca



4 colheres de sopa de açúcar cristal



2 litros de água filtrada

- MODO DE PREPARO-

1. Colocar as cascas e as bananas amassadas ou cortadas, o açúcar e a água em um pote, preferencialmente de vidro e devidamente higienizado, em temperatura ambiente, durante 15 dias. O pote não pode ficar fechado, então deve-se tampá-lo com um pano, envolto por um elástico;
2. Mexer diariamente essa mistura para evitar a formação de mofo;
3. Após 15 dias, coar o vinagre em uma peneira e, depois, em um pano para tirar possíveis fiapos da banana;
4. Armazenar a preparação na geladeira.

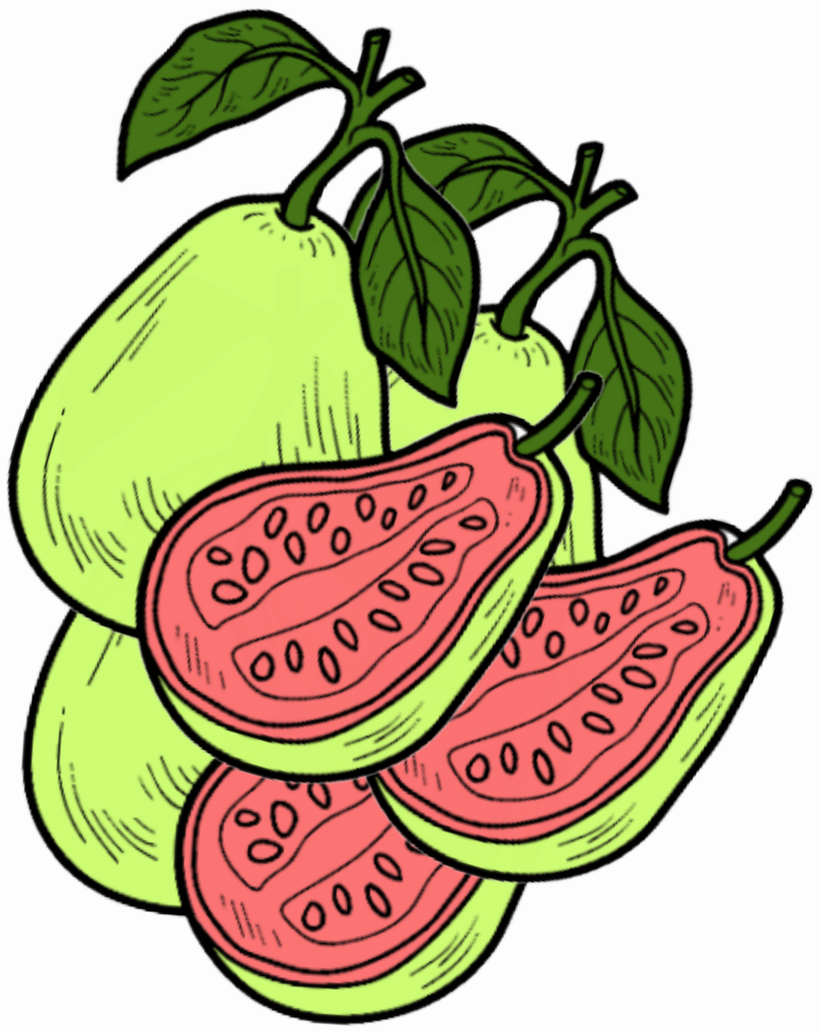


DICA

Pode ser feito com outras frutas como maçã, coco, goiaba, abacaxi, etc.







Compota de goiaba



Ideal para venda

- INGREDIENTES -



2 kg de goiaba



½ litro de água



1 kg de açúcar cristal

- MODO DE PREPARO -

1. Descascar as goiabas, partí-las ao meio, retirar as sementes e reservar;
2. Misturar o açúcar e a água na panela e ferver;
3. Acrescentar as goiabas encaixadas uma metade na outra para que mantenham o formato;
4. Deixar cozinhar por cerca de meia hora ou até que estejam macias.

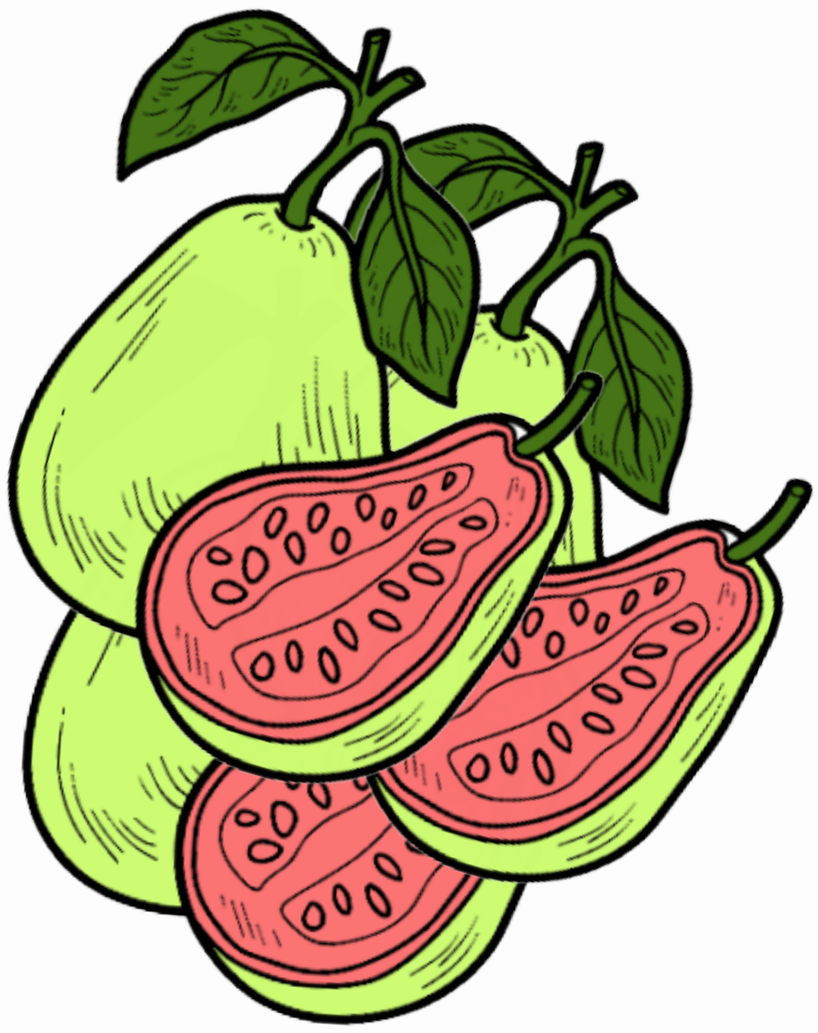


DICA

Caso goste de caju, basta substituir a goiaba e seguir os mesmos passos acima e você terá uma compota de caju.







Goiabada cascão



Ideal para venda

- INGREDIENTES -



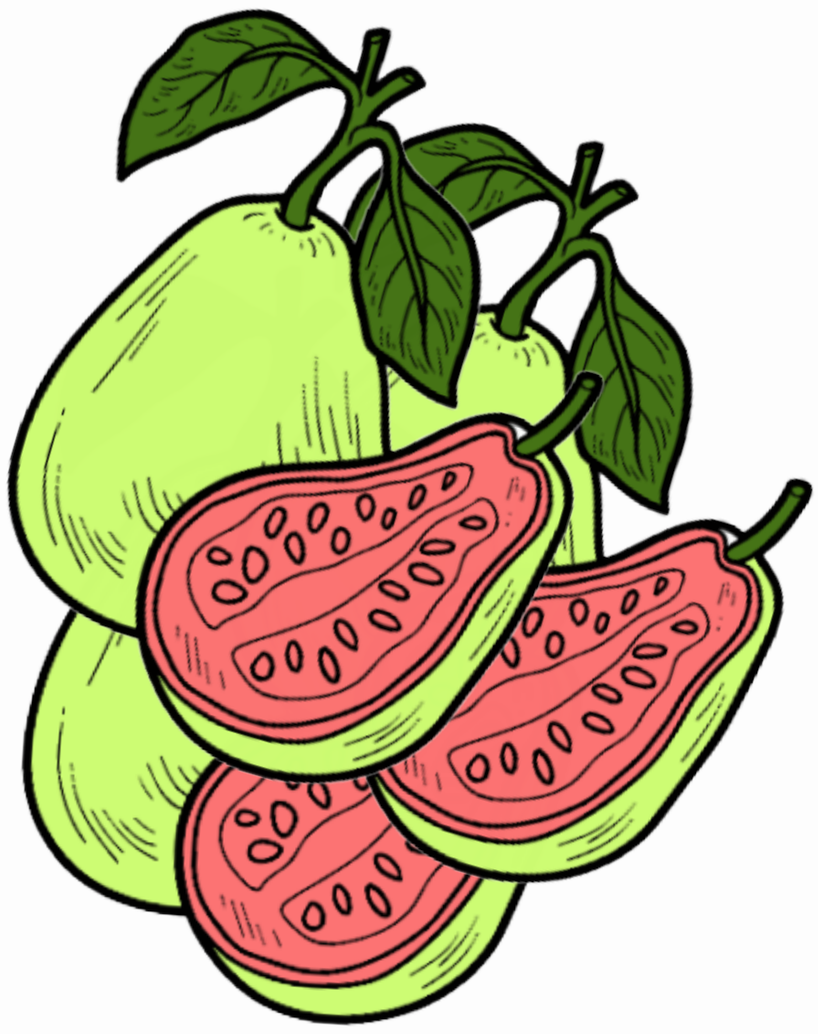
1 e ½ kg de goiabas maduras



1 kg de açúcar refinado

- MODO DE PREPARO -

1. Lavar as goiabas, cortá-las ao meio e retirar as sementes com a ajuda de uma colher;
2. Bater as polpas sem sementes com um copo de água no liquidificador;
3. Peneirar o conteúdo do liquidificador dentro de uma panela grande;
4. Colocar o açúcar e as goiabas na panela;
5. Cozinhar em fogo médio mexendo sempre até desprender do fundo da panela;
6. Forrar uma assadeira com plástico-filme ou um saco plástico limpo e nunca usado;
7. Despejar a goiabada na assadeira;
8. Deixar esfriar completamente e desenformar a goiabada.



Geleia de goiaba



Ideal para venda

- INGREDIENTES -



2 kg de goiabas



2 xícaras de água



1 kg de açúcar cristal

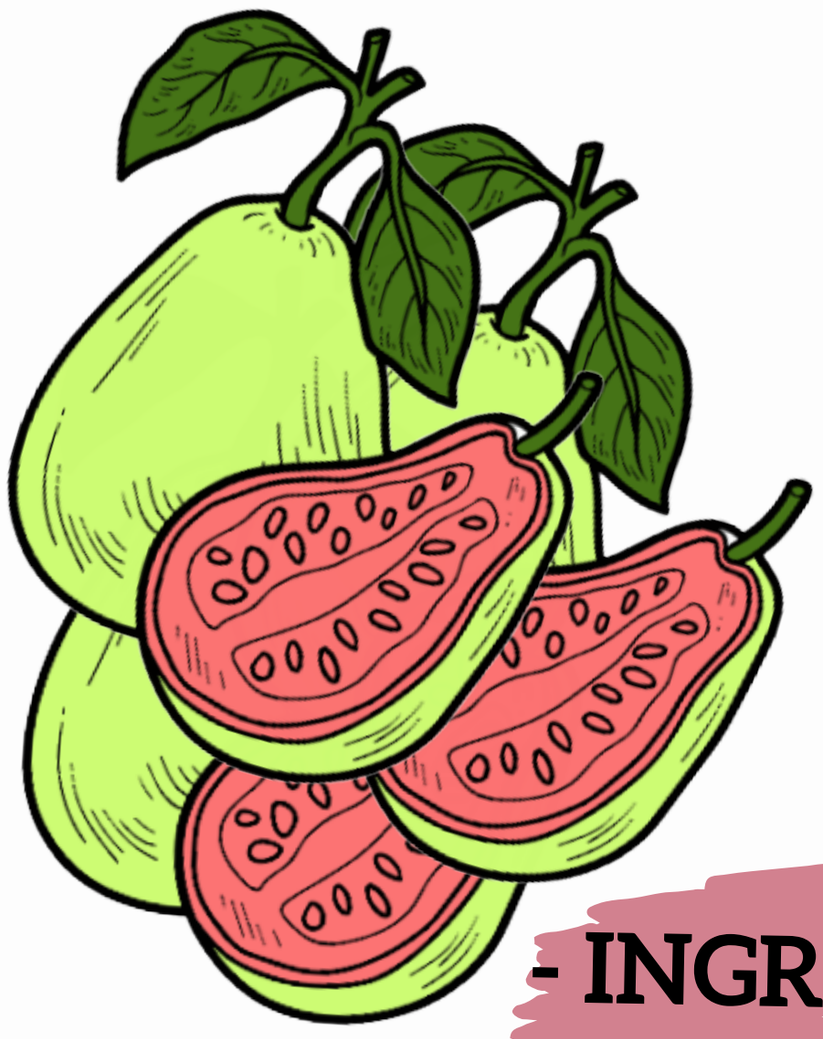
- MODO DE PREPARO -

1. Lavar as goiabas, cortar as extremidades e descartar;
2. Bater as goiabas com a água no liquidificador e peneirar;
3. Misturar em uma panela a polpa de goiaba peneirada e o açúcar em uma panela;
4. Cozinhar em fogo médio mexendo sempre por aproximadamente 30 minutos ou até obter a consistência desejada.



DICA

Você pode usar as mesmas medidas e o modo de preparo desta receita para fazer geleias de outras frutas, como manga, banana, morango, umbu.



Cheesecake de goiaba



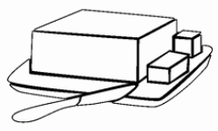
Ideal para venda

- INGREDIENTES -

MASSA



200 g de farinha de trigo



80 g de manteiga mole



1 pitada de sal



40 g de açúcar

RECHEIO



395 g de leite condensado



200 g de creme de leite



600 g de ricota (receita no módulo de queijos)



3 ovos

COBERTURA



500 g de goiaba madura



200 g de açúcar cristal



Sumo de 1 limão

- MODO DE PREPARO -

MASSA

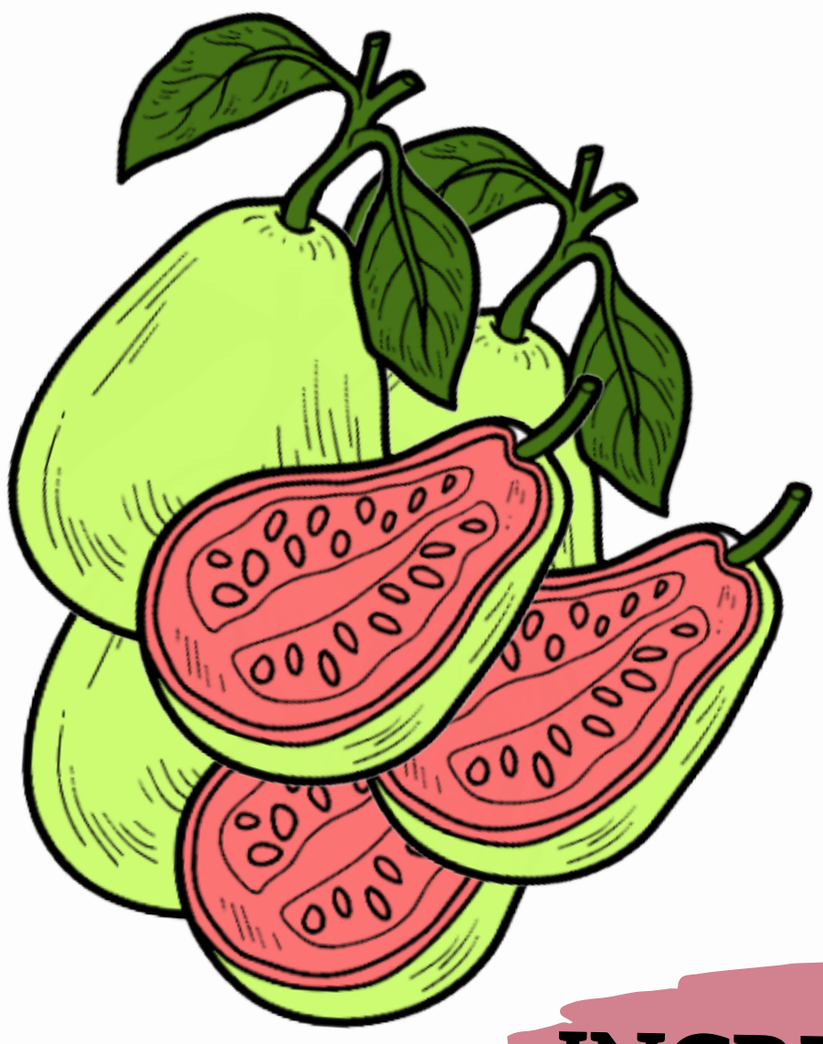
1. Misturar tudo com a mão;
2. Montar no fundo de uma forma de aro removível.

RECHEIO

1. Bater a ricota e o leite condensado no liquidificador até amaciar bem;
2. Adicionar o creme de leite e aos poucos na velocidade baixa;
3. Acrescentar os ovos e bater até incorporar completamente;
4. Despejar o creme de queijo na forma forrada com massa e leve até 100 °C, por uma hora;
5. Levar à geladeira para resfriar.

COBERTURA

1. Descascar e fatiar uma goiaba;
2. Levar todos os ingredientes ao fogo brando, misturando sempre;
3. Deixar cozinhar até adquirir uma consistência pastosa;
4. Esperar esfriar e então bater no liquidificador;
5. Para a montagem da *Cheesecake*, despejar a cobertura em cima da base de queijo, espalhar e levar a geladeira até gelar.



Ketchup de goiaba

- INGREDIENTES -



1 kg de tomate concassé (vide receita abaixo)



1 cebola roxa cortada



2 dentes de alho cortados



1 pimenta dedo-de-moça



200 g de goiabada cascão em cubos



1 colher (chá) de semente de coentro



2 colheres (sopa) de molho inglês



1 colher (chá) de cominho



5 g de sal



1 fio de óleo



10 g de açúcar mascavo



3 colheres (sopa) de vinagre

- MODO DE PREPARO -

1. Refogar no óleo a cebola junto com uma pitada de sal;
2. Acrescentar o alho, o cominho e as sementes de coentro;
3. Mexer até o fundo da panela começar a dourar;
4. Colocar os tomates e abaixar o fogo para cozimento lento;
5. Acrescentar o molho inglês, o açúcar mascavo, o vinagre de maçã, a pimenta-dedo-de-moça e a goiabada cascão;
6. Temperar com um pouco de sal;
7. Deixar cozinhar por cerca de 10 minutos até amolecer um pouco a goiabada e bater com um mixer e passar na peneira.

TOMATE CONCASSÉ

Ingredientes: 01 kg de tomate maduro 

Modo de preparo: Levar uma panela com água ao fogo; Fazer um corte em forma de cruz na base dos tomates e mergulhá-los 20 segundos na água a ferver; Transferir em seguida para uma tigela de água gelada; Escorrer; Retirar a pele com uma faca afiada, descascar e cortar em quartos; Tirar as sementes e bater no liquidificador.





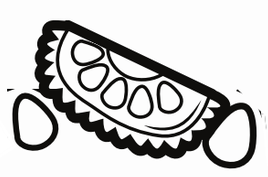


Doce de caroço de jaca mole



Ideal para venda

- INGREDIENTES -



500 g de caroços de jaca



500 g de açúcar cristal



1 litro de água



1 colher de sopa de sal



Cravo a gosto

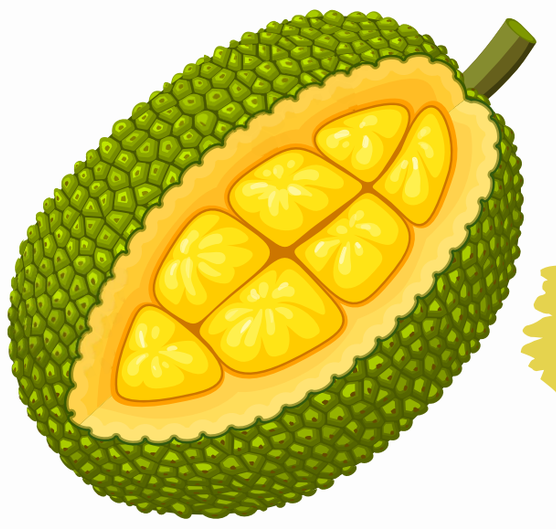


Canela a gosto

- MODO DE PREPARO -

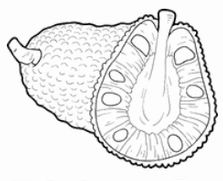
Lavar os caroços da jaca para tirar qualquer resíduo. Em uma panela colocar a água, o açúcar, o cravo e a canela, levar ao fogo para fazer uma calda. Depois de ferver colocar os caroços e o sal. Deixar cozinhar até os caroços ficarem macios.



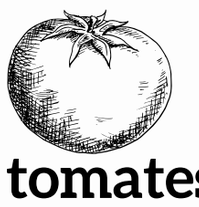


Moqueca de jaca

- INGREDIENTES -



500 g de jaca verde



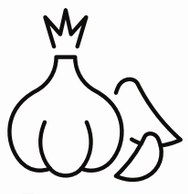
2 tomates maduros picados



1 pimentão picado



2 cebolas grandes picadas



4 dentes de alho picados



200 mL de leite de coco



3 colheres de óleo de soja



Azeite de dendê



Sal a gosto



Cheiro verde picado

- MODO DE PREPARO -

Descascar e cortar a jaca em cubos, logo após deixar hidratando em água por 30 minutos. Refogar em óleo a cebola, o alho, depois acrescentar o pimentão e o tomate. Escorrer a jaca e acrescentar na panela junto com o leite de coco e o azeite de dendê. Acertar o sal e acrescentar o cheiro verde.





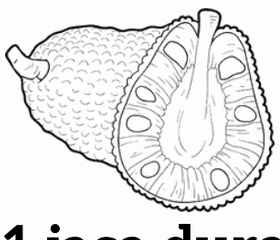


"Caviar" de jaca

- INGREDIENTES -



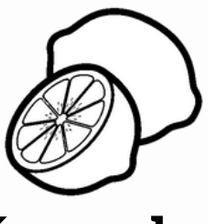
Ideal para venda



1 jaca dura



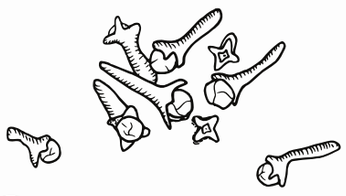
1 kg de açúcar cristal



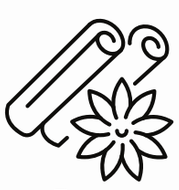
1 xícara de sumo de limão



½ colher de sopa de sal



Cravo a gosto



Canela a gosto

- MODO DE PREPARO -

1. Separar os caroços do gomo da jaca;
2. Cortar os gomos em tiras e depois em cubos bem pequenos;
3. Colocar em uma peneira para escorrer;
4. Colocar a jaca e o sumo de limão, o açúcar, o cravo, a canela e o sal em uma panela;
5. Cozinhar em fogo baixo e ir tirando as espumas que forem formando;
6. O ponto da preparação é quando a jaca estiver cristalizando.

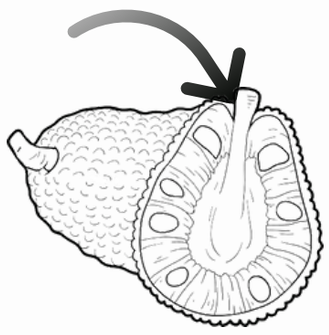




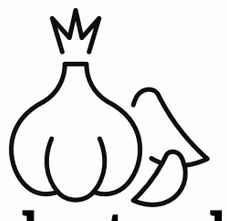


Palmito de jaca

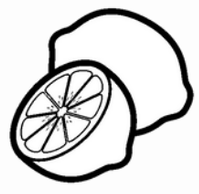
- INGREDIENTES -



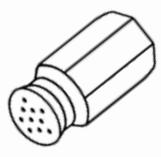
1 palmito de jaca



2 dentes de alho



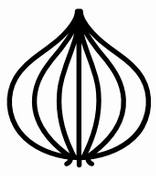
Sumo de 1 limão



Pimenta-do-reino a gosto



¼ xícara de óleo de soja



1 cebola



½ maço de coentro



Sal a gosto



4 batatas em rodelas

- MODO DE PREPARO -

1. Colocar água para ferver com sal e inserir o palmito de jaca;
2. Deixar cozinhar por 03 minutos e depois escorrer a água;
3. Bater no liquidificador o alho, a cebola, o suco do limão, o óleo, o coentro, a pimenta-do-reino e o sal;
4. Usar como tempero no palmito de jaca;
5. Em um refratário, espalhar as rodelas de batatas cruas e depois colocar o palmito cozido com o tempero que foi batido no liquidificador;
6. Colocar para assar no forno a 180 °C por 30 minutos.



DICA

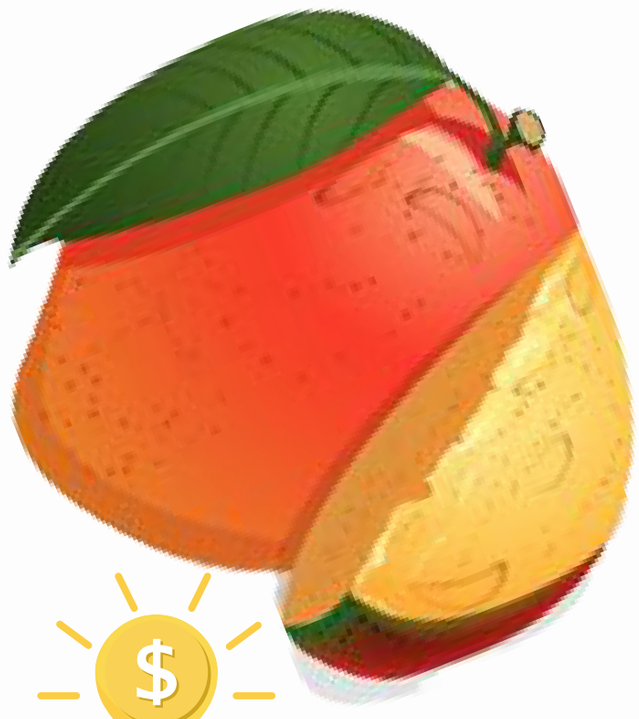
Você pode usar o palmito de jaca como recheio para salgados, pasteis e frigideiras.





Chutney

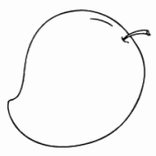
molho agridoce de manga com especiarias



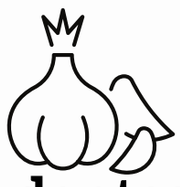


Ideal para venda

- INGREDIENTES -



5 mangas maduras picadas



4 dentes de alho



2 e ½ colheres de sopa de gengibre picado



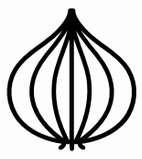
1 pau de canela



10 cravos da Índia



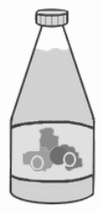
3 colheres (sopa) de óleo de girassol



2 cebolas médias picadas



1 xícara (chá) de frutas secas



¾ de xícara (chá) de vinagre de maçã



1 colher de chá de sal

- MODO DE PREPARO -

1. Em uma panela grande colocar o óleo, o alho, o gengibre, a canela e os cravos;
2. Mexer até o alho ficar amarelinho;
3. Adicionar a cebola picada, as frutas secas e mexer esporadicamente até a cebola murchar;
4. Acrescentar então a manga picada, o açúcar, o vinagre e o sal. Lembrar de não salgar demais, porque o *chutney* concentra o sabor quando ferve;
5. Ferver em fogo baixo por aproximadamente 30 minutos mexendo esporadicamente para a manga não grudar na panela;
6. Armazenar preferencialmente em um pote de vidro hermético.



DICA

1. Não usar óleo de coco ou manteiga, pois eles endurecem na geladeira e vai deixar a textura do *chutney* de manga estranha;

2. Sugestões de frutas secas: ameixa preta e uva passa;

3. No lugar do vinagre de maçã, pode-se utilizar a mesma quantidade (¾ de xícara de chá) de vinho branco;

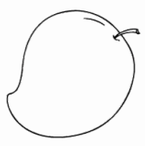
4. Você pode usar as mesmas medidas e o modo de preparo desta receita para fazer *chutney* de abacaxi ou tomate substituindo a manga por um destes ingredientes;



Geladinho de manga

Ideal para venda

- INGREDIENTES -



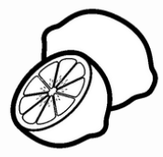
4 mangas grandes descascadas



3 colheres de sopa de açúcar



500 mL de água



Suco de 1 limão pequeno

- MODO DE PREPARO -

1. Bater no liquidificador todos os ingredientes;
2. Colocar em saquinhos de geladinho e levar para o congelador.



DICA

Você pode usar as mesmas medidas e o modo de preparo desta receita para fazer geladinho com outras frutas de sua preferência.

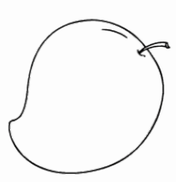




Mousse de manga

Ideal para venda

- INGREDIENTES -



2 caixas de manga em cubos (mesma medida da caixa do leite condensado)



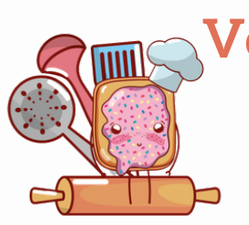
1 caixa de leite condensado



1 caixa de creme de leite gelado

- MODO DE PREPARO -

1. Bater o leite condensado e o creme de leite no liquidificador; 2. Adicionar a manga em cubos e bater mais até ficar homogêneo; 3. Colocar em recipientes individuais e levar à geladeira.



DICA

Você pode usar as mesmas medidas e o modo de preparo desta receita para fazer SORVETE . Basta levar a preparação ao congelador por oito horas ou até ela congelar.

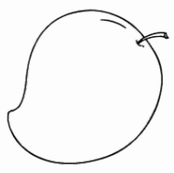
Geleia de manga



- INGREDIENTES -



Ideal para venda



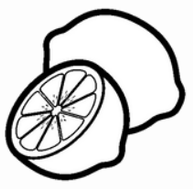
3 mangas maduras picadas



4 colheres de sopa de açúcar



2 maçãs raladas (sem casca)



Sumo de 1 limão

- MODO DE PREPARO -

1. Colocar a manga, o açúcar, a maçã e o limão em uma panela;
2. Misturar até levantar fervura;
3. Em fogo baixo, deixar cozinhar por cerca de 15 minutos, mexendo algumas vezes para não grudar no fundo da panela;
4. Deixar esfriar;
5. Caso deseje uma geleia com textura lisa, basta bater no liquidificador e levar novamente ao fogo para cozinhar mais 05 minutos;
6. Colocar em potes de vidro limpos;
7. Conservar sob refrigeração.



DICA

Você pode usar as mesmas medidas e o modo de preparo desta receita para fazer geleias de outras frutas como umbu, maracujá, maçã, uva e jabuticaba.

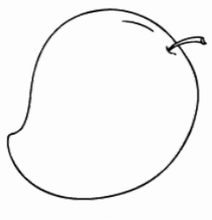
Sorvete de manga vegano



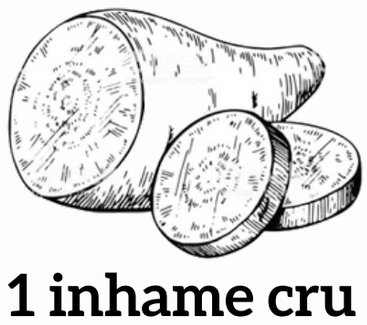
- INGREDIENTES -



Ideal para venda



2 mangas descascadas e cortadas



1 inhame cru pequeno descascado e cortado



2 cm de gengibre descascado e cortado

- MODO DE PREPARO -

1. No liquidificador, bater as mangas com o inhame.
2. Depois, adicionar o gengibre e bater mais;
3. Colocar em recipientes individuais e levar ao congelador por 08 horas ou até congelar.



DICA

Se achar necessário, você pode adicionar o açúcar de sua preferência a esta receita. Além disso, você pode usar as mesmas medidas e o modo de preparo desta receita para fazer sorvete vegano de goiaba, coco (seco), abacaxi e morango.

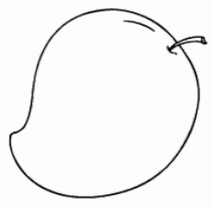
Doce de manga verde





Ideal para venda

- INGREDIENTES -



Mangas verdes



Açúcar cristal

- MODO DE PREPARO -

1. Descascar as mangas, colocar em uma panela e cobrir com água;
2. Levar ao fogo e deixar cozinhar até que as mangas fiquem moles;
3. Após cozidas, passar as mangas em uma peneira para separar a polpa da fruta dos caroços;
4. Com a polpa pronta, medir o rendimento e utilizar a mesma medida de açúcar;
5. Misturar a polpa com o açúcar e levar ao fogo sem parar de mexer;
6. O doce estará pronto quando começar a desgrudar do fundo da panela;
7. Deixar esfriar e colocar em potes de vidro limpos;
8. Conservar sob refrigeração.

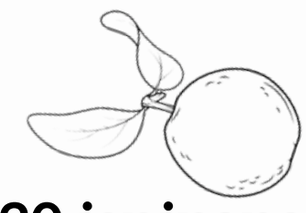


Licor de jenipapo



Ideal para venda

- INGREDIENTES -



20 jenipapos



2 L de cachaça ou álcool de cereais



2 kg de açúcar



1 e ½ L de água

- MODO DE PREPARO -

1. Lavar os jenipapos, cortá-los em 04 pedaços cada;
2. Colocar os jenipapos cortados e a cachaça em um recipiente bem fechado e aguardar 10 dias;
3. Passados os 10 dias, misturar o açúcar e a água, levar ao fogo e ferver bem até formar uma calda grossa. É importante não ficar mexendo a calda enquanto ferve para não cristalizar. Retirar do fogo e deixar esfriar;
4. Coar a mistura do jenipapo e cachaça, espremendo para tirar o máximo do sumo. Depois de coado, misturar com a calda de açúcar
5. Com um filtro de papel, filtrar todo o líquido;
6. Envasar em litros ou frascos bem fechados.



DICA

Você pode usar as mesmas medidas e o modo de preparo desta receita para fazer licor com outras frutas como umbu, cajá e tamarindo.







Bala de jenipapo

Ideal para venda

- INGREDIENTES -

3 xícaras de chá de jenipapos descascados e sem sementes, triturados no liquidificador

3 xícaras de chá de açúcar

Açúcar para polvilhar

- MODO DE PREPARO -

1. Levar ao fogo médio o açúcar e o jenipapo mexendo sempre até desgrudar do fundo da panela e deixar esfriar; 2. Enrolar bolinhas do doce e polvilhar no açúcar.



Doce de jenipapo em tirinhas

Ideal para venda

- INGREDIENTES -

3 jenipapos médios

½ xícara (chá) de açúcar cristal

½ xícara (chá) de água

Açúcar cristal para povilhar

- MODO DE PREPARO -

1.Descascar o jenipapo, abrir e retirar a semente; 2. Cortar o jenipapo em tiras; 3. Levar ao fogo médio os jenipapos em tiras, a água e a ½ xícara de açúcar para cozinhar até secar; 4. Após cozido, passar cada tirinha no açúcar e colocar em uma assadeira; 5. Deixar secar em local bem arejado até cristalizar. Caso libere líquido, passar novamente no açúcar.

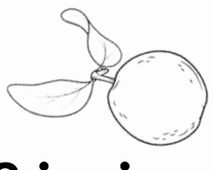


Bolo de jenipapo



Ideal para venda

- INGREDIENTES -



3 jenipapos médios



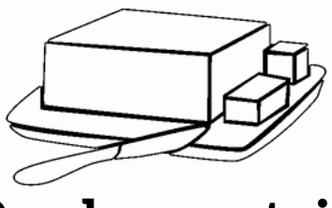
½ xícara (chá) de farinha de trigo



½ xícara (chá) de açúcar cristal



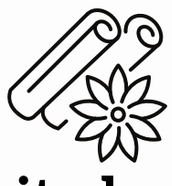
3 ovos



200 g de manteiga ou margarina



1 colher (sobremesa) de fermento



1 pitada de canela

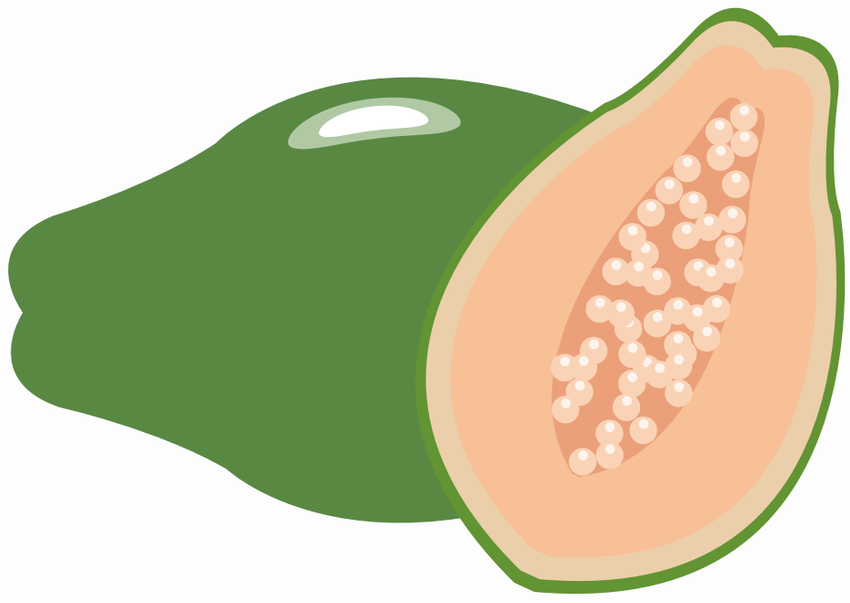


½ xícara (chá) de água

- MODO DE PREPARO -

1. Pré-aquecer o forno a 180 °C (temperatura média), 10 minutos antes de começar a receita;
2. Descascar o jenipapo, retirar as sementes e bater com o mínimo de água possível. Coar o líquido e reservar 01 xícara de chá;
3. Na batedeira ou em uma vasilha, misturar a manteiga e o açúcar batendo até formar um creme esbranquiçado;
4. Juntar os ovos, um a um, misturando sempre;
5. Adicionar aos poucos e ir intercalando a farinha e o suco do jenipapo, misturando sempre que um deles for adicionado;
6. Acrescentar o fermento e misturar;
7. Transferir a massa para uma forma untada e enfarinhada;
8. Assar até que ao enfiar um palito no bolo, ele saia limpo.

Doce de mamão verde com rapadura





Ideal para venda

- INGREDIENTES -



2 mamões verdes



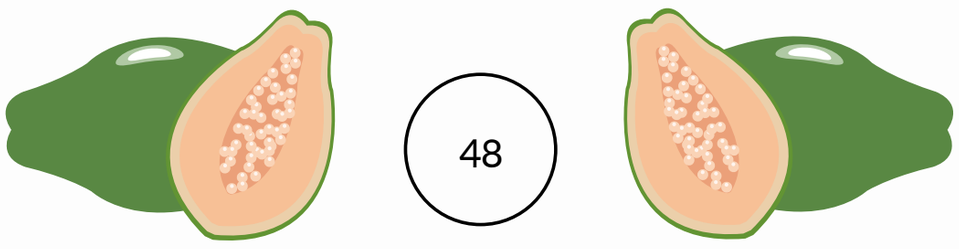
1 Kg de rapadura



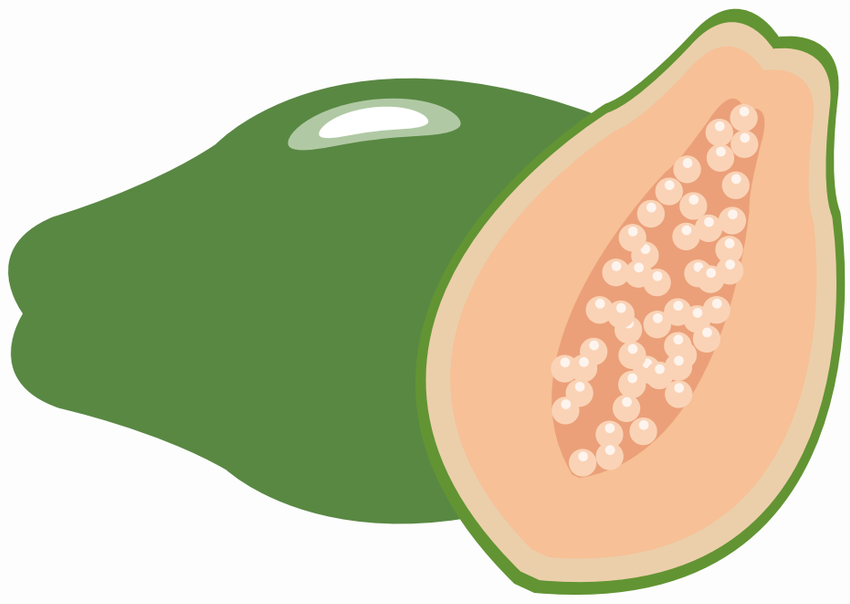
cravo e canela a gosto

- MODO DE PREPARO-

1. Higienizar os mamões e em seguida cortar as suas pontas, descascar e retirar as sementes;
2. Cortar os mamões em cubos pequenos;
3. Colocar em uma peneira para escorrer, por 30 minutos;
4. Em uma panela grande colocar a rapadura cortada em cubos, o mamão, o cravo e a canela;
5. Deixar cozinhar, mexendo sempre para não grudar no fundo da panela;
6. O ponto do doce é quando o mamão estiver macio.



Doce de mamão verde com coco





Ideal para venda

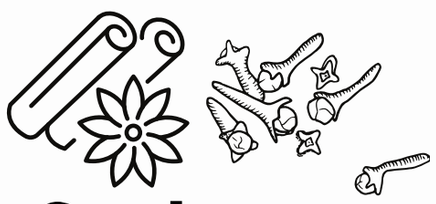
- INGREDIENTES -



2 mamões grandes verdes



1 kg de açucar cristal



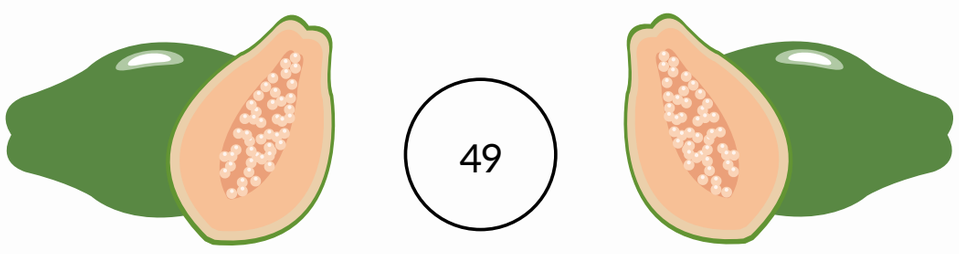
Canela e cravo a gosto



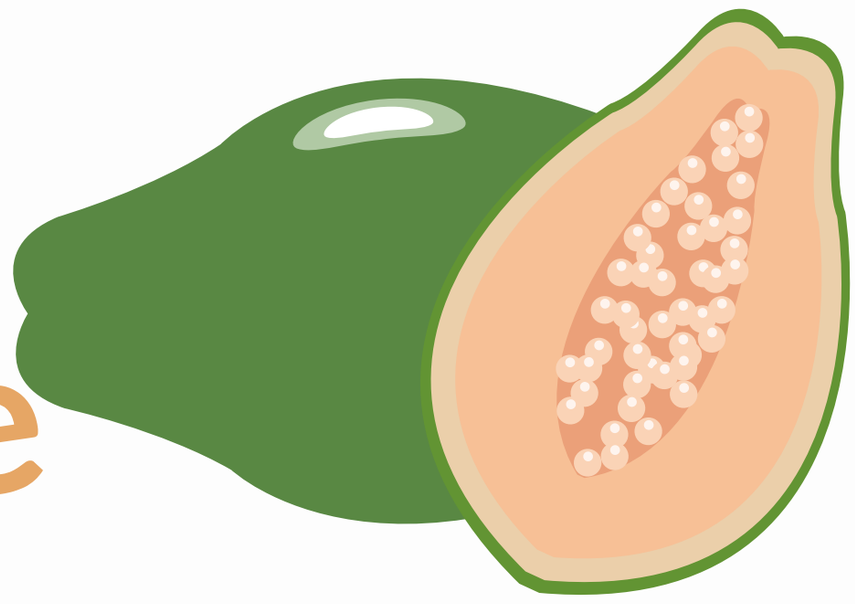
1 coco seco ralado

- MODO DE PREPARO-

1. Lavar os mamões e em seguida cortar as suas pontas, descascar e retirar as sementes;
2. Cortar em 4 partes. Usar um ralador grosso para ralar os mamões;
3. Colocar em uma peneira para escorrer, por 30 minutos;
4. Em uma panela grande colocar todos os ingredientes. Deixar cozinhar, mexendo sempre para não grudar no fundo da panela;
5. O ponto é quando desgrudar da panela.



Moqueca de mamão verde





Ideal para venda

- INGREDIENTES -



1 mamão verde médio



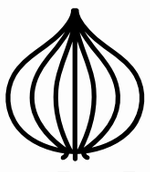
2 colheres (sopa) de óleo de soja



100 mL de água



2 colheres (sopa) de azeite de dendê



2 cebolas picadas



1 pimentão em rodelas



1 colher (sopa) de suco de limão



2 tomates picados



200 mL de leite de coco



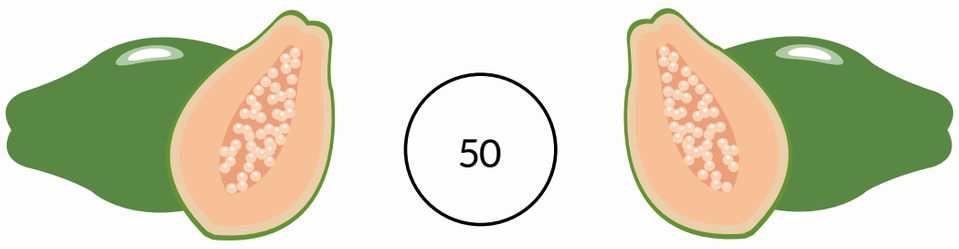
cheiro verde picado



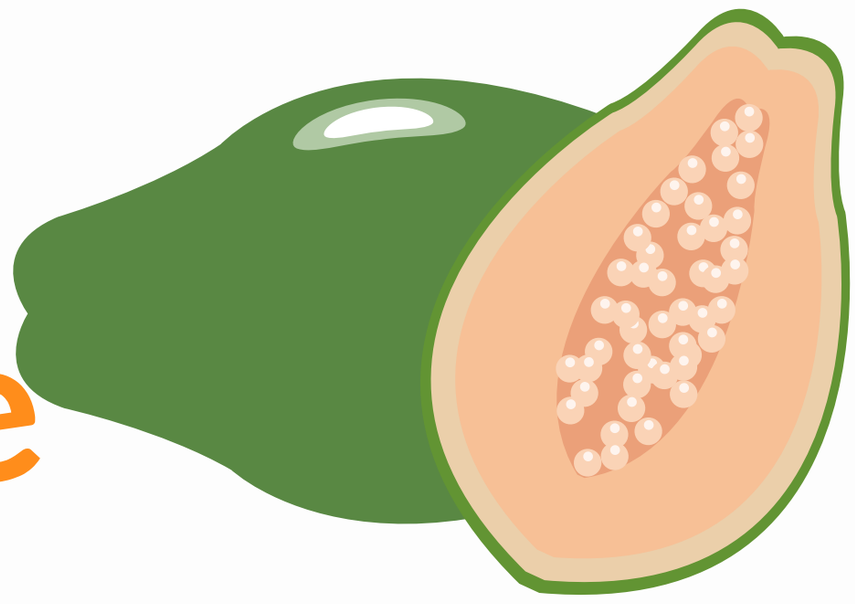
sal a gosto

- MODO DE PREPARO-

1. Descascar o mamão, retirar as sementes e cortar em cubos;
2. Colocar uma panela com o mamão, água e sal para ferver por cerca de 10 minutos e escorrer;
3. Em uma frigideira refogar a cebola, depois acrescentar o pimentão e o tomate;
4. Acrescentar o mamão, o leite de coco, o azeite de dendê, o suco do limão e acertar o sal;
5. Deixar cozinhar até o mamão ficar macio;
6. Finalizar com o cheiro verde.



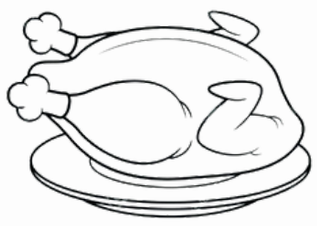
Frigideira de mamão verde



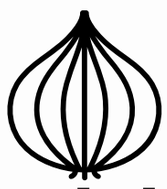
- INGREDIENTES -



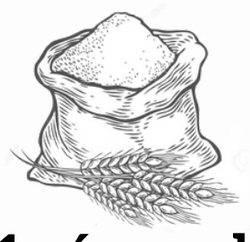
1 Kg de mamão verde médio



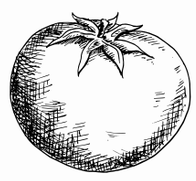
300 g de frango desfiado



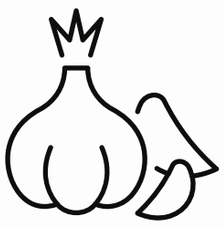
1 cebola picada



1 xícara de farinha de trigo



1 xícara de molho de tomate



2 dentes de alho



6 ovos



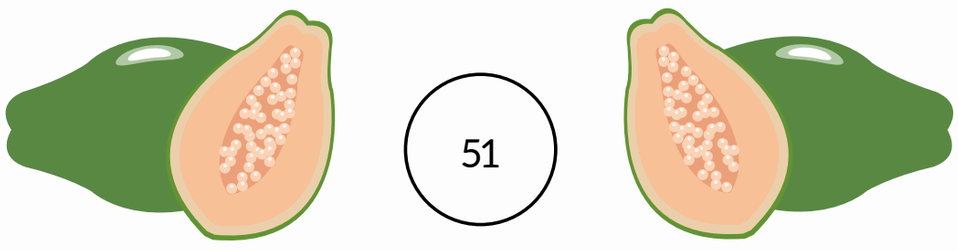
Cheiro verde a gosto



½ colher (sopa) de sal

- MODO DE PREPARO-

1. Cortar o mamão em cubos, ferver em água e sal, escorrer e reservar;
2. <u>RECHEIO</u>: Refogar o frango com a cebola, o alho, o sal, acrescentar o cheiro verde e o molho de tomate. Misturar com o mamão;
3. <u>CREME</u>: Bater as claras em neve, acrescentar as gemas, colocar a farinha de trigo e o sal;
4. No refratário colocar uma camada do creme e depois o recheio e por último o creme;
5. Assar até que a superfície de preparação fique dourada.





RECEITAS À BASE DE HORTALIÇAS

O grupo das hortaliças é compreendido por todos os produtos da horta (verduras e legumes). As verduras são as hortaliças verdes (vegetais folhosos) e os legumes são a cenoura, couve-flor, cebola, entre outros. As partes comestíveis das plantas são as raízes, tubérculos, bulbos, talos, flores, sementes e frutos de certas plantas.

As hortaliças são constituídas essencialmente por água (>80%), carboidratos (2-40%, com menor teor de açúcar e maior teor de amido em relação às frutas e apresentam também fibras), proteínas (2-5%), onde as enzimas possuem papel importante nas reações de amadurecimento e envelhecimento das hortaliças e também das frutas, lipídios (<1%; exceto a azeitona: 15%) que compõem as membranas celulares, vitaminas e minerais.

As hortaliças podem ser consumidas *in natura* ou cozidas. Ressalta-se que, independente da forma de consumo, crua ou cozida, as hortaliças devem passar primeiramente pela etapa de higienização, como demonstrada no tópico “Boas Práticas de Fabricação para Frutas e Hortaliças”.

Assim como as frutas, quando cruas, as hortaliças podem ser consumidas de diferentes formas, como inteiras, cortadas, raladas ou trituradas. Elas podem ainda ser inseridas em preparações como sucos, guacamole e compõem também saladas cruas de diferentes tipos como agridoce, *Caesar*, italiana, entre outras. Quando cozidas, as hortaliças podem ser utilizadas no preparo de saladas cozidas, sopas, purês, pudins, suflês, gelatinas, recheadas, fritas, à milanesa, empanadas, bolinhos e croquetes, sauté, ensopadas, refogadas e gratinadas.

Receitas

Nesta Cartilha, foram descritas receitas com as seguintes hortaliças: batata doce, batata inglesa, inhame, abóbora, abobrinha, mandioca, berinjela, chuchu, maxixe e quiabo. Em todas elas há a listagem dos ingredientes e o respectivo modo de preparo e em algumas delas foram fornecidas informações adicionais como dicas, indicação de venda e a técnica de branqueamento.



Doce de abóbora



Ideal para venda

- INGREDIENTES -



1 kg de abóbora em cubos



2 xícaras de chá de açúcar



6 cravos da índia



1 canela em pau

- MODO DE PREPARO -

1. Em uma panela grande, colocar os cubos de abóbora, açúcar, os cravos e a canela;
2. Misturar, tampar e levar ao fogo baixo;
3. Deixar cozinhar por 30 minutos, até que a abóbora fique macia e solte água para formar uma calda;
4. Mexer de vez em quando com uma colher para não grudar no fundo;
5. Após os 30 minutos, abrir a panela e manter em fogo baixo;
6. Deixar cozinhar por mais cerca de 40 minutos para a abóbora desmanchar e a calda secar;
7. Mexer de vez em quando, pressionar os cubos de abóbora com a colher para formar um pasta;
8. No final do cozimento o doce ainda deve estar úmido, ele absorve a calda e fica mais firme ao esfriar;
9. Desligar o fogo, transferir o doce para um pote, preferencialmente de vidro, e deixar amornar;
10. Fechar e levar para a geladeira.



Pão de abóbora



Ideal para venda

- INGREDIENTES -



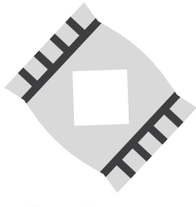
1 xícara de chá de abóbora japonesa cozida e amassada



1 xícara de chá de água ou leite



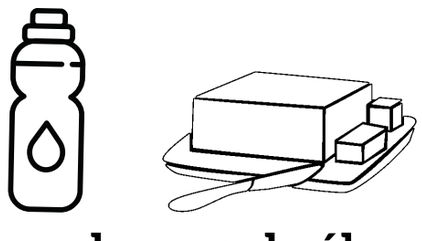
3 colheres de sopa de açúcar



10 g de fermento biológico seco (1 sachê)



500 g de farinha de trigo (ou até dar o ponto)



6 colheres de sopa de óleo ou manteiga derretida



Sal a gosto

- MODO DE PREPARO -

1. Cortar a abóbora em pedaços e cozinhar em fogo baixo com um pouco de água até ficar macio, quase desmanchando. Aguardar esfriar. Reservar;
2. Em uma travessa colocar o fermento, açúcar e quatro colheres de sopa de farinha de trigo. Aos poucos, adicionar água morna até virar uma “papinha”;
3. Deixar descasar por 05 minutos para o fermento ativar, soltando pequenas bolhas, formando uma textura areada;
4. Na travessa do fermento já ativado, adicionar a abóbora, óleo ou manteiga;
5. Aos poucos, colocar a farinha de trigo misturando tudo muito bem com as mãos;
6. Acrescentar a farinha até que a massa fique lisa, homogênea e que não grude mais nas mãos. No final, adicionar o sal;
7. Enfarinhar uma superfície e começar a sovar a massa durante 15 a 30 minutos;
8. Em uma forma untada, colocar a massa para descansar, por mais ou menos 01 hora ou até dobrar de tamanho;
9. Em um forno pré-aquecido por 10 minutos, assar a massa em temperatura média por 40 minutos ou até ficar dourado.



Bolinho de abóbora

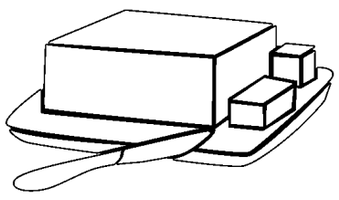


Ideal para venda

- INGREDIENTES -



250 g de abóbora cozida e amasada



4 colheres de sopa de manteiga



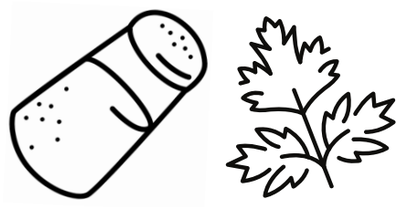
2 e ½ xícaras de chá de farinha de trigo



2 xícaras de chá de queijo mozarela em cubos



½ xícara de chá de farinha de rosca



Sal e ervas a gosto

- MODO DE PREPARO -

1. Em uma panela grande, colocar a abóbora, 2 xícaras (chá) de água, a manteiga, o sal e as ervas. Misturar e deixar levantar fervura;
2. Juntar a farinha de trigo de uma só vez, mexer vigorosamente, até obter uma massa homogênea;
3. Cozinhar por mais alguns minutos, mexer sempre até a massa estar bem cozida e desgrudar do fundo da panela;
4. Despejar sobre uma superfície limpa e sovar a massa delicadamente até esfriar;
5. Abrir pequenas porções da massa na palma da mão e rechear com o queijo mozarela;
6. Modelar bolinhas e passar na farinha de rosca;
7. Colocar em uma assadeira e levar ao forno médio (180 °C), pré-aquecido, por cerca de 20 minutos ou até dourar.

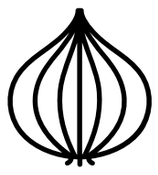


Creme de abóbora

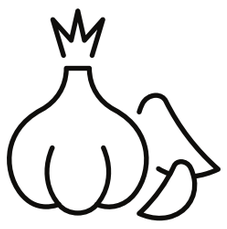
- INGREDIENTES -



1 kg de abóbora cortada em cubos



1 cebola pequena cortada em cubos



2 dentes de alho picados



2 colheres de sopa de azeite de oliva



200-400 mL de água



1 xícara de chá de leite



150 g de queijo (minas ou mozarela) cortado em cubos



Sal a gosto



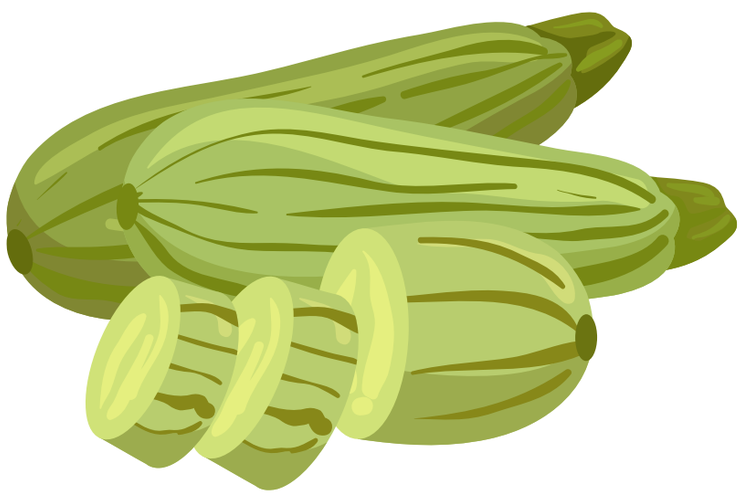
Gengibre ralado (Opcional)



Salsa ou salsinha picada a gosto

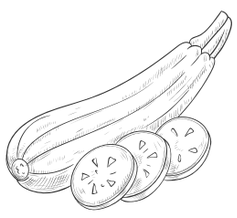
- MODO DE PREPARO -

1. Em uma panela, aquecer o azeite, dourar a cebola e o alho;
2. Colocar a abóbora e refogar por 02 minutos;
3. Colocar 200 mL de água, deixar a abóbora cozinhar até ficar macia (caso precise de mais água, adicionar mais 200 mL);
4. Deixar a abóbora ficar morna e bater no liquidificador;
5. Voltar para a panela, adicionar o leite e cozinhar no fogo médio por aproximadamente 10 minutos;
6. Desligar o fogo e misturar o queijo;
7. Salpicar a salsa e o gengibre.

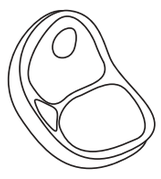


Lasanha de abobrinha

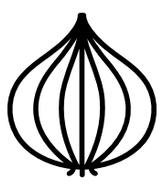
- INGREDIENTES -



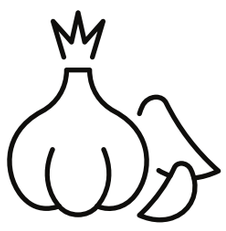
2 abobrinhas



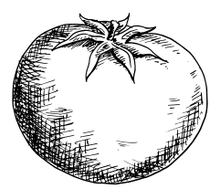
500 g de carne moída



1 cebola grande cortada em cubos



4 dentes de alho



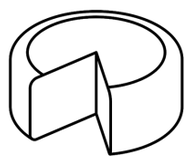
2 copos de molho de tomate



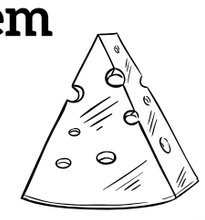
2 colheres de sopa de azeite de oliva



1 pitada de açúcar



350 g de queijo mozarela ralado



Meia xícara de chá de queijo parmesão ralado



Sal e pimenta a gosto



1 xícara de chá de folhas de manjericão

- MODO DE PREPARO-

MOLHO À BOLONHESA

1. Em uma panela, refogar o azeite, a cebola e o alho;
2. Temperar a carne moída com sal e pimenta do reino e adicioná-la à panela;
3. Acrescentar o molho de tomate e deixar cozinhar por aproximadamente 10 minutos ou até perceber que a carne cozinhou;
4. Finalizar com folhas de manjericão. Reservar.

PREPARO DA ABOBRINHA

1. Descartar as pontas das abobrinhas;
2. Cortar em fatias médias com uma faca ou mandolin (cortador de legumes);
3. Em uma frigideira, colocar um fio de azeite e doure as fatias dos dois lados.

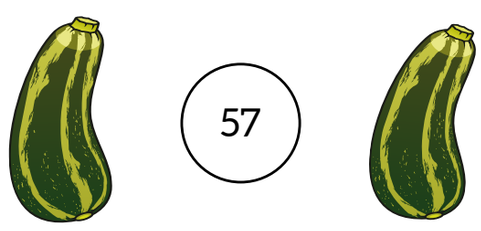
MONTAGEM DA LASANHA

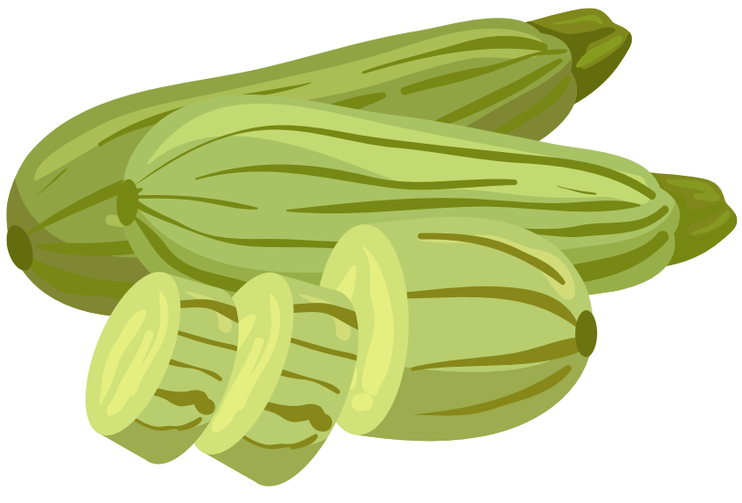
1. Em um refratário (22cm x 22cm) untado com azeite, despejar um pouco do molho, fazer uma camada de abobrinha, queijo mozarela e repetir esse processo até nivelar o recipiente;
2. Para finalizar, colocar queijo mozarela e parmesão;
3. Levar ao forno preaquecido a 200 °C por aproximadamente 20 minutos, ou até dourar.



DICA

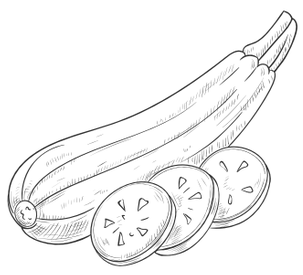
Você pode fazer essa mesma receita usando berinjela.





Conserva de abobrinha

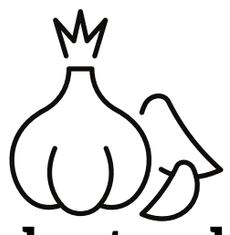
- INGREDIENTES -



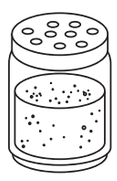
300 g de abobrinha fatiada



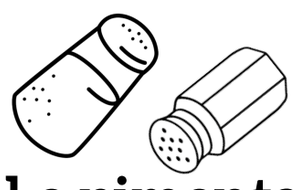
Azeite para cobrir o pote



2 dentes de alho



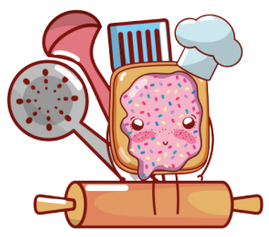
1 colher de sopa de orégano



sal e pimenta a gosto

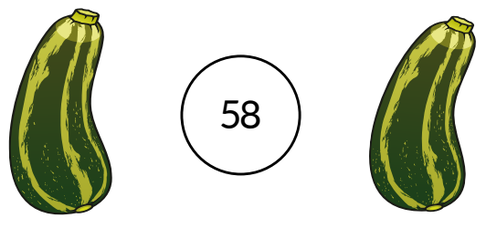
- MODO DE PREPARO -

1. Temperar as fatias de abobrinha com sal e pimenta e um fio de azeite;
2. Aquecer uma frigideira bem quente e grelhar as fatias de abobrinha dos 02 lados; Fazer isso até terminar todas as fatias;
3. Temperar com orégano e acomodar em um pote, colocar os dentes de alho levemente amassados;
4. Cobrir com azeite e conservar em geladeira.

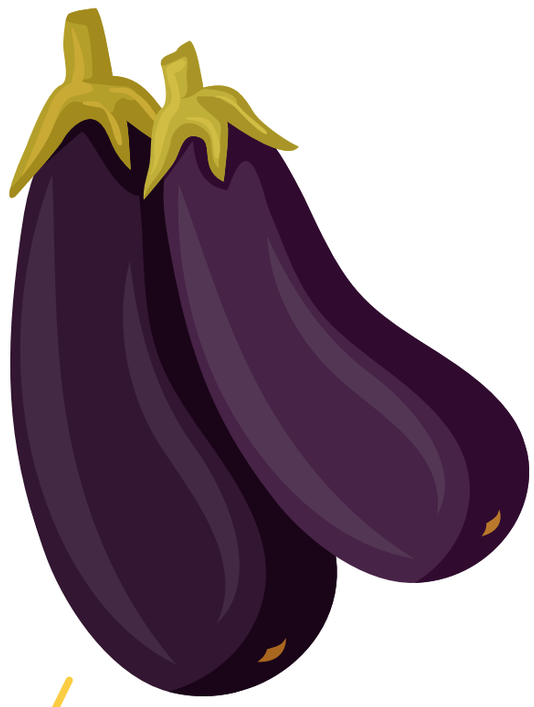


DICA

Você pode fazer esta mesma receita e modo de preparo usando berinjela. Você também pode adicionar outros temperos na conserva como por exemplo alecrim e pimenta.



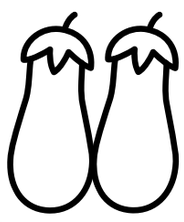
Caponata de berinjela



- INGREDIENTES -



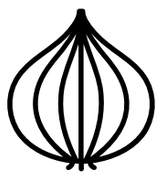
Ideal para venda



2 berinjelas grandes



2 pimentões (1 amarelo e 1 vermelho)



1 cebola grande



3 dentes de alho amassados



150-200 mL de azeite de oliva



200 g de azeitonas verdes picadas (Opcional)



200 g de champignon picado (Opcional)



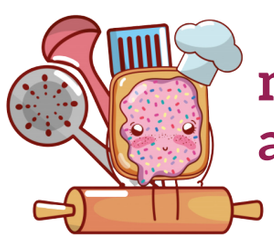
Salsinha e cebolinha a gosto (Opcional)



Orégano e sal a gosto

- MODO DE PREPARO -

1. Descascar as berinjelas e cortá-las em cubos ou tiras;
2. Retirar as sementes dos pimentões e cortá-los em cubos ou tiras;
3. Em uma panela, adicionar 05 colheres de sopa de azeite e refogar a cebola junto com o alho e o orégano;
4. Acrescentar a berinjela e os pimentões e vai mexendo para não pegar no fundo;
5. Acrescentar as azeitonas e o champignon;
6. Depois que a berinjela estiver bem macia, apagar o fogo e acrescentar a salsinha e a cebolinha;
7. Colocar em um refratário de vidro e deixar esfriar;
8. Adicionar o azeite, tampar e deixar esfriar.

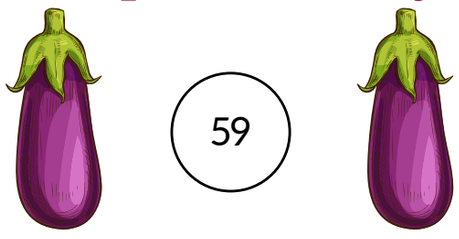


DICA

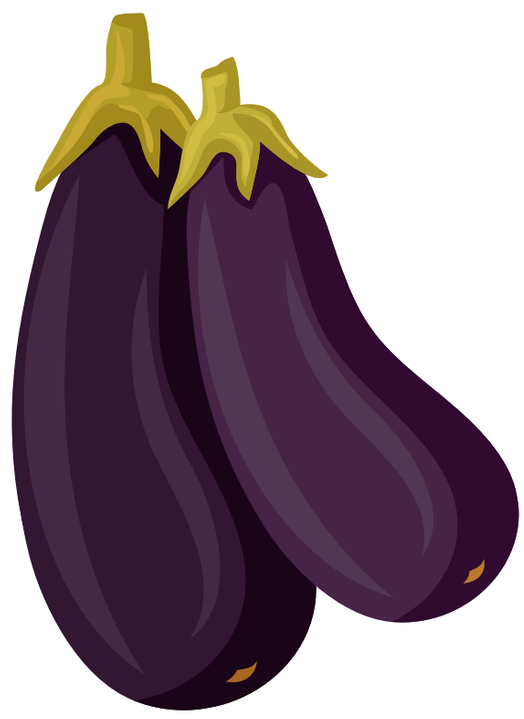
Você pode fazer a caponata também no forno! Basta colocar todos os ingredientes em um refratário cobertos com azeite, durante uns 30-40 minutos. É necessário mexer os ingredientes periodicamente e adicionar azeite sempre que perceber que os alimentos estiverem mais ressecados.

Você ainda pode utilizar alguma oleaginosa (nozes, castanha de caju, castanha do Pará, amêndoas) caso goste!

Você pode consumir a caponata como aperitivo com torradinhas ou mesmo como uma guarnição (aquela preparação que acompanha o prato principal no almoço ou no jantar).



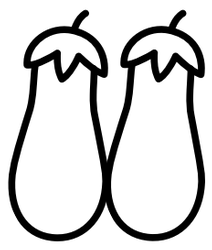
Pasta de berinjela



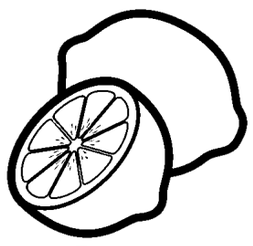
INGREDIENTES



Ideal para venda



2 berinjelas grandes



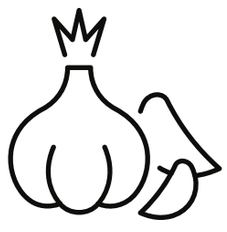
1 limão



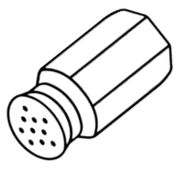
¼ de xícara de azeite



1 colher de chá de sal



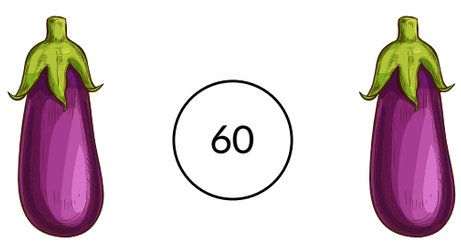
2 dentes de alho amassados

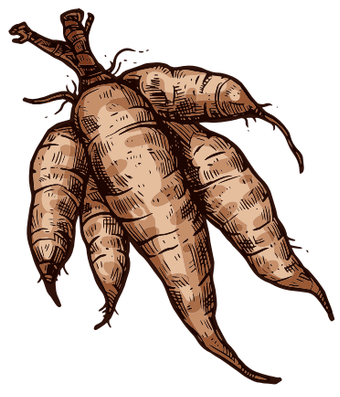


1 colher de chá de pimenta-do-reino

- MODO DE PREPARO -

1. Colocar as berinjelas em uma assadeira e levar ao forno a 200 °C por 30 minutos. Reservar e deixar esfriar;
2. Cortar as berinjelas no sentido comprimento e com o auxílio de uma colher, retirar toda a sua polpa. Desprezar as cascas e transfir a polpa para uma peneira. Deixar escorrer;
3. Em um recipiente, misturar o azeite com o suco de limão. Juntar o alho, a polpa da berinjela, a pimenta e o sal, bater tudo com um garfo a até formar uma pasta lisa;
4. Levar para a geladeira até a hora de servir.





Polvilho doce

1. Após a higienização adequada (ver o tópico de Boas Práticas de Fabricação para Frutas, Hortaliças e Leite), descasque as mandiocas;
2. Ralar as mandiocas ou cortá-las em pedaços pequenos e bater no liquidificador (colocar um pouco de água para que o equipamento funcione);
3. Passar por pano de algodão tanto a fibra quando o líquido obtido da ralagem, (ou do liquidificador) espremendo bem. Nem um pouco da fibra interessa para fazer o polvilho, Só o líquido leitoso, pois nesse líquido há amido que acaba passando pelos poros do pano;
4. Se preferir, já vá passando pelo pano na medida em que for triturando no liquidificador;
5. Deixar o líquido obtido em repouso para que o amido sedimente. A fibra separada pode ser usada em pães, bolos, pudins;
6. Deixar o líquido descansar até que o amido assente no fundo do recipiente. Escorrer a água. Adicionar mais água na massa e escorrer novamente, até que fique transparente (apenas para o polvilho doce);
7. A decantação deve ocorrer entre 18 e 24 horas, ficando o polvilho depositado no fundo da vasilha e depois deve-se escorrer a água;
8. Com o auxílio de uma colher, retirar o polvilho decantado e colocar em um recipiente plástico menor para facilitar seu manuseio;
9. Esfarelar o polvilho e colocar para secar ao sol. O polvilho deve ser esparramado em superfície higienizada, sendo protegido com tela contra a entrada de insetos, por 03 dias ou até não restar mais umidade e ficar com uma textura de pó fino e solto;
10. Passar por uma peneira mais fina e guardar em um vidro tampado.

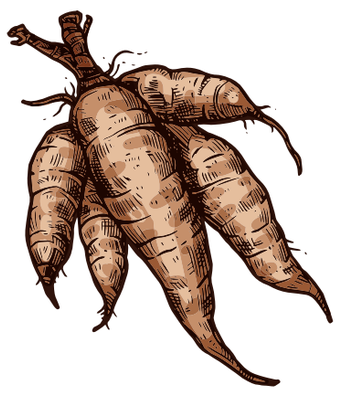


Polvilho azedo

1. Produto obtido da mesma forma que polvilho doce, mas sofre fermentação.
2. Basta deixar o líquido leitoso formado após a separação da fibra da mandioca fermentar por 15 a 20 dias antes de separar o líquido (o polvilho ficará depositado no fundo da vasilha). Este polvilho terá um sabor mais acidulado.





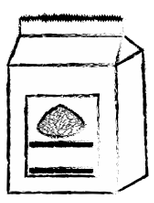


Goma de tapioca



Ideal para venda

- INGREDIENTES -



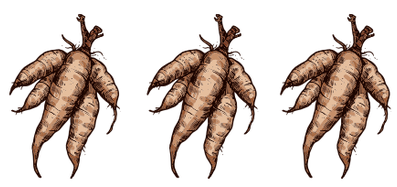
Receita disponível na cartilha

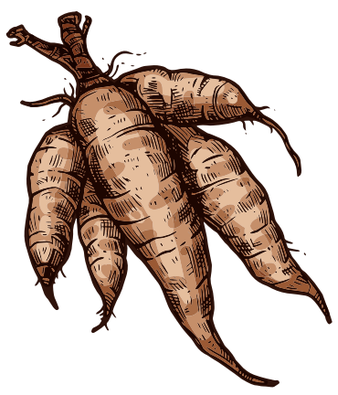
Polvilho doce

- MODO DE PREPARO -

Para a produção da goma é necessário **reduzir a umidade do polvilho**.

1. Colocar o polvilho doce pronto em assadeiras, pelo tempo de 01 a 02 horas para secar em temperatura ambiente; 2. Em seguida peneirar a goma.





Beiju de queijo



Ideal para venda

- INGREDIENTES -



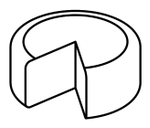
2 xícaras (chá) de goma de tapioca



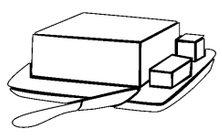
½ xícara (chá) de água



Sal a gosto



Queijo mozarela fatiado



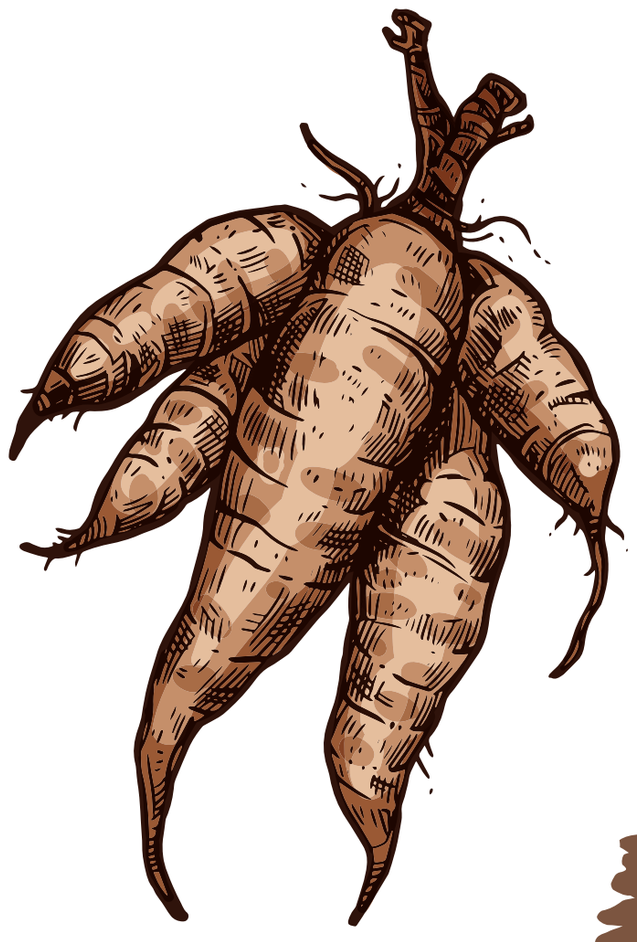
Manteiga ou margarina

- MODO DE PREPARO -

1. Em fogo alto, com ajuda de uma peneira, espalhar porções de goma de tapioca na chapa quente, ou frigideira até que ela preencha todos os espaços do utensílio; 2. Aguardar a secagem da massa; 3. O ponto de secagem da massa pode ser identificado quando as bordas se soltarem e ficarem quebradiças; 4. Virar de lado a tapioca; 5. Espalhar manteiga (ou margarina) sobre o beiju; 6. Retirar do fogo e colocar uma fatia de mussarela; 7. Enrolar e servir o beiju.







Biscoito de polvilho



Ideal para venda

- INGREDIENTES -



500 g de polvilho doce ou azedo



100 mL de água



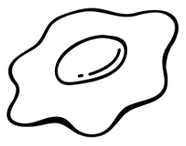
250 mL de leite



200 mL de óleo



1 colher (sopa) de sal



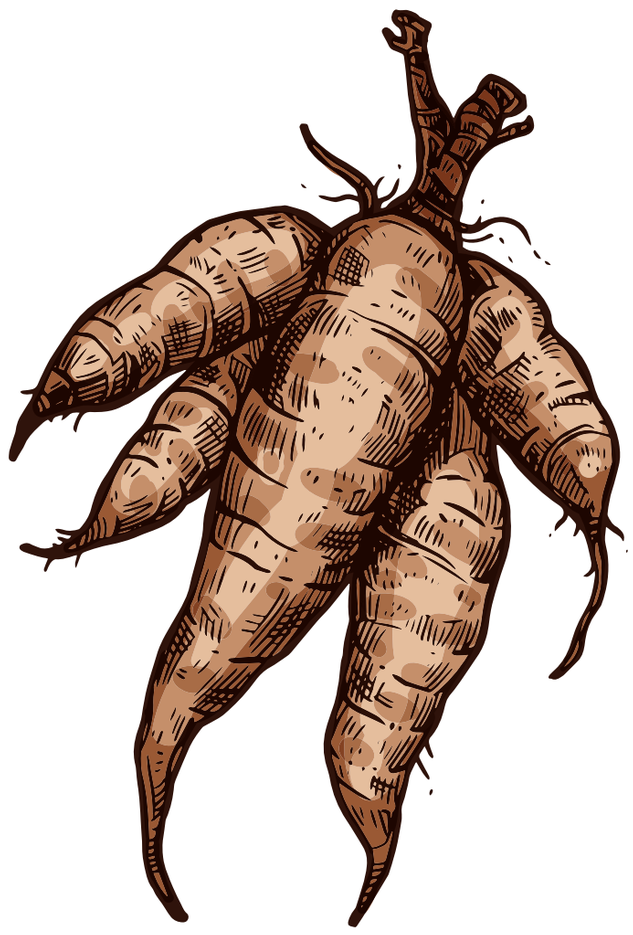
1 ovo

- MODO DE PREPARO -

1. Em uma vasilha colocar o polvilho e o sal, misturar e reservar;
2. Colocar o leite e o óleo numa panela e levar ao fogo para ferver;
3. Retirar do fogo e regar sobre a mistura de polvilho e sal;
4. Mexer com uma colher, sem deixar esfriar, até ficar uma massa lisa;
5. Acrescentar o ovo à massa e misturar. Em seguida adicionar a água aos poucos, até que a massa fique com uma consistência mais firme;
6. Transferir a massa para a batedeira e bater até obter ficar lisa;
7. Pré-aquecer o forno a 180 °C. Untar e enfarinhar uma assadeira.

Para modelar os biscoitos:

8. Colocar um pouco da massa em um saco de confeiteiro com bico liso, aproximar o bico bem próximo da assadeira, apertar o saco de confeitar numa linha reta, formando palitos com a massa. **Atenção para que todos fiquem do mesmo formato e tamanho para assar por igual;**
9. Levar a assadeira ao forno para assar por cerca de 15 minutos. Retirar os biscoitos do forno e deixar esfriar.



Bolo de aipim

- INGREDIENTES -



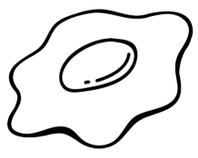
Ideal para venda



1 kg de mandioca crua espremida



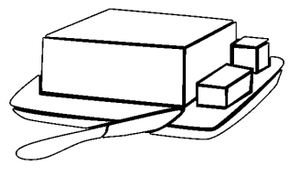
2 xícaras de coco ralado



6 ovos



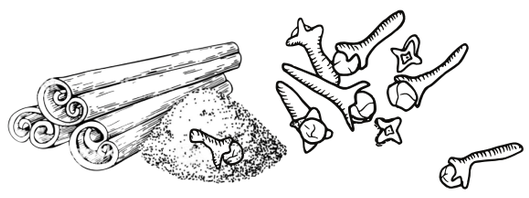
2 xícaras de açúcar cristal



200 g de manteiga



500 mL de leite



½ xícara de chá de cravo e canela



1 pitada de sal

- MODO DE PREPARO -

1. Bater os ovos, açúcar e a manteiga até formar um creme;
2. Adicionar o aipim, o coco, o leite e o chá, misturar tudo sem bater;
3. Colocar em forma apenas untada com manteiga.
4. Assar em forno preaquecido a 180 °C por cerca de 50 minutos.



Bolo de carimã



Ideal para venda

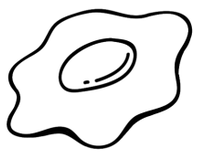
- INGREDIENTES -



1 kg de carimã (Puba)



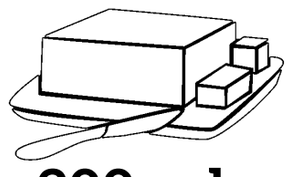
2 xícaras de coco ralado



6 ovos



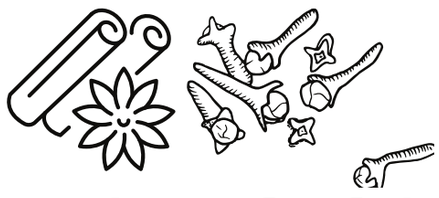
2 xícaras de açúcar cristal



200 g de manteiga



500 mL de leite



½ xícara de chá de cravo e canela



1 pitada de sal

- MODO DE PREPARO -

1. Bater as gemas, o açúcar e a manteiga até formar um creme;
2. Bater as claras em neve e reservar;
3. Logo após no creme ir adicionando o carimã, o coco e o chá, misturar tudo sem bater. Carimã ou puba é a mandioca fermentada e amolecida;
4. Acrescentar as claras em neve e misturar sem bater;
5. Colocar em forma untada e enfarinhada;
6. Assar em forno pré-aquecido a 180 °C por cerca de 50 minutos.







Pão de queijo

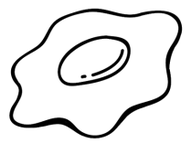


Ideal para venda

- INGREDIENTES -



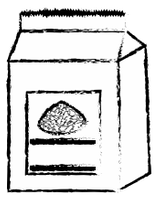
5 g de sal



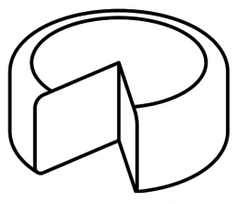
2 ovos



½ xícara de óleo de soja



500 g de polvilho doce (se comprar pronto, normalmente o pacote é de 500 g)



250 g de queijo minas de consistência mais firme (conhecido como queijo minas padrão) ralado no ralo fino



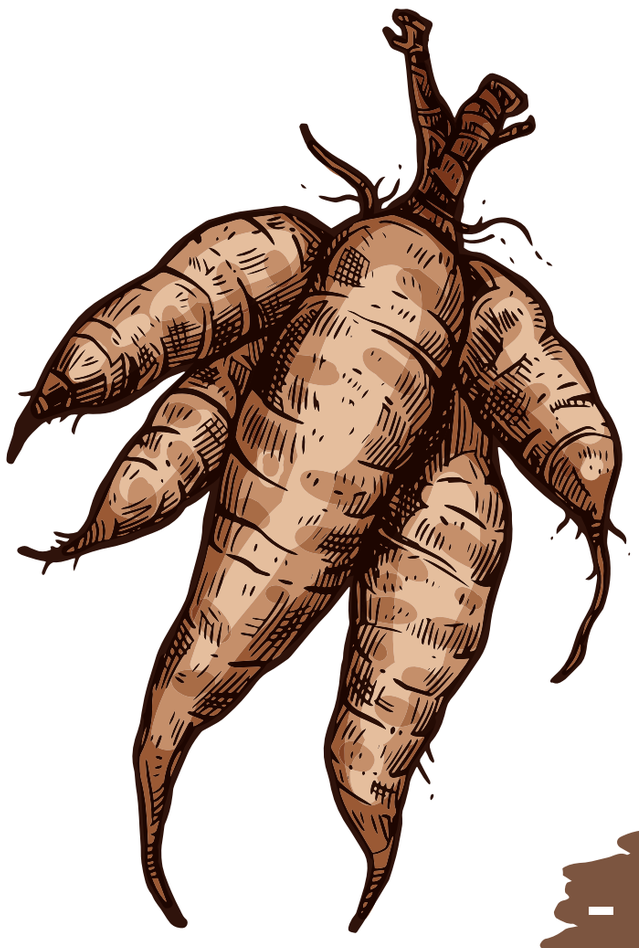
1 e ½ xícaras de leite integral UHT (o de caixa) OU leite pasteurizado

- MODO DE PREPARO -

1. Levar ao fogo o óleo, a água e o sal a após fervura, desligar a panela;
2. Em uma vasilha, colocar os ingredientes acima ainda quentes e misturar o polvilho aos poucos;
3. Esperar esfriar até que a massa fique morna;
4. Acrescentar os ovos aos poucos (é com os ovos que se acerta o ponto do pão de queijo);
5. Amassar bastante;
6. Acrescentar o queijo minas e misturar mais um pouco até que se obtenha uma massa homogênea;
7. Enrolar bolas do tamanho desejado e colocá-las em uma assadeira untada com óleo, deixando espaço de 02 cm entre elas;
8. Preaquecer o forno;
9. Assar o pão de queijo a 180 °C, durante 30 minutos.





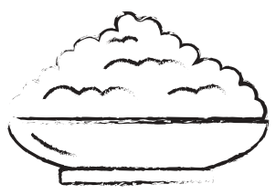


Dadinho de tapioca



Ideal para venda

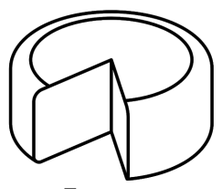
- INGREDIENTES -



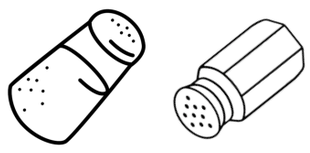
1 e ¼ de xícara de chá de tapioca granulada



½ L de leite



250 g de queijo de coalho

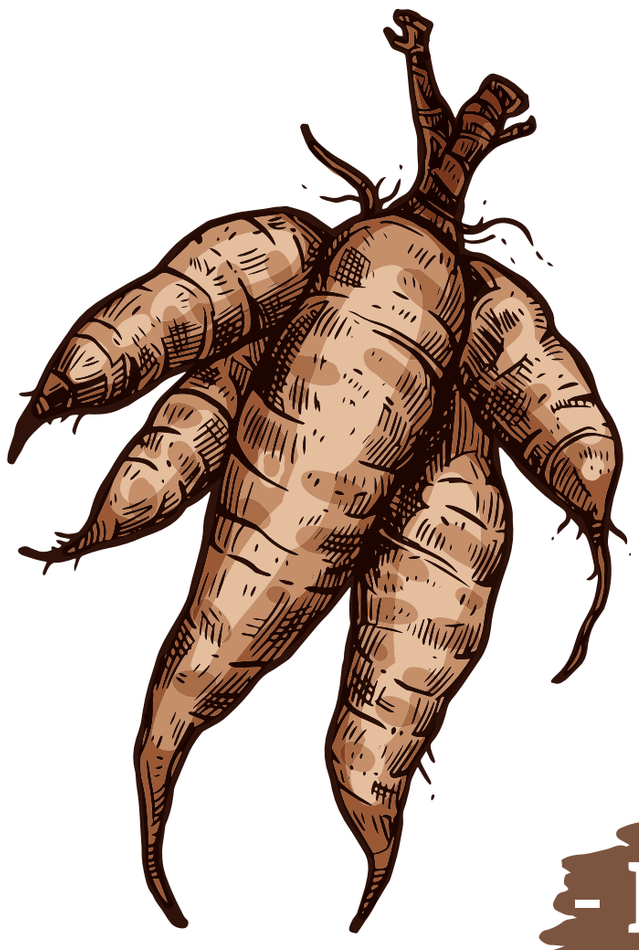


Sal e pimenta a gosto

- MODO DE PREPARO -

1. Forrar uma assadeira com pequena, aproximadamente 20 x 25 cm com filme plástico;
2. Em uma tigela, ralar o queijo coalho e misturar a tapioca;
3. Ferver o leite e despejar na tigela com a tapioca e o queijo, misturando bem para não formar grumos e até que todo o leite tenha sido incorporado;
4. Despejar a mistura na assadeira forrada e espalhar com uma colher para que fique uniforme. Cobrir com papel filme. Deixar na geladeira por 03 horas;
5. Colocar a massa em uma tábua e cortar em cubos;
6. Levar para assar em forno pré-aquecido à 180 °C em uma assadeira forrada com papel manteiga até que os dadinhos fiquem dourados ou, se preferir, fritar em óleo quente tomando cuidado, pois ficam dourados rapidamente.



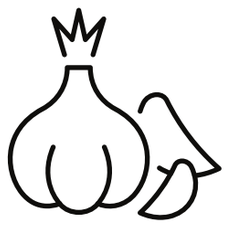


Caldo de aipim

- INGREDIENTES -



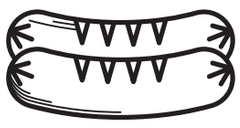
1 kg de aipim



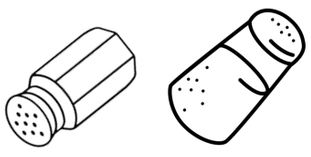
4 dentes de alho picados



2 cebolas picadas



Uma linguiça tipo calabresa em cubos



Pimenta-do-reino e sal a gosto



½ maço de coentro e cebolinha picado



Óleo

- MODO DE PREPARO -

1. Cozinhar o aipim, com a própria água que foi cozida bater no liquidificador e reservar;
2. Em uma panela aquecer o óleo para refogar a cebola, o alho até a cebola murchar, acrescentar a linguiça e fritar, depois acrescentar o coentro e a cebolinha, a pimenta, em seguida colocar o aipim já batido, acertar o sal e deixar ferver.







Técnica de branqueamento

O QUE É?

O Branqueamento é uma técnica de conservação de alimentos pelo calor que tem como objetivos principais inativar enzimas, fixar cor, preservar firmeza e reduzir a carga microbiana dos alimentos.

Essa técnica consiste em colocar o alimento em água fervente ou vapor de água durante 1 a 5 minutos* e depois submetê-los a um resfriamento imediato em água fria para que haja suspensão do abrandamento / cozimento da fibra e inativação enzimática, evitando, assim, que o alimento escureça.



* Essa variação do tempo em contato com a água quente vai depender do alimento que esteja sendo branqueado: alimentos mais tenros, ou seja, mais macios, como frutas em geral, chuchu, pescados, devem ficar menos tempo e alimentos menos tenros, ou seja, menos macios, devem ficar mais tempo, como batata (doce, inglesa, baroa), mandioca, beterraba.



Técnica de branqueamento

É indicado para quais grupos de alimentos?

O branqueamento é indicado para hortaliças, frutas, peixes e frutos do mar. Essa técnica pode ser uma alternativa interessante para que você consiga conservar seus alimentos por mais tempo!

Após o branqueamento, você pode optar por:

1. **Congelar o alimento branqueado para utilização futura ou mesmo para comercialização**, como é o caso de algumas hortaliças e frutas que são vendidas congeladas para consumo e são conhecidas como "alimentos minimamente processados". Alguns deles são: cenoura; brócolis; morango; amora; batata palito (para o preparo de batata frita). Pode-se ainda produzir polpa de fruta congelada, seguindo os seguintes passos: recepção e pesagem ➡ seleção, higienização (veja no tópico "Boas Práticas de Fabricação para Frutas, Hortaliças e Leite" como esta etapa deve ser feita corretamente) ➡ descascamento e corte ➡ branqueamento (acaba sendo mais uma etapa para assegurar a conservação do alimento e também para evitar o escurecimento enzimático e a alteração no sabor da fruta) ➡ despolpamento ➡ acondicionamento e envase ➡ congelamento.
2. **Preparar imediatamente o alimento que foi branqueado.**

Nesse sentido, um polvo branqueado, por exemplo, após cozido, apresentará uma cor natural característica mais marcante do que o polvo que foi preparado sem passar preliminarmente por essa etapa do branqueamento. Do mesmo modo, em batata inglesa e mandioca branqueadas, percebe-se que há uma crocância maior nesses alimentos quando consumidos fritos, por exemplo.

Batata

pré-frita congelada





Ideal para venda

- INGREDIENTES -



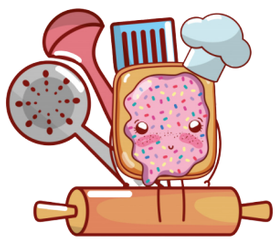
1 kg de batata inglesa



Óleo para fritar

- MODO DE PREPARO-

1. Descascar as batatas e cortar em forma de palitos;
2. Branquear as batatas (como explicado acima);
3. Secar as batatas em escorredor ou papel absorvente (é importante que fiquem bem secas);
4. Fritar os palitos em porções em óleo aquecido entre 140 °C - 150 °C e após 02 minutos de fritura retirar as batatas e escorrer em papel absorvente; Deixar esfriar, colocar em saco plástico para alimentos e congelar;
5. Para consumir, fritar as batatas em óleo quente a 180 °C até que fiquem douradas.



DICA

1. Você deve utilizar apenas um tipo de óleo ou gordura para a fritura;
2. Para otimizar o tempo de fritura, o nível de óleo deve ser suficiente para cobrir as batatas;
3. Você pode fazer estes mesmos processos para a produção de palitos de aipim pré-frito congelado.

Rocambole

de batata inglesa



- INGREDIENTES -

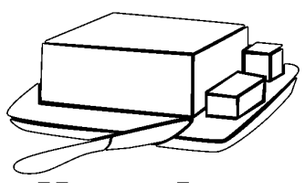
PARA A MASSA



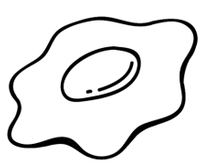
½ kg de batata inglesa



1 xícara de chá de leite



1 colher de sopa de manteiga ou margarina



3 ovos

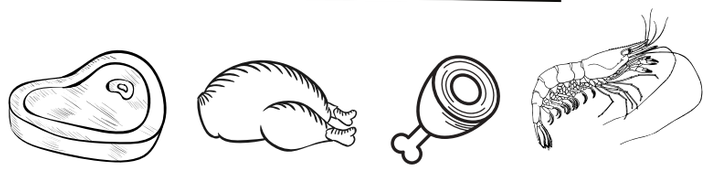


5 colheres de sopa de farinha de trigo



Sal a gosto

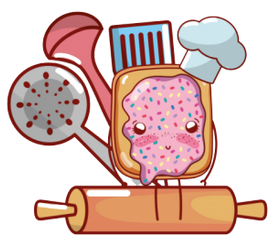
PARA O RECHEIO



O de sua preferência: frango, palmito, carne moída, presunto e queijo, camarão ou verduras refogadas.

- MODO DE PREPARO -

1. Descascar as batatas e cozinhar em água e sal;
2. Espremer e passar pela peneira para que fique sem pedaços;
3. Juntar a manteiga, o sal, o leite e os ovos um a um até que fiquem bem incorporados;
4. Acrescentar a farinha e misturar bem até conseguir uma massa lisa e uniforme;
5. Despejar em uma assadeira untada com manteiga e polvilhada com farinha de trigo;
6. Espalhar a massa para que fique uniforme em toda a assadeira;
7. Assar em forno pré-aquecido médio por cerca de 15 minutos ou até que fique levemente dourada;
8. Deixar esfriar um pouco e, ainda morna, virar a massa sobre uma superfície com papel filme polvilhado com farinha de trigo;
9. Espalhar o recheio por toda a superfície da massa e enrolar com cuidado com a ajuda do papel filme, apertando delicadamente para que não desmanche;
10. Retirar o filme quando estiver frio.



DICA

Depois de pronto, você pode regar a superfície com o molho de tomate de sua preferência e queijo ralado e voltar ao forno para dourar.

Pão
de batata inglesa



- INGREDIENTES -



Ideal para venda



200 g de purê de batata (1 batata inglesa grande)



20 g de fermento biológico fresco ou 1 pacotinho de 10 g de fermento seco



1 colher (café) de sal



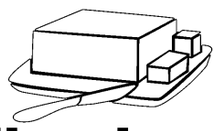
1 xícara (chá) de leite



2 ovos



¼ de xícara de óleo



1 colher de sopa de manteiga ou margarina



1 colher (café) de açúcar



4 xícaras (chá) de farinha de trigo



Gema de ovo para pincelar

MODO DE PREPARO

1. Em uma tigela grande, juntar o açúcar com o fermento e misturar bem;
2. Em seguida adicionar os ovos e misturar; Acrescentar a manteiga, o óleo, o sal, o purê de batata e misturar novamente;
3. Adicionar a farinha de trigo, misturar tudo e adicionar o leite aos poucos enquanto sova a massa com as mãos;
4. Sovar bem a massa por cerca de 10 minutos ou até que ela fique bem lisa e homogênea; Caso seja preciso, adicionar um pouco mais de farinha de trigo;
5. A massa com base de batata tende a ficar mais pegajosa, logo não precisa colocar farinha até desgrudar;
6. Em seguida, cobrir a massa e deixar descansar por 10 minutos;
7. Passado esse tempo, dividir a massa em bolinhas no tamanho que desejar;
8. Em seguida acomode em uma forma e cubra com um pano. Deixe-os descansar por 40 minutos;
9. Passado esse tempo, pincelar os pães com gema;
10. Levar para assar em forno preaquecido a 180 °C, por cerca de 35 minutos ou até dourar.



DICA

Você pode fazer esse pão usando batata doce. Para outras receitas de pães, para substituir o fermento biológico fresco por fermento biológico seco, a proporção adequada é 3 para 1, ou seja, 30 g de fermento fresco equivalem a 10 g de fermento seco.

Nhoque
com molho à bolonhesa



- INGREDIENTES -

PARA O NHOQUE



6 batatas inglesas médias



1 xícara de farinha de trigo



1 ovo de galinha



Sal a gosto

PARA O MOLHO



400 g de molho de tomate



½ cebola



½ kg carne moída



1 colher de sopa de azeite de oliva



1 pacote de queijo parmesão ralado

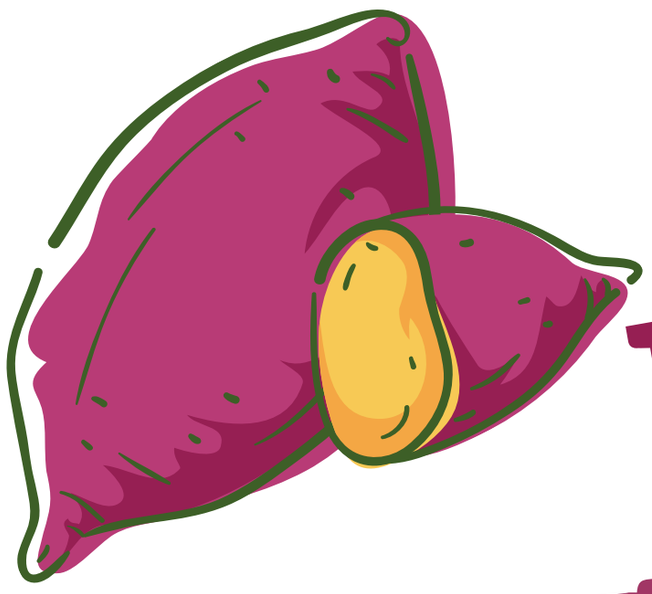
- MODO DE PREPARO-

PARA O NHOQUE

1. Cozinhar as batatas, em água, até que estejam macias;
2. Descascar e passar pelo espremedor ainda quentes (se não tiver espremedor, pode amassá-las com um garfo mesmo);
3. Acrescentar a farinha aos poucos e o sal;
4. Amassar bem, adicionar o ovo e continuar amassando;
5. Colocar a massa sobre uma mesa enfarinhada;
6. Fazer rolinhos na massa de mais ou menos 02 cm de comprimento e 01 cm de altura;
7. Levar a massa cortada ao fogo em uma panela com bastante água fervendo em fogo baixo;
8. Deixar os nhoques na panela até começarem a subir;
9. Retirar os nhoques da panela e colocá-los em um escorredor;
10. Repita o processo até toda massa estar cozida.

PARA O MOLHO

1. Cortar a cebola em cubos bem pequenos;
2. Refogar a cebola no azeite e acrescentar a carne moída;
3. Colocar o sal a gosto;
4. Mexer bem, quando a carne já estiver cozida, acrescentar o molho e deixar cozinhar por mais 04 minutos;
5. Despejar o molho sobre o nhoque, salpicar queijo em cima e levar ao forno para gratinar.



Chips de batata doce



Ideal para venda

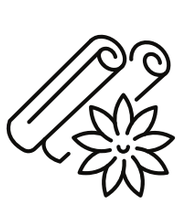
- INGREDIENTES -



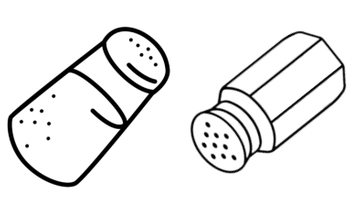
Batata doce ou a hortaliça de sua preferência



Azeite de oliva a gosto



Especiarias a gosto



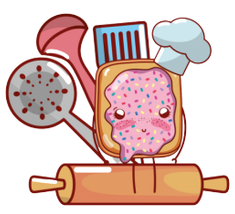
Sal e pimenta-do-reino a gosto (para os chips salgados)



Açúcar a gosto (para os *chips* doces)

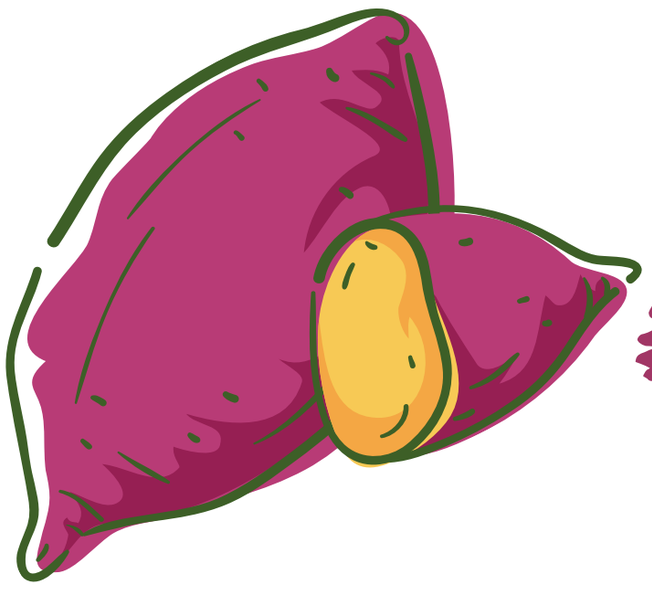
- MODO DE PREPARO -

1. Cortar os vegetais em finas lâminas (cerca de 01 mm) e deixar de molho, em água gelada, por 30 minutos;
2. Secar bem;
3. Aquecer o forno a 180 °C durante 15 minutos;
4. Misturar o azeite com o sal ou o açúcar e passar uma fina camada em todos os chips;
5. Colocar as lâminas em uma assadeira untada e coberta com papel-manteiga;
6. Acrescentar as especiarias que desejar (também pode ser feito sem especiarias) e colocar para assar;
7. O tempo para assar vai depender da potência do forno. Quando as bordas dos *chips* estiverem levemente marrons está na hora de virar as lâminas;
8. Depois que os dois lados estiverem crocantes e levemente marrons, retirar do forno, deixar esfriar e guardar em uma vasilha hermeticamente fechada para garantir a crocância do *chips*.



DICA

1. **O *chips* pode ser doce ou salgado e feito com outras hortaliças: inhame, cenoura, beterraba;**
2. **Para *chips* crocantes: cortar o vegetal escolhido em fatias bem finas (os raladores garantem uniformidade para o *chips*, já que pode ser complicado acertar a espessura na faca) ou deixar o vegetal, já cortado em lâminas, de molho em água gelada por cerca de meia hora. Secar as lâminas com papel toalha e tempere com as especiarias de sua preferência;**
3. **Para *chips* forno, é importante saber que levará mais tempo. Assar em fogo bem baixo (por volta de 100 °C), para que as hortaliças não queimem.**



Doce de batata doce

Ideal para venda

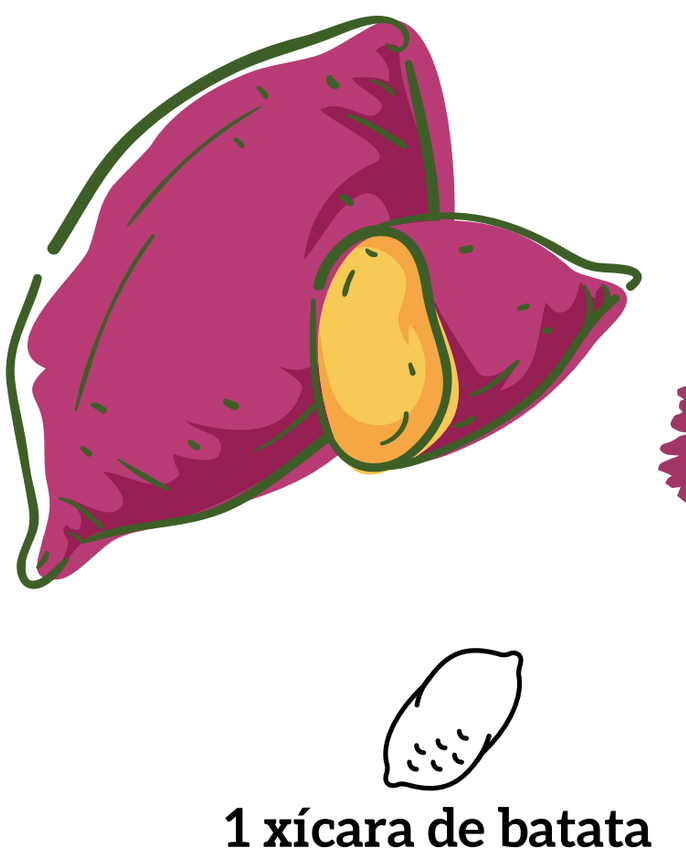
- INGREDIENTES -

1 kg de batata doce

500 g de açúcar

- MODO DE PREPARO -

1. Cozinhar a batata-doce com a casca, até ficar mole; 2. Tirar a casca e passar a batata no espremedor, como se fosse fazer um purê; 3. Misturar o açúcar e levar ao fogo até dar ponto (momento onde o doce começa a grudar na colher); 4. Para modelar, encher uma colher com o doce e usar uma faca para retirar pedaços e colocar em uma superfície lisa. Para cristalizar, deixe secar ao sol, até formar uma casquinha resistente.



Sequilho de batata doce

Ideal para venda

- INGREDIENTES -

1 xícara de batata doce cozida espremida

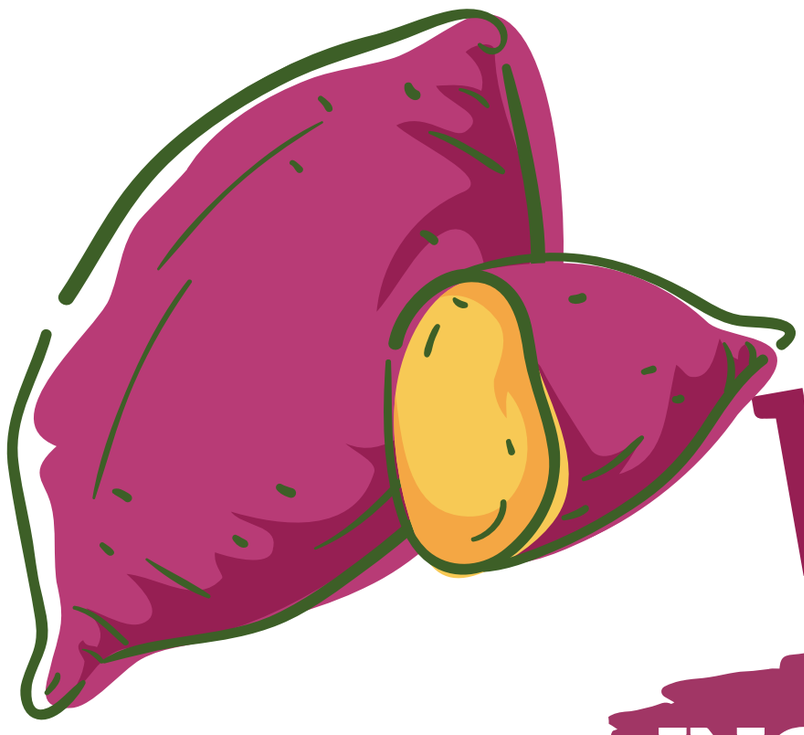
200 g de manteiga

500 g de amido de milho

1 xícara de chá de açúcar refinado

- MODO DE PREPARO -

1. Bater a manteiga com o açúcar até formar um creme esbranquiçado e homogêneo; 2. Acrescentar a batata doce cozida e espremida e o amido de milho; 3. Misturar até formar uma massa homogênea; 4. Modelar os biscoitos a gosto e colocar em uma assadeira; 5. Assar em forno médio pré-aquecido, até que os biscoitos fiquem levemente dourados.

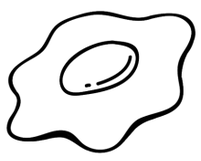


Coxinha de batata doce

- INGREDIENTES -



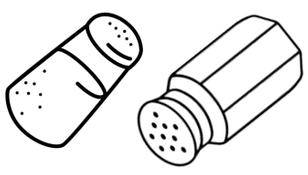
2 xícaras de batata doce cozida expremida



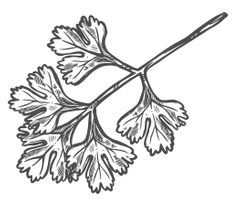
1 gema de ovo



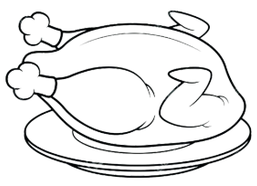
2 colheres de sopa de amido de milho



Sal e pimenta-do-reino a gosto

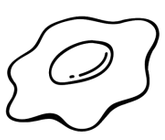


2 colheres de sopa de coentro ou salsa picada



250 g de frango cozido, desfiado e temperado

PARA EMPANAR



1 ovo



Farinha de rosca

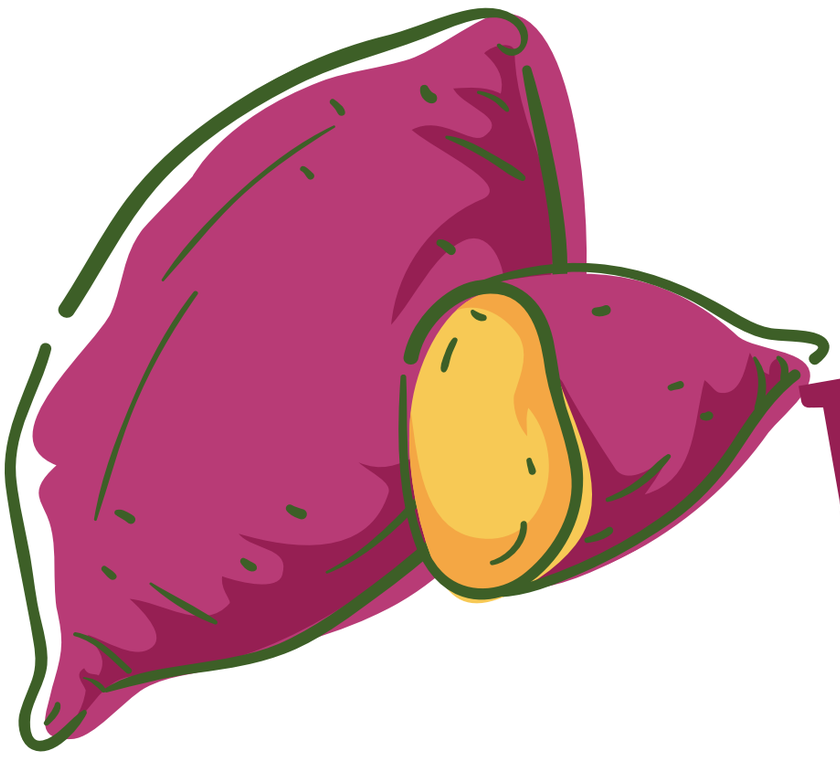
- MODO DE PREPARO -

1. Misturar a batata doce cozida e espremida (é importante que esteja fria), a gema, o coentro, o sal, a pimenta e o amido de milho até formar uma massa homogênea;
2. Pegar pequenas porções de massa, abrir na palma da mão;
3. Colocar uma porção do recheio de frango no centro da massa e fechar em formato de coxinha;
4. Empanar as coxinhas modeladas passando cada salgadinho primeiramente no ovo batido e em seguida na farinha de rosca;
5. Fritar em óleo quente até dourar, retirar e escorrer em papel absorvente.



DICA

Após empanadas você pode congelar as coxinhas para venda. É importante que primeiro congele-as em um refratário separadas umas das outras e depois transfira-as para uma embalagem plástica, para evitar que grudem e percam o formato.

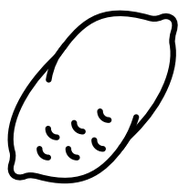


Bolo de batata doce

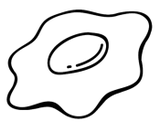


Ideal para venda

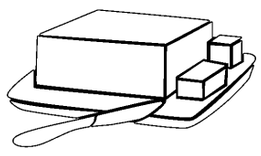
- INGREDIENTES -



1 kg de batata doce cozida e espremida



3 ovos



1 colher (sopa) de manteiga



1 xícara (chá) de leite



1 xícara (chá) de água de coco



2 e ½ xícaras (chá) de açúcar



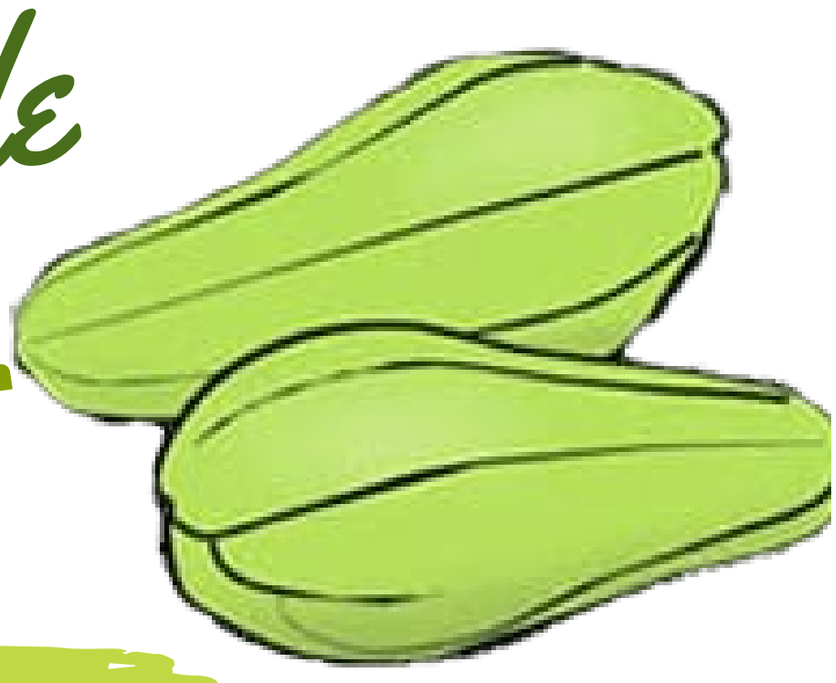
3 e ¼ xícaras (chá) de farinha de trigo

- MODO DE PREPARO -

1. Em uma panela, colocar o açúcar e a água;
2. Levar ao fogo brando e, mexer sempre, deixar até formar uma calda em ponto de fio ralo;
3. Misturar a calda com a batata doce quente. Reservar a mistura;
4. Em um liquidificador, bater os ovos e juntar o leite, a água de coco, a farinha de trigo e a batata doce reservada, até formar uma mistura homogênea;
5. Colocar em uma assadeira de furo central untada e enfarinhada, e assar em forno médio (180 °C), pré-aquecido, por cerca de 01 hora, ou até que, ao espetar um palito no centro, este saia limpo.

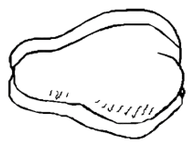
Bolo salgado de chuchu

(SUFLÊ DE CHUCHU)



- INGREDIENTES -

MASSA



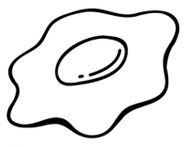
3 chuchus grandes



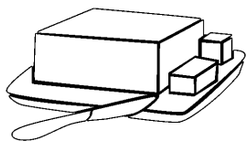
1 xícara de chá de farinha de trigo



½ xícara de chá de leite



2 ovos



2 colheres de sopa de manteiga ou margarina

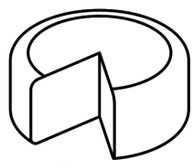


Sal a gosto

COBERTURA



Molho de tomate de sua preferência



50 g de queijo ralado de sua preferência

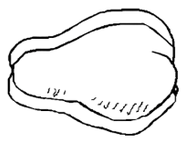
- MODO DE PREPARO -

1. Descascar o chuchu e cozinhar em água e sal. Após cozido, escorrer e reservar;
2. Bater no liquidificador o chuchu cozido e os demais ingredientes até que forme um creme homogêneo;
3. Despejar o creme em refratário untado e enfarinhado
4. Assar em forno pré-aquecido a 180 ºC até que fique levemente dourado;
5. Cobrir com molho de tomate e polvilhar o queijo ralado. Retornar ao forno para gratinar.

Moqueca de ovos com chuchu



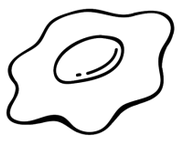
- INGREDIENTES -



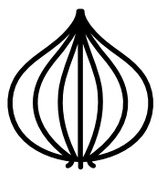
2 chuchus médios



100 g de camarão seco



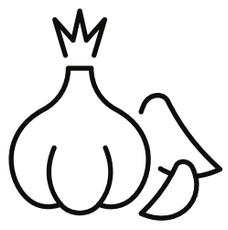
6 ovos



1 cebola grande picada



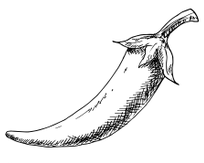
1 pimentão médio picado



3 dentes de alho picados



1 tomate médio picado



1 pimenta de cheiro picada



Azeite de dendê a gosto



200 mL de leite de coco



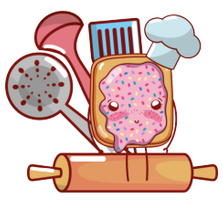
½ maço de coentro picado



Sal a gosto

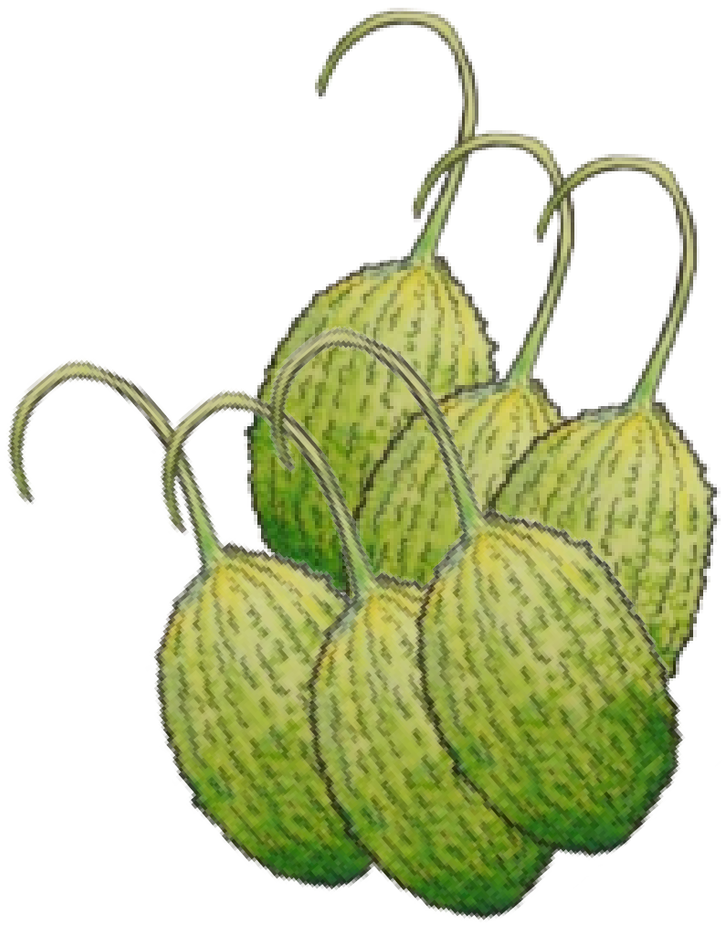
- MODO DE PREPARO -

1. Retirar a cabeça dos camarões secos e batê-las no liquidificador com um pouco de água;
2. Descascar o chuchu e cortar em cubos médios. Reservar;
3. Em uma panela, aquecer um fio de azeite de dendê e dourar o alho e a cebola. Acrescentar o tomate, o chuchu, o camarão batido, a pimenta de cheiro, o camarão inteiro e o leite de coco. Se necessário, adicionar água aos poucos até que o chuchu cozinhar e manter um pouco de caldo;
4. Quando o chuchu estiver quase cozido, quebrar os ovos um a um e ir colocando com cuidado na panela;
5. Deixar cozinhar até completa cocção.



DICA

Cuidado com a quantidade de sal adicionada, pois o camarão já contém bastante sal.

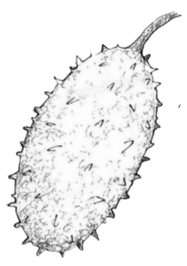


Picles de maxixe



Ideal para venda

- INGREDIENTES -



9 maxixes pequenos



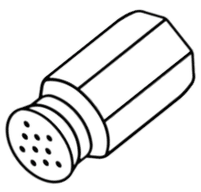
1 xícara de chá de vinagre



¾ de xícara de chá de água



¾ de xícara de chá de açúcar



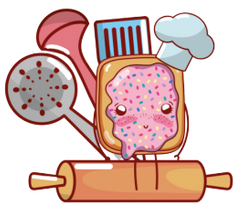
Pimenta-do-reino moída a gosto



½ colher de chá de sal

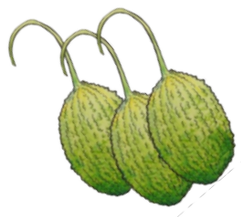
- MODO DE PREPARO -

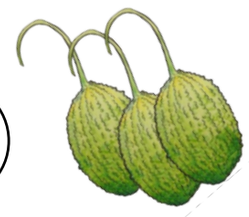
1. Lavar bem os maxixes e raspar para retirar o excesso de “espinhos”;
2. Cortar em fatias finas. Reservar;
3. Colocar em uma panela o vinagre, o açúcar, a água o sal e a pimenta. Levar ao fogo médio até o açúcar dissolver;
4. Colocar os maxixes cortados em um pote de vidro e despejar o líquido ainda quente até cobrir as fatias;
5. Fechar o pote e deixar resfriar. Armazenar na geladeira e esperar um dia para consumir.

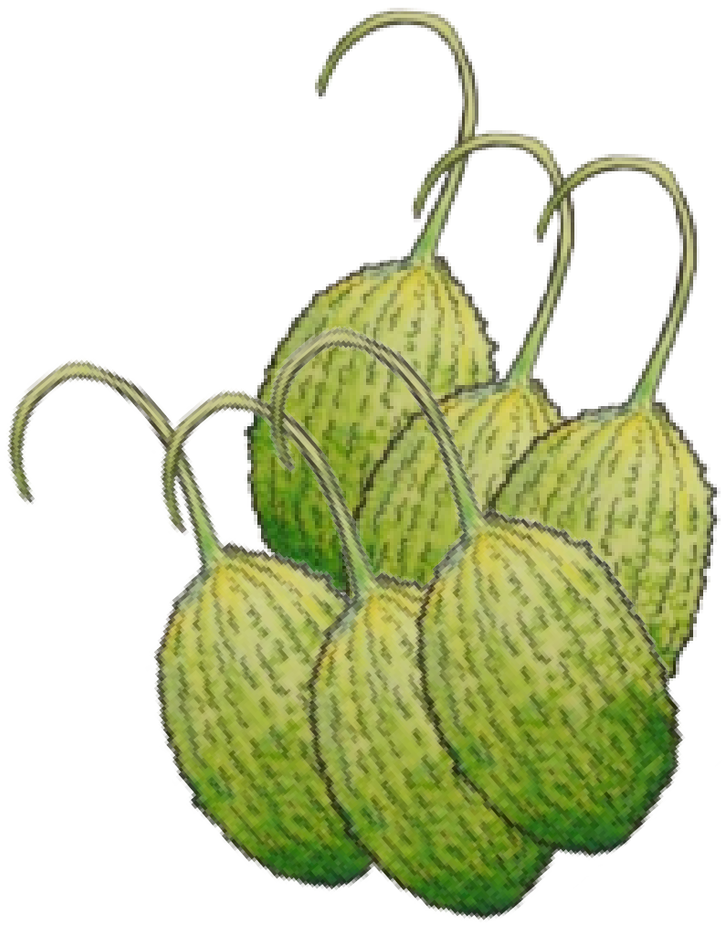


DICA

Você pode seguir esta mesma receita e modo de preparo para fazer picles de pepino japonês, cenoura, cebola, ovos de codorna cozidos ou uma mistura de legumes de sua preferência.





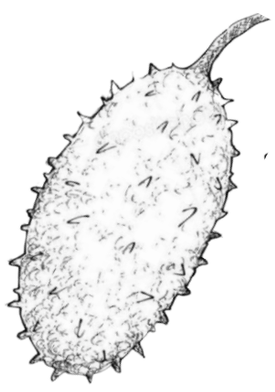


Chips de maxixe

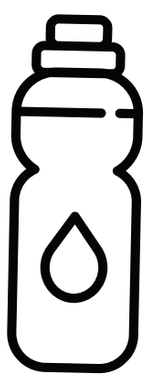


Ideal para venda

- INGREDIENTES -



10 maxixes



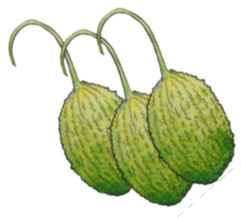
Óleo para fritura

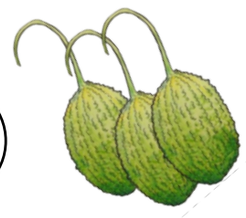


Sal a gosto

- MODO DE PREPARO -

1. Lavar bem os maxixes e raspar para retirar o excesso de “espinhos”;
2. Cortar em rodelas finas e colocar sal, em uma peneira, deixar escorrer o líquido;
3. Arrumar os maxixes em uma assadeira previamente forrada e levar para congelar por 10 minutos;
4. Logo após fritar em óleo quente.

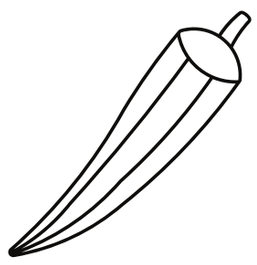






Caruru

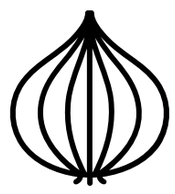
- INGREDIENTES -



1 kg de quiabo



100 g de castanha de caju torrada



3 cebolas grandes



80 g de amendoim torrado e descascado



100 g de camarões secos batidos



50 g de camarões secos inteiros descascados



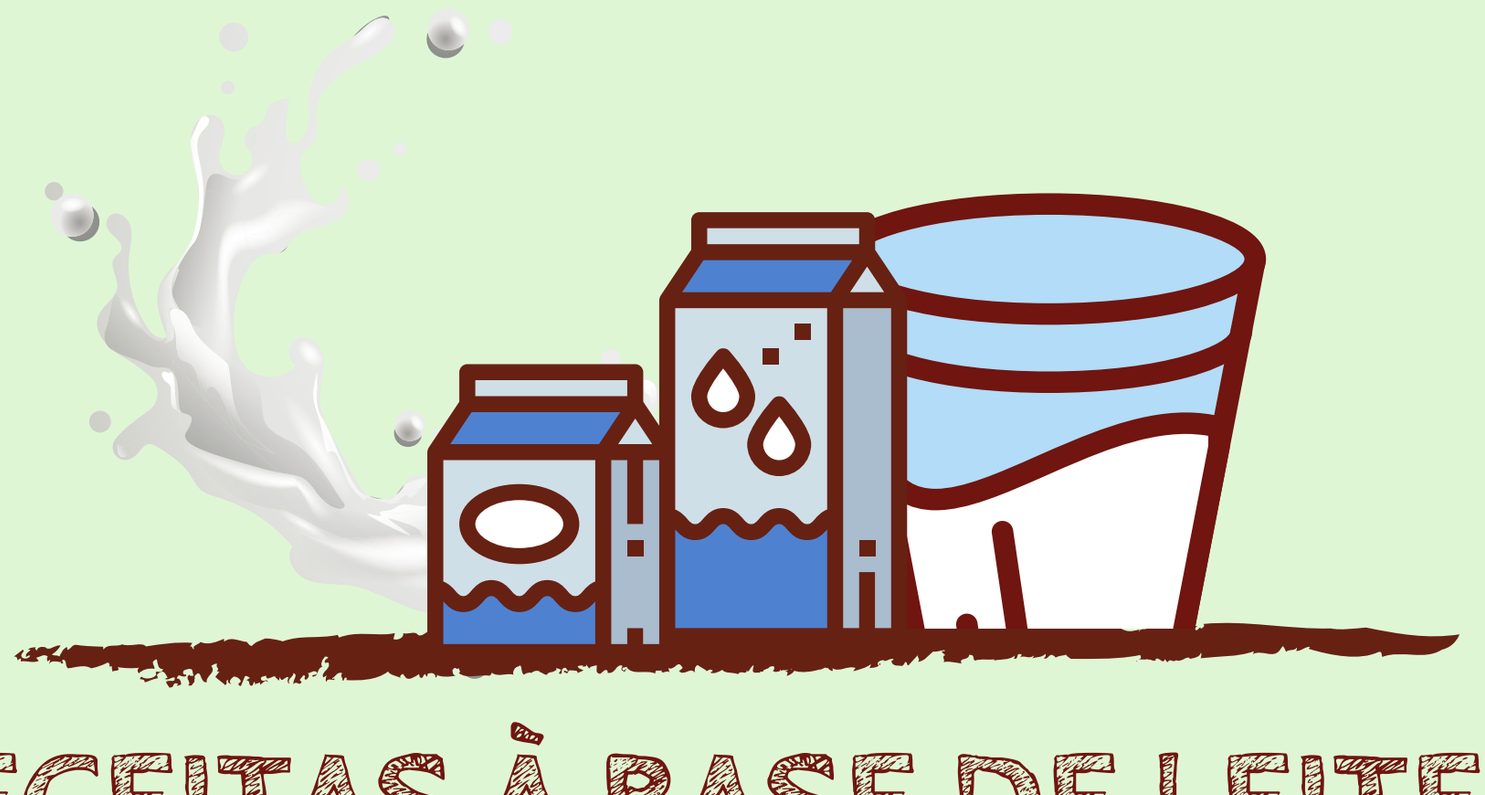
120 mL de azeite de dendê



Sal a gosto

- MODO DE PREPARO -

1. Cortar os quiabos em cruz (cortes pequenos);
2. Bater no liquidificador a cebola e reservar;
3. Bater os camarões secos moídos, o amendoim, a castanha de caju e reservar;
4. Colocar os quiabos em uma panela em fogo baixo, acrescentar a cebola batida, a mistura do camarão, amendoim e castanha, mexer bem, colocar os camarões inteiros e deixar cozinhar;
5. Acrescentar o azeite de dendê e observar;
6. Caso comece a secar, colocar água, acertar o sal, sempre mexendo até ficar cozido.



RECEITAS A BASE DE LEITE

O leite, do ponto de vista biológico, é o produto oriundo da ordenha completa e ininterrupta, em condições de higiene, de vacas sadias, bem alimentadas e descansadas. Para denominar o leite de outros animais é necessário dizer a espécie de que proceda (ex. leite de cabra, leite de jumenta, etc.). O derivado do leite é qualquer produto que o tenha como matéria-prima, a exemplo de cremes; manteigas; queijos; leites desidratados e outros produtos lácteos.

O leite é o único alimento que satisfaz as necessidades nutricionais de recém-nascidos de cada espécie. O leite bovino apresenta um valor nutricional muito importante, a considerar sua proporção de água (85,4-87,7%), teor proteico (3,3-3,9%) de alto valor biológico, apresentando aproximadamente 80% de caseína e 20% de proteínas do soro do leite, 4,9-5,0 % de carboidratos (lactose), minerais, com destaque para o cálcio, que está intimamente relacionado à formação dos ossos e dentes e, vitaminas, como A, E e as do complexo B.

O leite pode ser consumido da forma como é adquirido do mercado, seja ele líquido ou em pó. No entanto, quando adquirido cru, ou seja, retirado diretamente do animal, precisa passar primeiramente por algum tipo de tratamento térmico para evitar perigos à saúde decorrentes de microrganismos patogênicos (causadores de doenças) eventualmente presentes. Esse tratamento térmico é importante para qualquer forma de consumo do leite, seja *in natura*, para a produção de derivados do leite ou para utilização em qualquer receita que tenha o leite como ingrediente. Caso se pense na comercialização desse leite e nos seus derivados, maiores cuidados são necessários, como demonstrado logo abaixo, no tópico “Selo ARTE”.

O leite pode ser aplicado em diferentes tipos de preparações como os próprios derivados do leite (manteiga, nata, queijos, leites fermentados), nos produtos de panificação (pães, biscoitos, cereais), nos confeitos (caramelos, torrone, balas tipo toffee), sobremesas (sorvetes, mousses, pudins) e bebidas (bebidas gaseificadas, de frutas, licores cremosos).

Receitas

Nesta Cartilha, foram descritas algumas receitas com leite de acordo com os seguintes grupos: produtos elaborados a partir da coagulação do leite, leites fermentados, produtos elaborados a partir da gordura do leite, doces de leite e outras receitas elaboradas a partir do leite. Logo no início dessas receitas, foi explicada a técnica de pasteurização do leite. Em todas elas há a listagem dos ingredientes e o respectivo modo de preparo, a indicação de venda mediante a aquisição do Selo ARTE, e, em algumas delas, foram fornecidas informações adicionais como dicas.



SELO ARTE

Caso se pense na comercialização desse leite e dos seus derivados, maiores cuidados são necessários, como demonstrado logo abaixo, no tópico “Selo ARTE”.

Importante saber!

Em 2018 foi publicada a Lei n° 13.680/2018 (BRASIL, 2018), que cria o Selo Estadual para permitir a comercialização em todo o país de produtos artesanais de origem animal, como queijos, mel, embutidos (salsichas, linguiças, presuntos, mortadelas, salames) e geleias.

Pela regra anterior, produtos artesanais de origem animal só podiam ser comercializados fora do Estado em que foram produzidos caso tivessem o selo SIF (do Serviço de Inspeção Federal), que pode levar cerca de dois anos para ser emitido pelo Ministério da Agricultura. Pela nova Lei, os produtos passam a ser identificados em todo o país a partir de Selos com a inscrição “ARTE”, que serão concedidos pelos órgãos de saúde pública em cada Estado.

Por se tratarem de pequenos e médios produtores, as exigências de registro serão adequadas às dimensões de cada empreendimento, e os procedimentos deverão ser simplificados. Já a inspeção e fiscalização terão natureza prioritariamente orientadoras, com critério de dupla visita para a lavratura dos autos de infração.

Em 2019, foi publicada a Instrução Normativa (IN) n° 67, de 10 de dezembro de 2019, que estabelece os requisitos para que os estados e o Distrito Federal concedam o Selo ARTE, aos produtos alimentícios de origem animal produzidos de forma artesanal. Segundo a IN, os órgãos de Agricultura e Pecuária dos Estados e do Distrito Federal, responsáveis pela certificação, terão de fazer um cadastro prévio no Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento (MAPA). Essa regra vale também para os serviços de inspeção dos Estados, do Distrito Federal, dos Municípios e dos Consórcios Municipais.

A concessão do Selo ARTE permite a venda interestadual de produtos alimentícios artesanais, como queijos, mel e embutidos. Esse é um sonho antigo de produtores artesanais, que poderão acessar mais mercados e aumentar sua renda.



Como adquirir o selo?

Para obtenção do Selo ARTE, os produtores deverão apresentar aos órgãos concedentes o registro do estabelecimento no Serviço de Inspeção Oficial, nome do estabelecimento, Cadastro de Pessoa Física (CPF) do produtor produtor ou Cadastro Nacional de Pessoa Jurídica (CNPJ) da empresa, endereço de localização, endereço de correspondência, endereço eletrônico, telefone e nome do representante legal. Também será exigido relatório de fiscalização, emitido pelo serviço oficial, que comprove o atendimento às Boas Práticas Agropecuárias e de Fabricação conforme regulamentos específicos.

O produtor terá de apresentar ainda o memorial descritivo, contendo composição, processo de fabricação, controle de qualidade, armazenamento e transporte, além das características específicas do produto, demonstrando atendimento aos requisitos estabelecidos para a produção artesanal, de acordo com o Decreto 9.918, de 18 de julho de 2019.

Atenção!

O Selo ARTE será cancelado se forem descumpridas as normas de Boas Práticas Agropecuárias na produção artesanal, Boas Práticas de Fabricação do produto artesanal e os requisitos previstos no Artigo 4º do Decreto 9.918/2019. O não atendimento das solicitações formais também implicará o cancelamento do certificado.

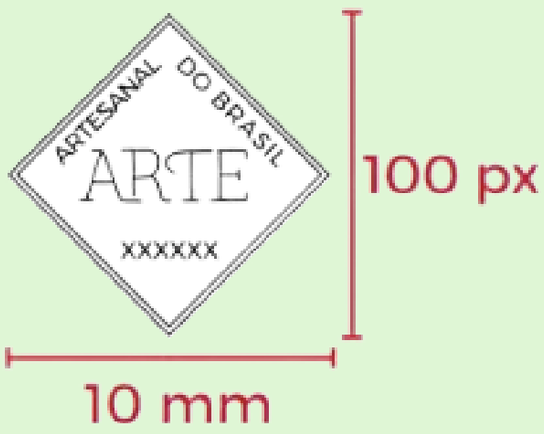
A Instrução Normativa nº 73 de 23 de dezembro de 2019 remete ao dia a dia do produtor rural, ao tratar de Boas Práticas Agropecuárias. As propriedades rurais que trabalham com produtos lácteos artesanais e têm interesse em obter o Selo ARTE devem comprovar o atendimento às condições descritas pelo MAPA na IN nº 73/2019.

Essa IN estabelece os requisitos higiênico-sanitários mínimos necessários às propriedades rurais fornecedoras de leite destinados à fabricação de produtos artesanais. Os principais pontos abordados são: Saúde Animal, Higiene e Ordenha, Qualidade de Leite, Alimentos e Água, Treinamento de colaboradores e Ambiência. Com destaque para a parte sanitária, abordam-se os cuidados às condições gerais e clínicas dos animais e o processo de vacinação e realização de testes para detecção de Brucelose e Tuberculose.

Na sequência, as práticas de higiene de ordenha e qualidade do leite produzido são apresentadas como foco no bem-estar dos animais. Destaque-se a obrigatoriedade de que os produtores realizem análises mensais do leite cru, com o envio de amostras de leite a um laboratório da Rede Brasileira da Qualidade do Leite (RBQL), ára verificação do atendimento à legislação vigente (IN 76 e 77/2018 - MAPA). A normativa define ainda que os colaboradores da propriedade deverão ter treinamento periódico sobre saúde e higiene pessoal, limpeza e desinfecção das instalações e equipamentos, e manejo adequado do rebanho.

Manual de Construção e Aplicação do Selo ARTE

O MAPA elaborou um Manual de Construção e Aplicação do Selo ARTE para orientar o correto posicionamento de todos os elementos do Selo, garantindo sua apresentação uniforme na variedade de produtos. Seguem abaixo alguns modelos de apresentação desse Selo.



O Selo ARTE poderá ser reduzido a uma largura/altura mínima de 10mm (1cm), ficando a critério do Mapa autorizar o uso em versões menores. Caso seja utilizado em algum material digital, sua largura mínima será de 100 pixels.

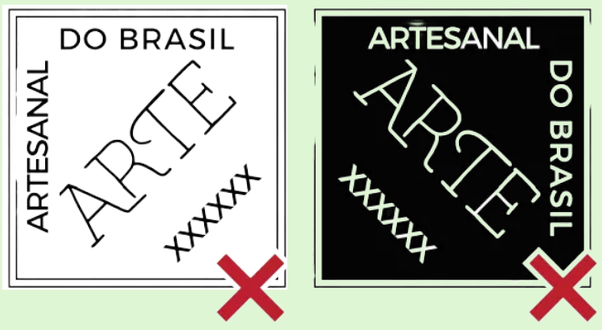


Com o objetivo de tornar mais acessível a utilização do Selo ARTE, não há regras estritas de coloração. Orienta-se aos produtores a utilização de cores mais escuras e que não dificultem a legibilidade do selo nos rótulos dos produtos e em outras aplicações permitidas pelo Mapa.

Aplicações erradas do Selo ARTE:



Não utilize mais de uma cor no selo. Sua aplicação deverá ser sempre em apenas uma cor.



Não aplique o selo inclinado. Como regra, o Grafismo deverá estar sempre alinhado à horizontal.



Não distorça o Selo ARTE. Sua altura e largura deverão ser sempre iguais.



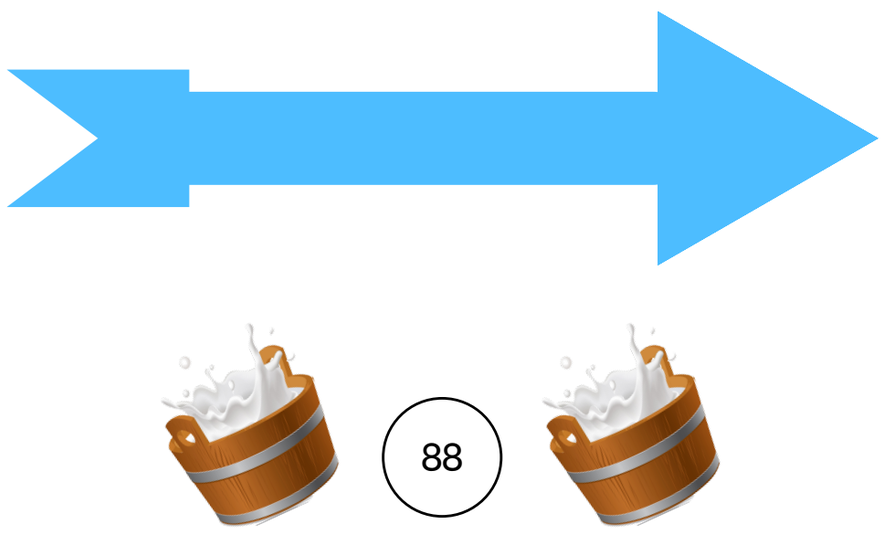
Pasteurização do leite

- POR QUE É IMPORTANTE -

Para o desenvolvimento de qualquer uma das receitas abaixo **você precisará** primeiro realizar a **pasteurização do leite**, isso porque o leite cru (aquele retirado do animal e que não passou por nenhum tipo de beneficiamento) **pode apresentar enzimas e microrganismos (micróbios) que podem trazer prejuízos à saúde!**

Entende-se por pasteurização o tratamento térmico aplicado ao leite com objetivo de evitar perigos à saúde pública decorrentes de microrganismos patogênicos (capazes de produzir doenças) eventualmente presentes, e que promove mínimas modificações químicas, físicas, sensoriais e nutricionais.

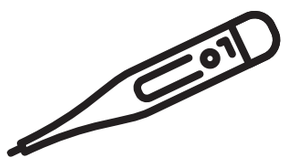
A pasteurização do leite pode ser de duas formas: lenta e rápida. Na primeira, o leite é submetido a 63-65 °C por 30 minutos, sob agitação mecânica, lenta em aparelhagem própria. Na segunda, o leite é submetido a 72-75 °C de 15 a 20 segundos, em aparelhagem própria.





Pasteurização caseira do leite

- MATERIAL -



Termômetro digital tipo palito



Panela grande



Panela menor (que encaixe na grande)



Colher de plástico



3 - 4 cubas de gelo (com gelo)



Recipiente de plástico ou acrilico

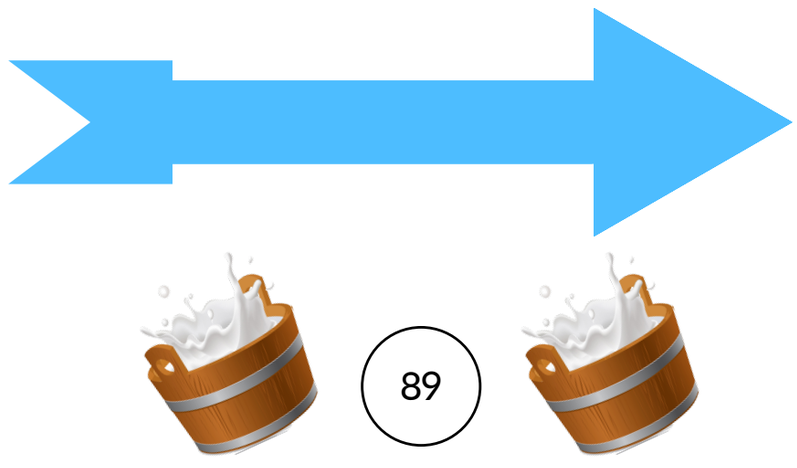


Leite cru

COMO FAZER

Preparo do banho-maria

1. Encher a panela maior (7,5 cm a 10 cm de altura de água);
2. Coloque outra panela um pouco menor dentro dessa água. O ideal é que elas não se toquem;
3. Despejar o leite na panela menor, ligar o fogo e colocar o termômetro digital. Se não der para fixar o termômetro na panela nem deixá-lo flutuando, é preciso inseri-lo manualmente com frequência durante o processo de pasteurização.



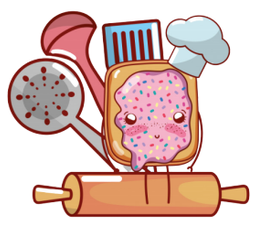


Pasteurização caseira do leite

COMO FAZER

Pasteurização do leite

4. Aquecer o leite sempre mexendo até que se atinja a faixa de temperatura de entre 63-65 °C; Mexer sempre para ajudar a igualar a temperatura e evitar a fervura do leite;
5. Conforme o leite for se aproximando da temperatura mencionada acima, mexer sempre o leite do fundo da panela para eliminar pontos quentes e frios;
6. Acompanhar essa temperatura regularmente e mantê-la assim durante 30 minutos;
7. Resfriar o leite rapidamente no banho de gelo. Quanto mais rápido o leite for resfriado, melhor o sabor;
8. Colocar no banho de gelo e mexer com frequência para ajudar a liberar o calor;
9. Depois de alguns minutos, substituir uma parte da água que ficou aquecida por água fria ou gelo. Repetir esse procedimento sempre que a água esquentar — quanto mais vezes, melhor, até a faixa de 34-36 °C.;
10. Após o leite atingir essa faixa de temperatura, utilizá-lo imediatamente para o preparo das receitas abaixo ou armazená-lo sob refrigeração em recipiente fechado e devidamente higienizado até no máximo 03-05 dias.



DICA

Caso opte pela pasteurização rápida, siga os mesmos passos acima, mas quando a temperatura atingir 72-75 °C, mantenha-o sob agitação lenta durante 15-20 segundos e siga os mesmos passos de resfriamento imediato do leite após esse processo.





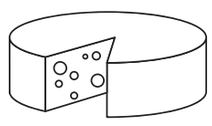
Queijo minas frescal



Ideal para venda - Mediante aquisição do selo ARTE



INGREDIENTES/ MATERIAS E UTENSÍLIOS



1 prensa de queijo ou 1 pano de prato limpo e 1 paneira



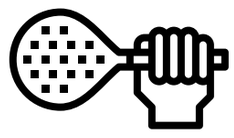
Sal a gosto



4 litros de leite pasteurizado



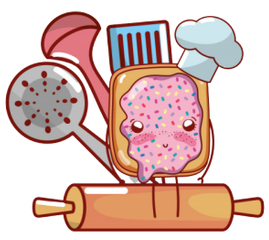
Coalhada enzimática



1 escumadeira

- MODO DE PREPARO -

1. Aquecer o leite até 35 °C;
2. Colocar o coalho de acordo com a recomendação do fabricante e diretamente sobre o leite;
3. Agitar bastante, deixar a massa em repouso a 35 °C por 30-40 minutos;
4. Uma vez obtida a coalhada (os coágulos do leite), observar se essa começou a se desgrudar da panela; este é um sinal do ponto para se cortar a coalhada;
5. Fazer cortes na coalhada formando cubos de 1,0-1,5 cm. Após o corte, deixe em repouso por 02 minutos;
6. Após esse tempo misturar a massa quebrando os grumos, por 03 minutos;
7. Retirar a coalhada com uma escumadeira;
8. Colocar sal a gosto na massa;
9. Prensar a massa OU pelo pano limpo e depois peneira (ou peneira direto, se você tiver uma peneira com abertura bem pequena) e deixá-la sob refrigeração por aproximadamente 04 horas (para que o soro remanescente saia da massa).



DICA

1. Você pode encontrar o coalho enzimático à venda em lojas de produtos veterinários;

2. Após a coagulação da caseína (que formará o queijo minas frescal) ficará na panela apenas o soro do leite. Este poderá ser utilizado na elaboração da duas próximas receitas: ricota e bebida láctea!



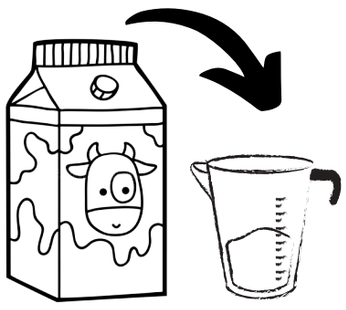
Ricota caseira



Ideal para venda - Mediante aquisição do selo ARTE



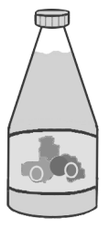
- INGREDIENTES -



3 L de soro de leite



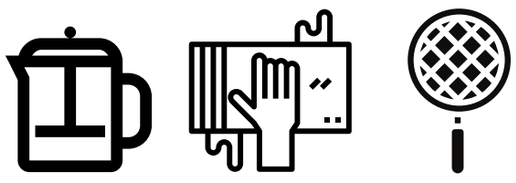
1 L de leite integral



25 mL de vinagre de maçã



35 g de sal



1 prensa para queijo caseiro OU 1 pano de prato limpo e uma peneira

- MODO DE PREPARO -

1. Em uma panela aquecer o soro à temperatura de 65 °C;
2. Adicionar o leite integral ao soro;
3. Mexer suavemente com o auxílio de uma colher;
4. Adicionar o vinagre de maçã e continuar mexendo até atingir 95 °C;
5. Desligar o fogo e deixar o líquido descansar;
6. Com a diminuição da temperatura a ricota começa então a tomar sua forma característica;
7. Adicionar o sal e misturar;
8. Após aproximadamente 30 minutos, pode-se passar o conteúdo da panela para a prensa **OU** pelo pano limpo e depois peneira (ou peneira direto, se você tiver uma peneira com abertura bem pequena).







Queijo coalho

- INGREDIENTES -



4 L de leite pasteurizado



Coalho enzimático (quantidade de acordo com o fabricante)



Sal (1-2% do volume de leite)







1 prensa para queijo caseiro OU 1 pano de prato limpo e uma peneira



Ideal para venda - Mediante aquisição do selo ARTE



- MODO DE PREPARO -

1. Aquecer o leite até 35 °C;
2. Colocar o coalho de acordo com a recomendação do fabricante e diretamente sobre o leite;
3. Agitar bastante, deixar a massa em repouso a 35 °C por 30-40 minutos;
4. Uma vez obtida a coalhada (os coágulos do leite), observar se essa começou a se desgrudar da panela; este é um sinal do ponto para se cortar a coalhada;
5. Fazer cortes na coalhada formando cubos de 1,0-1,5 cm;
6. Após o corte, deixe em repouso por 02 minutos;
7. Após esse tempo misturar a massa quebrando os grumos, por 03 minutos;
8. Retirar a coalhada com uma escumadeira e colocá-la em outra panela;
9. Cozinhar a massa em banho-maria. Adicionar o sal à massa;
10. Prensar a massa OU pelo pano limpo e depois peneira (ou peneira direto, se você tiver uma peneira com abertura bem pequena) e deixá-la sob refrigeração por aproximadamente 04 horas (para que o soro remanescente saia da massa).



Bebida láctea achocolatada



Ideal para venda - Mediante aquisição do selo ARTE

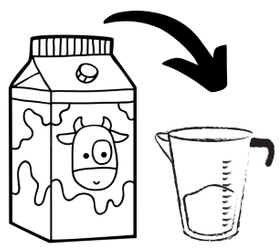
- INGREDIENTES -



cacau em pó



7 L de leite pasteurizado



3 L de soro de leite



200 mL de iogurte natural

- MODO DE PREPARO -

1. Aquecer o leite a uma faixa de temperatura entre 85-95 °C, durante 20 minutos; 2. Em outra panela aquecer o soro a 70 °C, por 30 minutos; 3. Juntar o leite e o soro em um terceiro vasilhame, colocar em banho-maria com água fria até 45 °C; 4. Adicionar o iogurte natural e bater tudo no liquidificador; 5. Conservar a bebida láctea sob refrigeração; 6. Depois apenas misturar com cacau em pó; 7. Adoçar a gosto



DICA

Você também pode fazer sua bebida láctea com frutas. Para isso, basta incluir as frutas no momento da mistura final no liquidificador, como morango. Fica uma delícia!
Consumir em até 10 dias!.



Requeijão cremoso

- INGREDIENTES -



Ideal para venda - Mediante aquisição do selo ARTE



200 mL de nata



1 L de leite



10 mL de vinagre



Sal a gosto

- MODO DE PREPARO -

1. Aquecer o leite até a temperatura de 60 °C e acrescentar o vinagre; 2.Esperar 50 minutos; 3. Após os 50 minutos, escorrer o soro; 4. Bater no liquidificador a massa, a nata e o sal até formar uma mistura cremosa e homogênea.







Iogurte e coalhada caseiros



Ideal para venda - Mediante aquisição do selo ARTE



- INGREDIENTES -



1 L de leite (integral, desnatado ou semidesnatado)



170 g de iogurte natural (1 pote)

- MODO DE PREPARO -

1. Aquecer o leite até a temperatura de 83 °C;
2. Deixar esfriar até 38 °C e adicionar o iogurte natural;
3. Mexer e tampar a panela. Para manter a panela aquecida, colocar dentro de outra panela em banho maria com água na temperatura de 45 °C e deixar em repouso por 05 horas;
4. Em seguida resfriar na geladeira para interromper o processo de fermentação.



DICA

1. **Você pode preparar coalhada utilizando os mesmo ingredientes e o modo de preparo acima, a diferença é que após aquecido, você deve deixar o leite esfriar até 56 °C. Quando chegar a esta temperatura, adicione o iogurte, misture e siga as demais etapas;**
2. **A partir da coalhada você pode preparar coalhada seca, uma espécie de pasta muito utilizada na cozinha árabe;**
3. **Para isso você deve, dentro de uma tigela, forrar uma peneira com um pano tipo perfex que ainda não foi utilizado e colocar a coalhada sobre o pano e deixar escorrendo na geladeira por 04 horas. Após este período, descartar o líquido da tigela e temperar a coalhada com sal, hortelã e azeite de oliva a gosto.**







Nata e Manteiga caseira



Ideal para venda - Mediante aquisição do selo ARTE



- INGREDIENTES -



5 L de leite líquido não homogeneizado



Sal a gosto

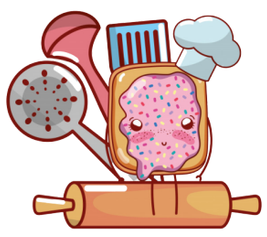
- MODO DE PREPARO -

COMO EXTRAIR A NATA A PARTIR DO LEITE NÃO HOMOGENEIZADO:

1. Coar o leite para reter qualquer impureza;
2. Ferver o leite;
3. Despejar em um recipiente com diâmetro grande;
4. Tampar o recipiente e deixar descansar na geladeira de um dia para o outro. No dia seguinte, recolher a camada mais espessa que está na superfície do leite.

PARA A MANTEIGA:

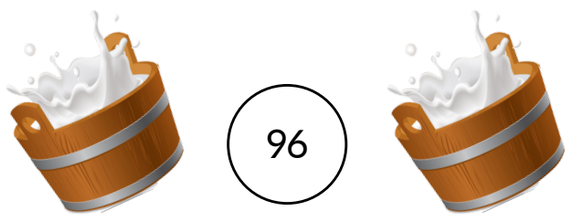
1. Deixar a nata obtida no refrigerador por 04 horas;
2. Bater a nata com uma colher ou batedeira em velocidade baixa até liberar o soro (leitelho). A massa firme e amarelada que se forma é a manteiga;
3. Transferir a manteiga para uma peneira forrada ou um coador de papel de café. Apertar delicadamente para extrair o máximo de leitelho;
4. Substituir o leitelho retirado por igual quantidade de água bem gelada;
5. Jogar na manteiga e apertar delicadamente para retirar o máximo de água. Repetir esta operação por mais 02 vezes ou até que a água, no final, saia limpa e sem cheiro. Deixar que toda a água escorra. Quanto mais pura estiver a manteiga, maior sua durabilidade;
6. Temperar a manteiga com sal a gosto e armazenar sob refrigeração.



DICA

1. Você pode utilizar a nata como substituto do creme de leite em preparações que vão ao fogo.

2. Você pode utilizar o leitelho para fazer bolos, pães e panquecas.





Bolo de nata



Ideal para venda - Mediante aquisição do selo ARTE



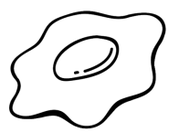
- INGREDIENTES -



1 xícaras (chá) de nata (Ver receita de Manteiga Caseira)



1 e ½ xícara chá de açúcar



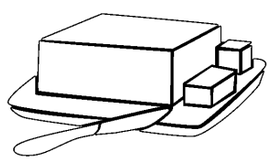
3 ovos



½ xícaras (chá) de farinha de trigo



1 colher (sobremesa) de fermento



200 g de manteiga

- MODO DE PREPARO -

1. Pré-aquecer o forno a 180 °C (temperatura média) 10 minutos antes de começar a receita;
2. Na batedeira ou em uma vasilha, misturar a manteiga e o açúcar e bater até formar um creme esbranquiçado;
3. Juntar os ovos, um a um, misturando sempre;
4. Adicionar aos poucos e ir intercalando a farinha e a nata, misturando sempre que um deles for adicionado;
5. Acrescentar o fermento e misturar;
6. Transferir a massa para uma forma untada e enfarinhada;
7. Assar até que ao enfiar um palito no bolo, ele saia limpo.



DICA

Depois que misturar o fermento, você pode adicionar à massa cubos de goiabada passados na farinha de trigo, pois dessa forma a goiabada não descerá até o fundo da forma.



Sequilho de nata



Ideal para venda - Mediante aquisição do selo ARTE



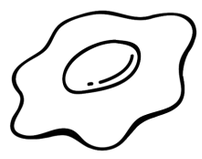
- INGREDIENTES -



1 xícara chá de nata



500 g de amido de milho



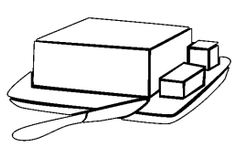
1 ovo



1 pitada de sal



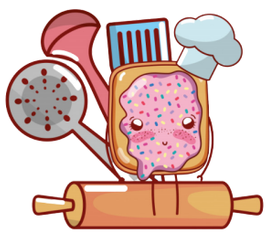
1 xícara chá de açúcar



1 colher (sopa) de manteiga ou margarina

- MODO DE PREPARO -

1. Em uma vasilha, misturar a nata, o açúcar, o ovo e a manteiga até obter uma massa homogênea;
2. Acrescentar o sal, o fermento e o amido de milho aos poucos;
3. Amassar bem até formar uma massa homogênea que desgrude da mão;
4. Fazer bolinha de massa e colocar em uma assadeira untada deixando espaço entre uma e outra;
5. Apertar levemente cada bolinha com um garfo para modelar os biscoitinhos;
6. Assar em forno médio até que fiquem levemente douradas;
7. Esperar esfriar para retirar da assadeira.



DICA

Você pode acrescentar à massa: coco ralado, raspas de limão ou raspas de laranja.







Empadão de frango c/ massa de nata



Ideal para venda - Mediante aquisição do selo ARTE



- INGREDIENTES -



300 g de nata



Sal a gosto



3 colheres (sopa) de requeijão cremoso



1 tomate



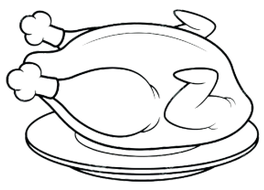
1 colher (sopa) de óleo ou azeite de oliva



Cebolinha a gosto



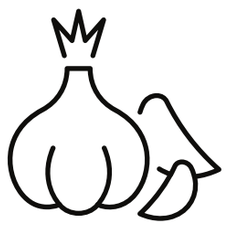
400 g de farinha de trigo



200 g de frango desfiado



1 cebola



2 dentes de alho



1 Gema para pincelar



1 colher (sopa) de fermento químico em pó

- MODO DE PREPARO -

PARA A MASSA:

1. Colocar em um recipiente a nata, o sal, o fermento e misturar;
2. Acrescentar aos poucos a farinha e amassar até formar uma massa que desgrude dos dedos;

Para o recheio: refogar o alho e a cebola no azeite. Acrescentar o tomate e o frango. Ajustar o sal e por fim acrescentar o coentro e a cebolinha a gosto. Deixar esfriar.

PARA A MONTAGEM

1. Dividir a massa;
2. Abrir uma das partes até o tamanho da assadeira em que você irá assar;
3. Colocar a massa esticada na assadeira. Colocar o recheio e o requeijão;
4. Abrir novamente a outra metade e cobrir o recheio;
5. Apertar com um garfo a borda da massa para que ela não abra;
6. Pincelar com uma gema e levar para assar em forno médio pré-aquecido até que esteja dourada e cozida.



DICA

Você pode fazer esta receita com o recheio de sua preferência e/ou acrescentar outros ingredientes como milho cozido, cenoura ralada, ervilhas, entre outros.







Sorvete de nata com goiaba



Ideal para venda - Mediante aquisição do selo ARTE





- INGREDIENTES -



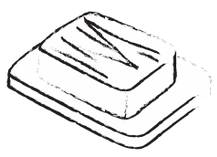
500 g de nata



300 mL de leite líquido



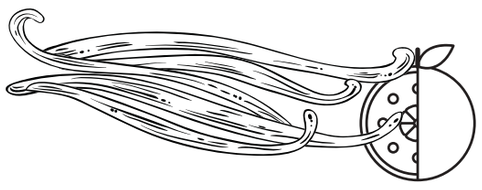
400 g de açúcar granulado



200 g de goiabada cremosa



1 pitada de sal



2 colheres (chá) de essência de baunilha

- MODO DE PREPARO -

1. Colocar metade da nata, o açúcar e o sal numa panela média sob fogo baixo;
2. Misturar e cozinhar sob fogo médio mexendo até que o açúcar tenha dissolvido por completo.
3. Tirar a panela do fogo e adicionar a essência de baunilha, a outra metade da nata, o leite e mexer;
4. Colocar em uma vasilha e refrigerar por 03 horas;
5. Após esse tempo, bater a mistura obtida em batedeira por 10 minutos na velocidade máxima e depois colocar no freezer até ficar “duro”;
6. Em seguida, bater novamente na batedeira por mais 10 minutos e depois acrescentar a goiabada e colocar no congelador.





Doce de leite pastoso

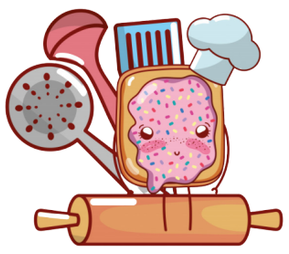
Ideal para venda - Mediante aquisição do selo ARTE

- INGREDIENTES -

- 2 L de leite líquido
- 4 xícaras de chá de açúcar

- MODO DE PREPARO -

1. Em uma panela ou tacho, misturar o leite e o açúcar;
2. Cozinhar, mexendo sempre para não grudar no fundo da panela, em fogo baixo até formar um creme pastoso.



DICA

Você pode adicionar uma pitada de sal para realçar o sabor do doce. Para verificar o ponto do doce, pegar um pouco na colher, deixar esfriar um pouco e pingar em um copo com água. O doce deve afundar sem se desfazer na água. Depois de pronto, você pode adicionar ao doce, amendoim, castanhas, passas, ameixa, coco ou geleia de frutas.



Doce de leite em pedaço

Ideal para venda - Mediante aquisição do selo ARTE

- INGREDIENTES -

- 1 litro de leite líquido
- 250 g de açúcar
- 1 colher (sobremesa) de fermento
- Manteiga ou margarina para untar

- MODO DE PREPARO -

1. Ferver o leite, quando levantar fervura, adicionar o açúcar;
2. Mexer sem parar até engrossar e desgrudar do fundo da panela, neste momento, pingar um pouco do doce em um copo com água, se não desmanchar o ponto está correto. Desligar o fogo;
3. Em uma batedeira ou com uma colher, mexer rapidamente até o doce perder o brilho e ficar esbranquiçado;
4. Untar uma assadeira ou uma superfície com manteiga, despejar o doce e deixar esfriar;
5. Cortar o doce do tamanho desejado.



Ambrosia

Ideal para venda - Mediante aquisição do selo ARTE

- INGREDIENTES -

- 4 L de leite líquido
- 6 ovos
- 5 xícaras de chá de açúcar
- Canela em pau a gosto
- Cravo a gosto
- Suco de meio limão

- MODO DE PREPARO -

1. Misturar os ovos, o açúcar, o suco de limão e o leite até formar um líquido homogêneo;
2. Levar a mistura ao fogo, acrescentar o cravo e a canela. Cozinhar em fogo baixo;
3. Não mexer até levantar fervura;
4. Quando o leite começar a ferver, os grumos da ambrosia começarão a se formar, caso isso não ocorra, acrescentar um pouco mais de sumo de meio limão;
5. Deixar cozinhar até que o doce fique amarronzado e na consistência desejada.



DICA

No processo de cozimento, sempre que o leite subir da panela, deve-se diminuir o fogo ou retirar a panela do fogo até que o líquido abaixe. Mexer sempre que necessário o doce para que não pegue no fundo da panela, porém, é necessário mexer cuidadosamente para não desmanchar os grumos.



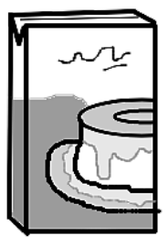
Pudim de leite



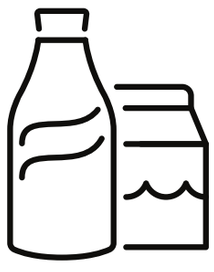
Ideal para venda - Mediante aquisição do selo ARTE



- INGREDIENTES -



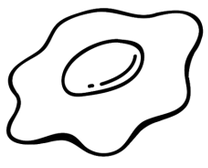
1 lata ou caixa de leite condensado



2 medidas (da lata ou da caixa) de leite líquido



1 xícara chá de açúcar



3 ovos

- MODO DE PREPARO -

PARA A CALDA:

1. Em uma panela de fundo largo, derreter o açúcar até ficar dourado;
2. Juntar ½ xícara (chá) de água quente e mexer com uma colher;
3. Deixar ferver até dissolver os torrões de açúcar e a calda engrossar;
4. Forrar com a calda uma forma com furo central (19 cm de diâmetro) e reservar.

PARA O PUDIM:

1. Em um liquidificador, bater todos os ingredientes do pudim e despejar na forma reservada;
2. Cobrir com papel-alumínio e levar ao forno médio (180 °C), em banho-maria, por cerca de 01 hora;
3. Depois de frio, levar para o refrigerador por cerca de 06 horas.







Bolo molE ou bolo de leite



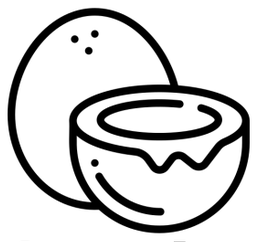
Ideal para venda - Mediante aquisição do selo ARTE



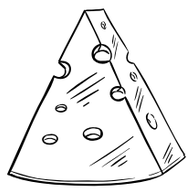
- INGREDIENTES -



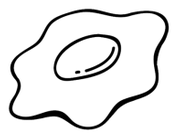
1 copo de leite líquido



½ xícara de coco ralado



½ xícara de queijo parmesão ralado



3 ovos



200 mL de leite de coco

2 colheres (sopa) de manteiga



1 copo de farinha de trigo



1 copo de açúcar



1 pitada de sal



1 caixa ou lata de leite condensado

- MODO DE PREPARO -

1. Untar a forma com manteiga e açúcar;
2. Bater todos os ingredientes no liquidificador;
3. Despejar na forma untada e levar para assar em forno pré aquecido a 180 °C por cerca de 45 minutos ou até dourar.



Pão de leite

- INGREDIENTES



600 mL de leite



1 kg e ½ de farinha de trigo

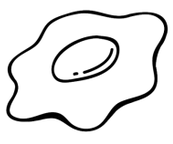


¾ de uma xícara de açúcar ou 10 colheres de sopa



Ideal para venda - Mediante aquisição do selo ARTE





1 ovo



20 g de fermento biológico seco



125 mL de óleo de soja

- MODO DE PREPARO -

1. Bater no liquidificador todos os ingredientes (menos a farinha) de 03 a 05 minutos em velocidade alta;
2. Colocar a farinha em um refratário plástico e adicionar a mistura preparada no liquidificador;
3. Misturar tudo até a massa começar a desgrudar das mãos;
4. Deixar a massa descansar por 50 minutos coberta por com um tecido limpo ou papel filme;
5. Modelar os pães como preferir e deixar descansar por mais 01 hora;
6. Deixar assar por uma hora mais ou menos em fogo baixo;
7. Quando o pão estiver dourado, retirar do forno e pincelar margarina ou manteiga em cima, com o pão ainda quente.



Molho bechamel

- INGREDIENTES -



Ideal para venda - Mediante aquisição do selo ARTE

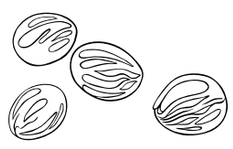




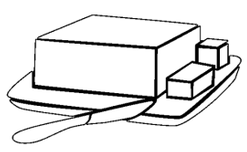
1 litro de leite



3 colheres de sopa de farinha de trigo



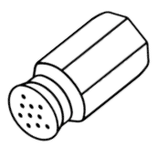
1 pitada de noz-moscada



3 colheres de sopa de manteiga



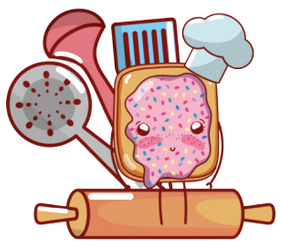
Sal a gosto



Pimenta-do-reino a gosto

- MODO DE PREPARO -

1. Derreter a manteiga em uma panela;
2. Adicionar a farinha de trigo e mexer durante um ou dois minutos até a mistura ficar levemente dourada;
3. Retirar a panela do fogo e adicionar aos poucos o leite, mexendo sem parar;
4. Retornar a panela para o fogo, temperar com a noz-moscada, o sal e a pimenta-do-reino;
5. Deixar em fogo baixo para cozinhar até engrossar um pouco.



DICA

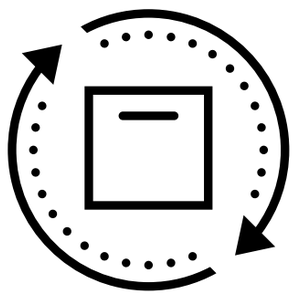
Molho conhecido popularmente como “molho branco”. É utilizado em massas, com vegetais, em pratos gratinados e como base para outros molhos. Para outros molhos basta adicionar outros ingredientes (queijos, bacon, cogumelos) no momento que a panela retorna ao fogo.





ROTULAGEM DE ALIMENTOS

Ao reproduzir alguma das receitas acima e, desenvolver seu produto, caso queira comercializá-lo embalado, não esqueça de que a rotulagem de alimentos é fundamental.



A rotulagem é uma forma de comunicação entre produtores e consumidores, de modo que garante aos consumidores o seu direito de saber as informações do produto.

Ela é considerada obrigatória pela ANVISA (Agência Nacional de Vigilância Sanitária) através da Resolução RDC nº 259, de 20 de setembro de 2002.

Mas o que pode ser considerado como um rótulo?

Toda inscrição que estiver apresentada na embalagem de um alimento, podendo ser: uma legenda, uma imagem, matéria descritiva ou gráfica, que esteja escrita, impressa, estampada, gravada, gravada em relevo, colada sobre a embalagem do alimento.

Veja na figura abaixo o que não poderá faltar no seu rótulo!



Alguns pontos são importantes para você prestar atenção no momento da rotulagem:

- A lista de ingredientes informa os ingredientes que compõem o produto.

- Alimentos de ingredientes únicos como açúcar, café, farinha de mandioca, leite, vinagre não precisam apresentar lista de ingredientes. A lista de ingredientes deve estar em ordem decrescente, isto é, o primeiro ingrediente é aquele que está em maior quantidade no produto e o último, em menor quantidade.
  Exemplo: Geleia de pimenta (Lista de ingredientes: açúcar, água, pimenta e maracujá).

- A origem representa a informação que permite que o consumidor saiba quem é o fabricante do produto e onde ele foi fabricado (procedência do produto).
  Exemplo: Assentamento São Bento - São Sebastião do Passé

- O conteúdo líquido indica a quantidade total de produto contido na embalagem. O valor deve ser expresso em unidade de massa (quilo) ou volume (litro).
  Exemplo: Geleia de pimenta - 200 g

- A data de fabricação e o prazo de validade dos produtos devem apresentar a data em que foram produzidos e o prazo de validade, pelo menos o dia e o mês quando o prazo de validade for inferior a três meses; o mês e o ano para produtos que tenham prazo de validade superior a três meses.
  Exemplo: Geleia de pimenta - Data Fab.: 02.03 Val.: 31.03

Além dessas informações acima, deve constar no rótulo também a informação nutricional do alimento preparado que será comercializado, conforme demonstrada na imagem abaixo:

Porção:

É a quantidade média do alimento que deveria ser consumida por pessoas sadias em cada ocasião de consumo, com a finalidade de promover uma alimentação saudável.

Medida caseira:

Indica a medida comumente utilizada pelo consumidor, para facilitar o entendimento da porção. A apresentação da medida caseira é obrigatória. Essa informação vai ajudar o consumidor a entender melhor as informações nutricionais

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção ___ g ou ml (medida caseira)

Quantidade por porção		% VD (*)
Valor energético	... kcal = ... Kj	
Carboidratos	g	
Proteínas	g	
Gorduras totais	g	
Gorduras saturadas	g	
Gorduras trans	g	-
Fibra alimentar	g	
Sódio	mg	

(*) % Valores Diários com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8400 KJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

INGREDIENTES: Exemplo.

Itens de declaração obrigatória:

Valor energético, carboidratos, gorduras totais, gordura saturada, gordura trans, fibras alimentares, sódio.

% VD:

Percentual de Valores Diários (VD) é um número em percentual que indica o quanto o produto em questão apresenta de energua e nutrientes em relação a uma dieta de 2000 Kcal.

Itens de ingredientes:

Informa os ingredientes que compõem o produto, em ordem decrescente, ou seja, dos ingredientes em maior quantidade para o ingrediente em menor quantidade.

BIBLIOGRAFIA

ABREU, E. S.; SPINELLI, M. G. N. Seleção e Preparo de Alimentos: gastronomia e nutrição. São Paulo: Metha, 2014. 411p.

ARAÚJO, W. M. C, et al. Alquimia dos Alimentos. 3 ed. Brasília: Editora Senac – DF, 2017.

BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária - ANVISA. Orientações Gerais – Máscaras faciais de uso não profissional. Brasília: ANVISA, 2020, 11p.

BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA). Cartilha sobre Boas Práticas para Serviços de Alimentação. Resolução-RDC nº 216/2004. 3ª edição. Brasília: ANVISA, 2004, 44p.

BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA). RDC Nº. 359, de 23 de dezembro de 2003a. Regulamento Técnico de Porções de Alimentos Embalados para Fins de Rotulagem Nutricional.

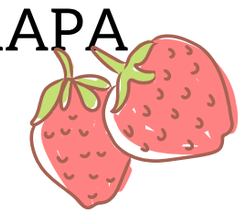
BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA). Resolução RDC nº 259, de 20 de setembro de 2002. Dispõe sobre o Regulamento Técnico sobre Rotulagem de Alimentos Embalados.

BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA). Resolução RDC nº 360, de 23 de dezembro de 2003. Dispõe sobre o Regulamento Técnico sobre Rotulagem Nutricional de Alimentos Embalados, tornando obrigatória a rotulagem nutricional.

BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA). Você sabe o que está comendo? Manual de orientação aos consumidores. Educação para o Consumo Saudável. Brasília: ANVISA, 2008, 24p.

BBRASIL. Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária - EMBRAPA. Boas Práticas de Fabricação (BPF). Documentos 120. Rio de Janeiro: Embrapa Agroindústria de Alimentos, 2015, 22p.

BRASIL. Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária - EMBRAPA. Polpa de Fruta Congelada. Brasília: EMBRAPA Informação Tecnológica, 2005, 38p.



BRASIL. Ministério da Agricultura, do Abastecimento – MAPA. Instrução Normativa nº 76, de 26 de novembro de 2018. Dispõe sobre os Regulamentos Técnicos que fixam a identidade e as características de qualidade que devem apresentar o leite cru refrigerado, o leite pasteurizado e o leite pasteurizado tipo A.

BRASIL. Ministério da Agricultura, do Abastecimento – MAPA. Instrução Normativa nº 77, de 26 de novembro de 2018. Ficam estabelecidos os critérios e procedimentos para a produção, acondicionamento, conservação, transporte, seleção e recepção do leite cru em estabelecimentos registrados no serviço de inspeção oficial.

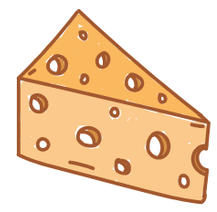
BRASIL. Ministério da Agricultura, do Abastecimento – MAPA. Instrução Normativa nº 67, de 10 de dezembro de 2019 - Estabelece os requisitos para que os Estados e o Distrito Federal realizem a concessão do Selo Arte, aos produtos alimentícios de origem animal produzidos de forma artesanal.

BRASIL. Ministério da Agricultura, do Abastecimento – MAPA. Manual de Construção e Aplicação do Selo Arte. 2019. 5p.

BRASIL. Ministério da Agricultura, do Abastecimento - MAPA. Portaria nº 146, de 7 de março de 1996. Dispõe sobre o Regulamentos Técnicos de Identidade e Qualidade dos Produtos Lácteos.

BRASIL. Ministério da Saúde. Doenças transmitidas por alimentos: causas, sintomas, tratamento e prevenção. Acesso em 10 abril de 2020. Disponível em <https://www.saude.gov.br/saude-de-a-z/doencas-transmitidas-por-alimentos>

BRASIL. Presidência da República. Secretaria Geral. Subchefia para Assuntos Jurídicos. Decreto nº 9.013, de 29 de março de 2017. Dispõe sobre a Inspeção industrial e Sanitária de Produtos de Origem Animal (RIISPOA).



BRASIL. Presidência da República. Secretaria Geral. Subchefia para Assuntos Jurídicos. Decreto nº 9.918, de 18 de julho de 2019. Regulamenta o art. 10-A da Lei nº 1.283, de 18 de dezembro de 1950, que dispõe sobre o processo de fiscalização de produtos alimentícios de origem animal produzidos de forma artesanal.BBRASIL. Presidência da República. Secretaria Geral. Subchefia para Assuntos Jurídicos. Lei nº13.680 de 14 de junho de 2018. Dispõe sobre a comercialização interestadual de produtos alimentícios produzidos de forma artesanal.

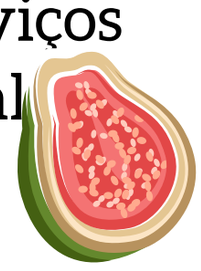
Governo do Brasil. Publicada norma que define requisitos para estados e DF concederem Selo Arte. Disponível em: https://www.gov.br/pt-br/noticias/agricultura-e-pecuaria/2019/12/publicada-norma-que-define-requisitos-para-estados-e-df-concederem-selo-arte. Acesso em: maio/2020.

Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Pesquisa de orçamentos familiares 2008-2009: avaliação nutricional da disponibilidade domiciliar de alimentos no Brasil. Rio de Janeiro: IBGE, 2010.

MATOS, G. R., MARIN, J. O. B. Agricultores Familiares e Sistemas de Produção de Frutas em Itapuranga, Goiás. Disponível em: <file:///C:/Users/Juan%20Messias/Downloads/4096-Texto%20do%20artigo-27716-2-10-20090921.pdf>. Acesso em: 8 de abril de 2020.

PHILLIPI, S. T. Nutrição e Técnica Dietética. 4. Ed. Barueri [SP]: Manole, 2019.

SÃO PAULO (Estado). A Diretora Técnica do Centro de Vigilância Sanitária (CVS) da Secretaria de Estado da Saúde. Portaria CVS n° 5, de 09 de abril de 2013 – Aprova o Regulamento Técnico sobre Boas Práticas para estabelecimentos comerciais de alimentos e para serviços de alimentação e o roteiro de inspeção. Diário Oficial União, 2013.



Senado Notícias. Selo para produtos artesanais está regulamentado por lei. Disponível em: https://www12.senado.leg.br/noticias/materias/2018/06/15/selo-para-produtos-artesanais-esta-regulamentado-por-lei. Acesso em: maio/2020.

