SUSTEN-TRUNFO

Receitas

2ª edição

sustentarea

Expediente

AUTOR CORPORATIVO | CONTATO
NÚCLEO DE PESQUISA E EXTENSÃO SUSTENTAREA - USP
ENDEREÇO:
FACULDADE DE SAÚDE PÚBLICA - USP
AV. DR. ARNALDO, 715 - SÃO PAULO/SP - BRASIL - CEP - 01246-904
WWW.SUSTENTAREA.COM.BR
FACEBOOK.COM/SUSTENTAREA
INSTAGRAM.COM/SUSTENTAREA

CORPO DIRETOR
ALINE MARTINS DE CARVALHO
PROFESSORA DOUTORA DO DEPTO. NUTRIÇÃO (FSP/USP)

COLABORADORES DESTA EDIÇÃO
LETÍCIA GABRIELY SAMPAIO
GABRIELA RIGOTE
EQUIPE SUSTENTAREA
EQUIPE ECCCO (ESTUDOS EM CIÊNCIA, CULTURA E COMIDA)

Prefácio

O Susten-Trunfo é um jogo de cartas que tem como objetivo te ajudar a refletir sobre a sustentabilidade na alimentação e fazer escolhas mais conscientes. Nele estão reunidas receitas, em sua maioria desenvolvidas pela equipe do Sustentarea, em parceria com o Núcleo Estudos em Ciência, Cultura e Comida (ECCCo). Cada carta possui uma receita e seus respectivos índices, sendo eles: **dificuldade**, **preço**, **emissões de carbono** e **pegada hídrica.** Esses, foram estimados com base na quantidade de cada ingrediente por porção.

Ele pode ser jogado de trê formas: como **Trunfo**, como uma brincadeira de **montar sua refeição favorita** e como **jogo da memória**. Na primeira, o jogo baseia-se na comparação entre os índices de cada receita. Na segunda forma, os jogadores ficam livres para escolher as receitas que mais lhe agradam, instigando a imaginação e sendo uma maneira interessante de falar sobre comida com as crianças menores. Já na terceira, são utilizadas apenas certas cartas sinalizadas que formam pares da mesma preparação, porém uma carta é com carne e/ou derivados nos ingredientes e outra é vegetariana ou vegana, de modo que direciona a reflexão sobre o impacto de alimentos específicos no meio ambiente e na acessibilidade.

A primeira edição do jogo, lançada em 2024, teve grande aceitação do público e isso nos motivou a aprimorá-lo em 2025 com mais 19 receitas, somando 44 no total, incluindo desde o clássico arroz e feijão do brasileiro até pratos típicos de diferentes culturas, além de preparações com Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC).

O presente livro propõe-se ensinar todas as receitas das cartas, organizadas em categorias: **acompanhamentos**, **pratos frios**, **pratos principais, aperitivos, sobremesas** e **café da tarde.** Portanto, é com muita alegria que o(a) convido, caro(a) leitor(a), a explorar cada página, escolher as receitas que brilham seus olhos e levar a diversão para a cozinha!

Letícia Gabriely Sampaio, graduanda em Nutrição na Faculdade de Saúde Pública da USP e bolsista do núcleo de pesquisa e extenção Sustentarea.

Sumário geral

04 Acompanhamentos

15 Pratos frios

27 Pratos principais

41 Aperitivos

48 Sobremesas

55 Café da tarde

© Sustentarea 2025 | All rights reserved

www.sustentarea.com.br | sustentarea@usp.br

Ilustrações: www.canva.com

Sumário

Acompanhamentos

05 Nhoque de mandioca

06 Escondidinho de coração de bananeira

08 Torta salgada de legumes

10 Purê de banana da terra

11 Arroz com lentilha germinada

12 Farofa de pinhão

13 Arroz branco

14 Feijão carioca

© Sustentarea 2025 | All rights reserved

www.sustentarea.com.br | sustentarea@usp.br

Ilustrações: www.canva.com

Nhoque de mandioca

60 min

6 porções

Foto: Sustentarea

INGREDIENTES

- 700g de mandioca descascada
- 1 xícara (chá) de polvilho doce
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva
- Sal e pimenta a gosto

Inspiração

Esse prato foi servido com molho de tomate caseiro, cebola caramelizada e queijo parmesão.

MODO DE PREPARO

1. Cozinhe a mandioca cortada em pedaços em uma panela com água salgada até ficar bem macia. Em seguida, escorra a água do cozimento e amasse a mandioca com o auxílio de um espremedor ou um garfo até formar um purê - nesse momento, caso tenha, retire os fiapos da mandioca. Transfira para um prato e deixe esfriar totalmente;
2. Assim que estiver frio, enfarinhe uma superfície limpa com polvilho e disponha a mandioca amassada. Adicione o azeite, o sal, a pimenta e misture bem com as mãos. Em seguida, adicione o polvilho doce aos poucos e incorpore na massa até que ela esteja homogênea e desgrude dos dedos;
3. Quando chegar nesse ponto, corte a massa em pedaços, faça pequenos rolos com a mesma espessura e em seguida corte pedaços pequenos de mais ou menos 2 centímetros;
4. Coloque entre 2 a 3L de água em uma panela grande e assim que ferver acrescente 3 colheres de sopa de sal e coloque os nhoques na água fervente com a ajuda de uma escumadeira. Quando subirem para a superfície, retire-os e coloque em uma travessa. Em seguida, adicione o molho de sua preferência e está pronto para servir.

sustentarea

Escondidinho de coração de bananeira

1h40min

10 porções

Recheio de coração de bananeira

Foto: Sustentarea

INGREDIENTES

- 2 corações de bananeira
- 6 colheres de sopa de vinagre (qualquer tipo)
- 1 cebola picada
- 3 dentes de alho picados
- 1 tomate picado
- Temperos a gosto (páprica, açafrão, cominho, salsinha, coentro)
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

1. Corte os corações em pequenos pedaços;
2. Coloque 3 colheres de sopa de vinagre em uma panela com água fervendo, depois acrescente os corações fatiados por 10 minutos. Descarte a água e repita mais uma vez o processo;
3. Refogue cebola, o alho e o tomate em uma panela a parte;
4. Adicione os corações após escorridos a panela com os temperos.

Escondidinho de coração de bananeira

1h40min

10 porções

Cobertura de mandioca

INGREDIENTES

- 4 mandiocas médias (aprox. 1,5 kg)
- ¼ de xícara de azeite
- ½ xícara de polvilho azedo
- Pimenta do reino a gosto
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

1. Cozinhe a mandioca na panela de pressão por 15 minutos e após a panela ferver mantenha fogo baixo;
2. Amasse as mandiocas em um tigela e não descarte a água do cozimento;
3. Adicione o azeite, o polvilho azedo, os temperos e um pouco da água de cozimento até atingir a consistência de purê.

MONTAGEM (ESCONDIDINHO)

1. Coloque uma camada de coração de bananeira e cubra com a mandioca;
2. Asse ao forno em temperatura média por 30 minutos.

sustentarea

Torta de legumes

60 min

11 porções

Foto: Sustentarea

INGREDIENTES

Recheio

- Fio de azeite
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho picados
- 1 xícara (chá) de cenoura picada em cubos
- 1 xícara de ervilha
- ½ xícara de tomate picado
- Sal a gosto
- 1 xícara de milho
- ½ xícara de cebolinha picada

Massa

- ½ xícara do óleo vegetal da sua preferência
- 2 xícaras de água
- 2 xícaras de farinha de trigo (que pode ser metade integral)
- 1 colher de chá de sal
- 1 colher de sopa de fermento químico

Torta de legumes

60 min

11 porções

Foto: Sustentarea

MODO DE PREPARO

Recheio

1. Refogue a cebola e o alho no azeite até ficarem macios;
2. Adicione a cenoura, o tomate, a ervilha e o sal. Deixe cozinhar por cerca de 5 minutos;
3. Depois, adicione o milho escorrido e finalize com a cebolinha e acerte o sal;
4. Reserve o recheio e preaqueça o forno a 200°C.

Massa

1. Bata no liquidificador o óleo, a água, o sal e a farinha de trigo até virar um creme homogêneo;
2. Acrescente o fermento químico e bata até misturar;
3. Em uma assadeira média untada e enfarinhada, coloque metade da massa;
4. Distribua o recheio e cubra com o restante de massa;
5. Asse até ficar dourada, firme e praticamente seca ao espetar o garfo. O tempo de permanência no forno é, em média, de 40 minutos.

Purê de banana da terra

20 min

6 porções

Foto: Sustentarea

INGREDIENTES

- 3 bananas da terra maduras
- Caldo de ½ limão
- 1 colher (sopa) de manteiga
- ¼ de cebola roxa
- Sal a gosto
- ¼ de xícara (chá) de água
- Canela em pó
- Gengibre em pó

MODO DE PREPARO

1. Lave, descasque e corte as bananas em rodelas. Transfira para uma tigela, regue com o caldo de limão e reserve;
2. Derreta a manteiga em fogo baixo e posteriormente acrescente a cebola picada em cubos. Tempere com uma pitada de sal e refogue por 2 minutos até murchar;
3. Acrescente as bananas com o caldo de limão e misture bem;
4. Regue com a água, tampe e deixe cozinhar em fogo baixo por cerca de 5 minutos, mexendo esporadicamente até as bananas ficarem bem macias. O tempo de cozimento pode variar de acordo com a maturação da banana, portanto, se necessário acrescente mais água;
5. Desligue o fogo, transfira para um liquidificador/processador e bata as bananas, ou amasse com um garfo na própria panela, até formar um purê bem liso e cremoso;
6. Finalize com canela e gengibre em pó.

Arroz com lentilha germinada

30 min

14 porções

INGREDIENTES

- Azeite para refogar
- Temperos secos a gosto (sugestão: sal de ervas, páprica defumada, gengibre em pó, feno grego em pó, pimenta caiena, erva-doce, louro)
- ½ cebola picada
- Sal a gosto
- 2 dentes de alho picados
- 1 xícara (chá) de folhas de alho-poró
- 1 xícara (chá) de talos de espinafre e de brócolis picados
- 1 xícara (chá) de arroz cru
- 2 xícaras (chá) de água fervente
- 1 xícara (chá) de lentilha germinada salteadas

MODO DE PREPARO

1. Em uma panela, aqueça o azeite e os temperos secos;
2. Coloque a cebola, uma pitada de sal e mexa até murchar;
3. Acrescente o alho e refogue até dourar levemente. Acrescente os talos e as folhas;
4. Adicione o arroz e refogue por 1 a 2 minutos;
5. Coloque a água fervente e mexa;
6. Quando ferver, abaixe o fogo e tampe;
7. Para saber o ponto, verifique se ainda há água no fundo da panela. Quando estiver quase seco, desligue o fogo e deixe tampado por mais 5 minutos para que termine o cozimento;
8. Misture o arroz com as lentilhas e está pronto!

sustentarea

Farofa de pinhão

20 min

9 porções

Foto: Sustentarea

INGREDIENTES

- ½ cebola média picada em cubos
- 2 dentes de alho picados
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva
- 1 xícara (chá) de pinhão picados em rodelas
- 1 xícara (chá) de farinha de mandioca
- Sal e pimenta do reino a gosto
- Cheiro verde a gosto

MODO DE PREPARO

1. Em uma panela, em fogo médio, refogue a cebola no azeite. Quando dourar, acrescente o alho e o pinhão refogue rapidamente;
2. Acrescente a farinha os temperos secos e refogue por mais alguns minutos;
3. Desligue o fogo e finalize com o cheiro verde. Está pronto!

Arroz branco

30 min

4 porções

Foto: Acervo ECCCo

INGREDIENTES

- 1 xícara (chá) de arroz branco cru
- 1 colher (sopa) de óleo de soja
- 1 colher (sopa) de cebola
- 1 dente de alho
- 1 colher (chá) de sal
- 2 xícaras (chá) de água fervente

MODO DE PREPARO

1. Ferva a água em uma leiteira;
2. Descasque e corte a cebola em cubos;
3. Descasque e amasse o alho no pilão;
4. Refogue no óleo a cebola e o alho em uma panela pequena;
5. Adicione o arroz e sal e mexa bem;
6. Acrescente a água fervendo;
7. Abaixe o fogo, tampe a panela e deixe cozinhar até a água secar;
8. Depois de cozido, desligue o fogo e deixe a panela tampada durante 5 minutos.

Feijão carioca

40 min

8 porções

Foto: Canva

INGREDIENTES

- 2 ½ xícaras (chá) de feijão carioquinha
- 7 ½ xícaras (chá) de água
- 4 colheres (sopa) de óleo de soja
- 1 cebola branca
- 3 dentes de alho
- 2 folhas de louro
- ½ colher (chá) de pimenta do reino
- 1 colher (chá) de sal

MODO DE PREPARO

1. Deixe o feijão em remolho de 8 a 12 horas;
2. Descarte essa água. Em seguida, coloque os grãos pós remolho em uma panela de pressão. Encha a panela de ⅔ de água e acrescente o sal;
3. Após pegar pressão, conte de 15 a 20 minutos para cocção;
4. Em outra panela, aqueça o óleo. Refogue a cebola e o alho;
5. Em seguida, adicione pimenta do reino e as folhas de louro;
6. Com todos os temperos bem refogados, retire um pouco do feijão já cozido da panela de pressão (apenas grãos) e, com um garfo, amasse bem;
7. Coloque o feijão amassado e o feijão cozido na panela com os temperos refogados e mexa bem;
8. Ajuste o sal, deixe apurar e sirva.

sustentarea

Sumário

Pratos frios

16 Salada de mamão verde

17 Salpicão de jaca

18 Salpicão de frango

20 Vinagrete de cambuci

21 Cuscuz de farinha d'água

23 Caponata de casca de banana verde

24 Salada de lentilha com cebola caramelizada

26 Ceviche de manga verde

© Sustentarea 2025 | All rights reserved

www.sustentarea.com.br | sustentarea@usp.br

Ilustrações: www.canva.com

Salada de mamão verde

30 min

12 porções

Foto: Sustentarea

INGREDIENTES

- 1 mamão verde
- 2 cebolas pequenas ou ½cebola média
- 1 maçã gala
- 1 pepino pequeno
- 1 tomate
- ½ pimentão verde
- Folhas de repolho roxo
- Palmito a gosto
- Salsinha ou coentro a gosto

INGREDIENTES (MOLHO)

- 2 colheres (sopa) de azeite
- 2 colheres (sopa) de pasta de amendoim
- 1 colher (café) de pimenta calabresa
- Suco de ½ limão
- ½ Colher (chá) de sal
- Água até dar o ponto
- Amendoim para decorar

MODO DE PREPARO

1. Retire a casca, lave e rale o mamão em ralo grosso;
2. Corte todos os vegetais em tiras, ou no formato que preferir;
3. Misture todos os ingredientes em uma tigela grande;
4. Para o molho, misture todos os ingredientes e adicione colheres de água aos poucos até chegar ao ponto de molho cremoso (em média 4 colheres de sopa de água);
5. Misture o molho no restante da salada, acerte o sal e sirva com amendoins tostados. Está pronto!

sustentarea

Salpicão de jaca

80 min

12 porções

Foto: Sustentarea

INGREDIENTES

- Óleo para manusear a jaca
- ½ jaca verde
- Água
- 3 batatas cozidas e cortadas em cubos pequenos
- 1 cenoura pequena ralada
- 1 maçã pequena (com casca) ralada
- 1 xícara (chá) de ervilha
- 1 xícara (chá) de maionese de sua preferência
- ½ xícara (chá) de uvas passas pretas
- Noz moscada a gosto
- Sal a gosto
- 4 ramos de salsinha picada

MODO DE PREPARO

Carne de jaca

1. Antes de manusear a jaca, unte as mãos e facas com óleo;
2. Corte a jaca em 8 pedaços e passe água corrente para retirar o "leite" presente da fruta;
3. Em uma panela, cozinhe a jaca até que fique bem macia;
4. Escorra a água e desfie a fruta com a ajuda de um garfo;
5. Reserve as sementes, para torrar em outra oportunidade.

Salpicão

1. Misture todos os ingredientes;
2. Adicione a maionese e tempere com sal, noz moscada e salsinha.

sustentarea

Salpicão de frango

40 min

6 porções

Foto: Canva

INGREDIENTES

Frango desfiado

- 500g de peito de frango
- 1 cebola picada grosseiramente
- 1 talo de salsa
- 1 folha de louro
- 1 galho de alecrim
- ½ cenoura em cubos grandes
- ½ talo de alho-poró picado grosseiramente

Salpicão

- 1 xícara (chá) de cenoura ralada grosso
- ½ xícara (chá) de ervilha
- ½ xícara (chá) de milho cozido
- ½ xícara (chá) de vagem cozida e picada em rodelas pequenas
- 150 g de maionese
- 70 g de ketchup
- 70 g de creme de leite de caixinha
- 1 colher (sopa) de molho de mostarda
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Batata palha para decorar

Adaptado do site Ana Maria Braga: https://receitas.globo.com/ana-maria-braga/salgados/salpicao-de-frango.ghtml

sustentarea

Salpicão de frango

40 min

6 porções

Foto: Canva

MODO DE PREPARO

Frango desfiado

1. Misture todos ingredientes em uma panela;
2. Cubra com água e leve ao fogo médio com a panela tampada por 20 minutos;
3. Escorra e desfie o frango.

Salpicão

1. Acrescente ao preparo do frango desfiado: a cenoura, a ervilha, o milho e a vagem. Reservar até a finalização do próximo passo;
2. Em um recipiente fundo misture a maionese com o ketchup, molho de mostarda, creme de leite e os temperos restantes até homogeneizar;
3. Depois de homogeneizado, misture o frango e finalize com batata palha por cima.

Adaptado do site Ana Maria Braga: https://receitas.globo.com/ana-maria-braga/salgados/salpicao-de-frango.ghtml

sustentarea

Vinagrete de cambuci

15 min

6 porções

Foto: Sustentarea

INGREDIENTES

- 2 cambuci
- 1 tomate maduro
- ½ cebola
- 4 ramos de salsinha
- ½ xícara (chá) de azeite de oliva
- 1 colher (café) de sal

MODO DE PREPARO

1. Corte o cambuci, o tomate e a cebola em brunoise (brunoise é a técnica de cortar em cubos pequenos);
2. Corte a salsinha em fatias finas;
3. Transfira os ingredientes para uma tigela média e tempere com azeite, vinagre e sal. Misture bem;
4. Mantenha na geladeira por 30 min. antes de servir.

Cuscuz de farinha d'água

30 min

8 porções

Foto: Sustentarea

INGREDIENTES

- 250 ml de caldo de legumes
- 250 g de farinha d'água
- 100 g de cebola roxa picada em cubos pequenos
- 40 ml de azeite de oliva
- 2 unidades de banana-da-terra picadas em cubos
- 200 g de abobrinha picada em cubos pequenos
- 200 g de tomate cereja picados
- 2 unidades alho-poró picados finamente em meia lua
- 50 g de folhas de ora-pro-nóbis picadas bem finas
- 200 g de amendoim torrado
- ½ maço de salsa fresca picada
- Suco de 1 limão
- Sal e pimenta preta a gosto

Cuscuz de farinha d'água

30 min

8 porções

Foto: Sustentarea

MODO DE PREPARO

1. Em um recipiente, junte a farinha d'água com o caldo de legumes e reserve por 15 minutos para hidratar;
2. Em um outro recipiente, coloque a cebola roxa picada com água e gelo e reserve por 10 minutos;
3. Em uma frigideira, coloque um fio de azeite e uma pitada de sal e, em seguida, adicione a banana-daterra picada, salteando em fogo alto para dourar levemente;
4. Drene a água da cebola roxa, enxugando-a com o auxílio de um pano de prato limpo;
5. Em uma bacia, solte a farinha hidratada com o auxílio de um garfo ou com as pontas dos dedos para que os grumos formados se separem;
6. Em seguida, junte os demais ingredientes (abobrinha, tomate, alho-poró, ora-pro-nóbis, amendoim, salsa e suco de limão) e misture bem para que os sabores se envolvam;
7. Tempere com sal e pimenta preta a gosto;
8. Reserve na geladeira por 30 minutos antes de servir.

Caponata de casca de banana verde

40 min

12 porções

Foto: E-book "Nada se perde, tudo se cozinha"

INGREDIENTES

- 4 cascas de banana verde (102g)
- ½ abobrinha italiana (594g)
- 1 cebola pequena (180g)
- ½ xícara de azeite de oliva extravirgem (84ml)
- 1 pimentão vermelho (206g)
- 1 pimentão verde (161g)
- 2 tomates (210g)
- 1 e ½ colher de chá de de sal (6g)
- ½ colher de chá de pimenta-do-reino (2g)
- 1 e ½ colher de chá de cominho em pó (6g)
- ½ colher de chá de orégano (2g)
- Folhas de manjericão frescas (10g)

MODO DE PREPARO

1. Em uma panela de pressão coloque as 4 bananas verdes para cozinhar, por cerca de 15 minutos;
2. Em seguida, separe a polpa da casca. Corte a casca da banana em fatias finas;
3. Com o auxílio de uma frigideira grande, leve a casca para o fogo baixo e deixe refogando;
4. Pique a abobrinha, a cebola, os pimentões e o tomate em cubos pequenos e acrescente na frigideira;
5. Adicione ao refogado o azeite e tempere com sal, pimenta-do-reino, cominho em pó, orégano e o manjericão;
6. Mantenha a mistura no fogo baixo por mais alguns minutos;

Retirado de: "Nada se perde, tudo se cozinha" [livro eletrônico] / Giulia silva, Lara santos ribeiro, bruna delgado arid e luana rocha de araújo -- São Paulo : Ed. dos autores, 2024. ISBN: 978-65-01-19167-6

sustentarea

Salada de lentilha com cebola caramelizada

80 min

12 porções

Foto: Canva

INGREDIENTES

Molho

- 1/2 xícara (chá) de azeite de oliva
- 1/4 xícara (chá) de vinagre de vinho branco
- 2 colheres (chá) de açúcar refinado
- 1/2 colher (sopa) de sal
- 1/2 xícara (chá) de salsinha picada finamente
- 1/2 xícara (chá) de folhas de hortelã rasgadas na mão

Salada

- 1 xícara (chá) de lentilha seca
- 3 xícaras (chá) de água
- 1/2 xícara (chá) de óleo de girassol
- 1 cebola grande fatiada em rondelle
- 2/3 de xícara (chá) de nozes descascadas e picadas grosseiramente
- 100g de ricota esfarelada

Salada de lentilha com cebola caramelizada

87 min

7 porções

Foto: Canva

MODO DE PREPARO

Molho

1. Higienize as folhas de hortelã e pique;
2. Misture todos os ingedientes e reserve.

Salada

1. Deixe os grãos de lentilha de molho em água filtrada de 8 a 12 horas. Passado esse tempo, descarte a água do remolho e lave-as em água corrente;
2. Em uma panela, acrescente a lentilha, as 3 xícaras de água e leve ao fogo médio. Cozinhe por 15 minutos ou até que os grãos estejam al dente;
3. Escorra a água da lentilha e tempere com o molho com as lentilhas ainda quentes; Reserve em geladeira até esfriar;
4. Numa panela, coloque o óleo de girassol e leve ao fogo médio. Quando esquentar, coloque as rodelas de cebola. Frite até dourar bem. Retire com uma escumadeira e escorra em um prato com papel toalha;
5. Quando a calda esfriar, misture delicadamente as nozes, metade da cebola frita e a ricota esfarelada. Decore com o restante das rodelas de cebola.

Ceviche de manga verde

60 min

8 porções

Foto: Canva

INGREDIENTES

- 3 limões
- 1 cebola roxa
- 1/2 xícara (chá) de coentro
- 2 mangas verdes
- 1 maracujá azedo
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva
- 1 colher (chá) de pimenta malagueta
- 1/2 xícara (chá) de água
- 1 colher (chá) de sal

MODO DE PREPARO

1. Esprema o suco dos limões e peneire para evitar que sementes e gomos fiquem na mistura e reserve;
2. Fatie a cebola em cubos muito pequenos. Transfira para uma tigela, cubra-a com o sumo do limão e deixe descansar por cerca de 5 minutos;
3. Em seguida, adicione a manga cortada em cubos médios e deixe descansar mais alguns minutos;
4. Higienize as folhas de coentro, pique-as e incorpore-as na mistura de manga, cebola e limão;
5. Finalize misturando os demais ingredientes e acrescente o sal;
6. Leve para a geladeira para esfriar e sirva o mais gelado possível;
7. Se o ceviche ficar muito seco, adicione água gelada filtrada aos poucos, até que forme um pouco de caldo no fundo da tigela, que tradicionalmente seria chamado de “leite de tigre”.

sustentarea

Sumário

Pratos principais

28 Strogonoff de grão- de-bico

29 Strogonoff de frango

30 Bolonhesa de lentilha

31 Bolonhesa de carne

32 Feijoada vegana

34 Feijoada com carne de porco

35 Moqueca de banana da terra

37 Moqueca de peixe

39 Bobó de palmito

40 Soja à portuguesa

© Sustentarea 2025 | All rights reserved

www.sustentarea.com.br | sustentarea@usp.br

Ilustrações: www.canva.com

Strogonoff de grão- de-bico

50 min

6 porções

INGREDIENTES

- 1 colher (sopa) de azeite/óleo
- ½ cebola picada
- 1 folha de louro
- Sal a gosto
- 4 dentes de alho amassados
- 2 xícaras (chá) de grão de bico cozido
- Temperos secos à gosto (sugestão: páprica defumada, pimenta caiena e curry em pó)
- ½ xícara (chá) de extrato de tomate
- 2 colheres (sopa) de mostarda
- 1 caixa de creme de leite (200ml)

MODO DE PREPARO

1. Deixe os grãos-de-bico de molho por, no mínimo, 12h. Passe os grãos-de-bico demolhados por uma peneira e deixe escorrer bem a água. Reserve a porção necessária para esta receita;
2. Aqueça uma panela em fogo médio e coloque o azeite/óleo;
3. Adicione a cebola, o louro e 1 pitada de sal e refogue por 10 minutos em fogo baixo;
4. Acrescente o alho e refogue por mais 2 minutos ou até que esteja dourado;
5. Adicione o grão de bico e refogue por 5 minutos;
6. Acrescente os temperos secos, o extrato de tomate e a mostarda e mexa por 5 minutos;
7. Desligue* o fogo e acrescente o creme de leite.

*Caso utilize o creme de leite fresco, pode adicioná-lo com a panela com fogo aceso. Caso use o de caixinha, acrescente com fogo desligado para não talhar e alterar a consistência da receita.

sustentarea

Strogonoff de frango

50 min

7 porções

INGREDIENTES

- 700g de peito de frango
- 1 colher (sopa) de azeite/óleo
- ½ cebola picada
- 1 folha de louro
- Sal a gosto
- 4 dentes de alho amassados
- Temperos secos à gosto (sugestão: páprica defumada, pimenta caiena e curry em pó)
- ½ xícara (chá) de extrato de tomate
- 2 colheres (sopa) de mostarda
- 1 caixa de creme de leite (200ml)

MODO DE PREPARO

1. Corte o peito de frango em cubos de 3 cm;
2. Aqueça o azeite/óleo na panela em fogo médio, adicione a cebola, o louro e 1 pitada de sal e refogue por 10 minutos em fogo baixo;
3. Acrescente o alho e mexa por mais 2 minutos ou até dourar;
4. Adicione o frango, os temperos secos e refogue até que doure;
5. Despeje o extrato de tomate e a mostarda e misture por 5 minutos;
6. Desligue* o fogo e acrescente o creme de leite;

*Caso utilize o creme de leite fresco, pode adicioná-lo com a panela com fogo aceso. Caso use o de caixinha, acrescente com fogo desligado para não talhar e alterar a consistência da receita.

sustentarea

Bolonhesa de lentilha

40 min

8 porções

Foto: Sustentarea

INGREDIENTES

- ¾ xícara (chá) de lentilha
- 4 colheres (sopa) de azeite
- 1 cebola
- 3 dentes de alho
- ½ pimentão vermelho
- ½ pimentão verde
- 1 tomate
- Sal e pimenta à gosto
- ½ pacote (250g) de macarrão
- Salsa picada
- 1 xícara (chá) de espinafre cru
- 3 colheres (sopa) de queijo ralado

MODO DE PREPARO

1. Em uma vasilha ou tigela deixe a lentilha de remolho por pelo menos 4 horas;
2. Pique a cebola, o alho e os pimentões em cubos pequenos e reserve;
3. Em uma panela refogue a cebola e o alho no azeite. Quando ficarem dourados, acrescente os pimentões e mexa por 10 minutos;
4. Adicione o tomate pelado, as lentilhas, sal e pimenta;
5. Enquanto as lentilhas cozinham, em outra panela cozinhe o macarrão até ficar ao dente;
6. Desligue o fogo do molho e acrescente salsa picada;
7. Sirva com o macarrão, espinafre e queijo ralado.

sustentarea

Bolonhesa de carne

40 min

10 porções

Foto: Canva

INGREDIENTES

- 4 colheres (sopa) de azeite
- 1 cebola
- 3 dentes de alho
- ½ pimentão verde
- ½ pimentão vermelho
- 500g de carne patinho moída
- Sal e pimenta à gosto
- 2 latas de tomate pelado (ou 8 tomates maduros)
- ½ pacote (250g) de macarrão
- Salsa picada
- 1 xícara (chá) de espinafre cru
- 3 colheres (sopa) de queijo ralado

MODO DE PREPARO

1. Pique a cebola, o alho e os pimentões em cubos pequenos. Reserve;
2. Numa panela refogue a cebola e o alho no azeite. Quando ficarem dourados, acrescente os pimentões e mexa por 10 minutos;
3. Adicione a carne moída, tempere com sal e pimenta e refogue com uma espátula até que perca a cor rosada;
4. Despeje as latas de tomate pelado;
5. Enquanto a carne cozinha, em outra panela cozinhe o macarrão até ficar al dente;
6. Desligue o fogo do molho. acrescente salsa picada e sirva com o macarrão, espinafres e queijo ralado.

sustentarea

Feijoada vegana

60 min

15 porções

INGREDIENTES

- 500g de feijão preto (deixar o feijão de remolho antes por pelo menos 6 horas)
- 2 folhas de louro
- Sal à gosto
- Legumes de sua preferência: usamos abóbora, batata doce, cenoura e abobrinha (todos cortados em pedaços médios)
- ½ maço de coentro ou salsa picados à gosto
- Temperos secos à gosto: fumaça em pó, páprica defumada, açafrão, cominho, pimenta-do-reino e pimenta calabresa
- 2 colheres (sopa) de óleo ou azeite para refogar
- 1 cebola descascada e picada em cubos pequenos
- 1 pimenta dedo-de-moça picada e sem sementes
- 4 dentes de alho descascados e amassados
- 200g de tofu
- 100g de cogumelos shimeji e shitake

Feijoada vegana

60 min

15 porções

MODO DE PREPARO

1. Coloque o feijão na panela de pressão com as folhas de louro, sal e tampe;
2. Após a panela pegar pressão, conte 7 minutos e desligue;
3. Depois de tirar a pressão, destampe a panela e ligue novamente em fogo baixo;
4. Adicione a abóbora e a batata-doce com a casca (1º os ingredientes mais duros) e os temperos secos à gosto;
5. Em um frigideira à parte, adicione o azeite, cebola, alho e pimenta dedo-de-moça, refogando até dourar;
6. Retire uma concha do feijão (mais grãos do que o caldo) da panela de pressão e coloque na frigideira. Refogue bem e amasse os grãos com a ajuda da concha;
7. Retorne todo o conteúdo da frigideira para a panela de pressão;
8. Adicione a cenoura, a abobrinha, os cogumelos e o tofu;
9. Acerte o sal;
10. Cozinhe mais 15 minutos e observe a consistência dos legumes, a ideia é não deixar ele desmancharem (espete com 1 garfo para verificar se estão macios);
11. Desligue o fogo e adicione o coentro;
12. Sirva com os acompanhamentos tradicionais da feijoada: arroz, farofa e couve refogada.

sustentarea

Feijoada com carne de porco

80 min

19 porções

Foto: Canva

INGREDIENTES

- 450 g de costela suína salgada em ripas
- 400 g de lombo em cubos
- 500g de feijão preto
- 4 litros de água
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 300 g de bacon em palitos (8 x 2 cm)
- 1 cebola grande picada
- 1 colher (sopa) de alho picado
- 2 folhas de louro
- 1 pimenta dedo-de-moça sem sementes bem picada
- 500 g de paio cortado em 3 partes
- 400 g de linguiça portuguesa em pedaços

MODO DE PREPARO

1. Escalde a costela e o lombo em água fervente por 20 minutos. Escorra e reserve;
2. Disponha o feijão e a água na panela de pressão e leve ao fogo médio;
3. Tampe e deixe cozinhar por 10 minutos após pegar pressão. Reserve;
4. Na mesma panela em que ferveu as carnes, aqueça o azeite e frite o bacon até ficar bem dourado;
5. Adicione a cebola, o alho e a pimenta e refogue bem;
6. Acrescente o louro, as carnes escaldadas, a linguiça, o paio e a mistura de feijão e misture;
7. Deixe cozinhar, em fogo baixo, por 1 hora e 20 minutos ou até tudo amaciar;
8. Sirva com os acompanhamentos tradicionais da feijoada: arroz, farofa e couve refogada.

Retirado do site Ana Maria Braga: https://receitas.globo.com/ana-maria-braga/salgados/feijoada-da-ana-maria.ghtml.

sustentarea

Moqueca de banana da terra

70 min

9 porções

Foto: Sustentarea

INGREDIENTES

- 2 bananas da terra
- Suco de 1 limão
- 4 dentes de alho picados
- 1 brócolis
- 2 cebolas
- 2 tomates
- 1 pimenta dedo de moça picada
- 1 pimentão vermelho
- 1 batata-doce em cubos médios
- ½ abóbora japonesa em cubos médios
- 1 maço de coentro picado
- 1 pimentão amarelo em rodelas
- 1 pimentão verde
- 500ml de leite de coco (ou se for caseiro: leite de 1 coco inteiro)
- 100ml de azeite de dendê
- Temperos a gosto (páprica doce, açafrão, pimenta-do-reino, etc.)
- Sal a gosto

Moqueca de banana da terra

70 min

9 porções

Foto: Sustentarea

MODO DE PREPARO

1. Corte a banana da terra em três fatias no sentido longitudinal, deixe de molho no suco do limão e acrescente o dente de alho restante (1 unidade), reserve;
2. Corte o brócolis, separando-o em pequenos buquês, reserve-o;
3. Em uma panela grande refogue até dourarem os 6 primeiros ingredientes: 1 cebola, 1 tomate, ½ pimentão vermelho, 3 dentes de alho e 1 pimenta dedo de moça (todos picados em cubos);
4. Adicione por cima desse refogado os demais ingredientes em camadas, montando a moqueca com os legumes. Na parte debaixo dê preferência para os legumes mais duros (abóbora e batata-doce) e na parte de cima coloque os mais moles (brócolis);
5. Entre as camadas de legumes, adicione o restante da cebola, de tomate e dos pimentões (verde, amarelo e vermelho), todos cortados em rodelas, deixando no topo a banana da terra;
6. Misture no próprio leite de coco o azeite de dendê, o sal e os temperos e adicione esta mistura na panela;
7. Deixe a panela tampada cozinhando em fogo médio por cerca de 35-40 minutos (espete os legumes e verifique se estão macios);
8. Desligue o fogo e adicione o coentro picado grosseiramente.

Moqueca de peixe

70 min

9 porções

Foto: Canva

INGREDIENTES

- 500g de peixe (cação, badejo ou robalo cortado em posta)
- 1 brócolis
- 2 cebolas
- 2 tomates
- 1 pimenta dedo de moça picada
- 1 pimentão vermelho
- 1 batata-doce em cubos médios
- ½ abóbora japonesa em cubos médios
- 1 maço de coentro picado
- 1 pimentão amarelo em rodelas
- 1 pimentão verde
- 500ml de leite de coco (ou se for caseiro: leite de 1 coco inteiro)
- 100ml de azeite de dendê
- Temperos a gosto (páprica doce, açafrão, pimenta-do-reino, etc.)
- Sal a gosto

Moqueca de peixe

70 min

9 porções

Foto: Canva

MODO DE PREPARO

1. Em uma panela grande refogue até dourarem: 1 cebola, 1 tomate, ½ pimentão vermelho, 3 dentes de alho e 1 pimenta dedo de moça (todos picados em cubos);
2. Adicione por cima desse refogado os demais ingredientes em camadas, montando a moqueca com os legumes. Na parte debaixo dê preferência para os legumes mais duros (abóbora e batata-doce) e na parte de cima coloque os mais moles (brócolis);
3. Entre as camadas de legumes, adicione o restante da cebola, de tomate e dos pimentões (verde, amarelo e vermelho), todos cortados em rodelas. Coloque também o peixe entre os legumes;
4. Misture no próprio leite de coco o azeite de dendê, o sal e os temperos e adicione esta mistura na panela;
5. Deixe a panela tampada cozinhando em fogo médio por cerca de 35-40 minutos (espete os legumes e verifique se estão macios);
6. Desligue o fogo e adicione o coentro picado grosseiramente.

Bobó de palmito

1h 30 min

10 porções

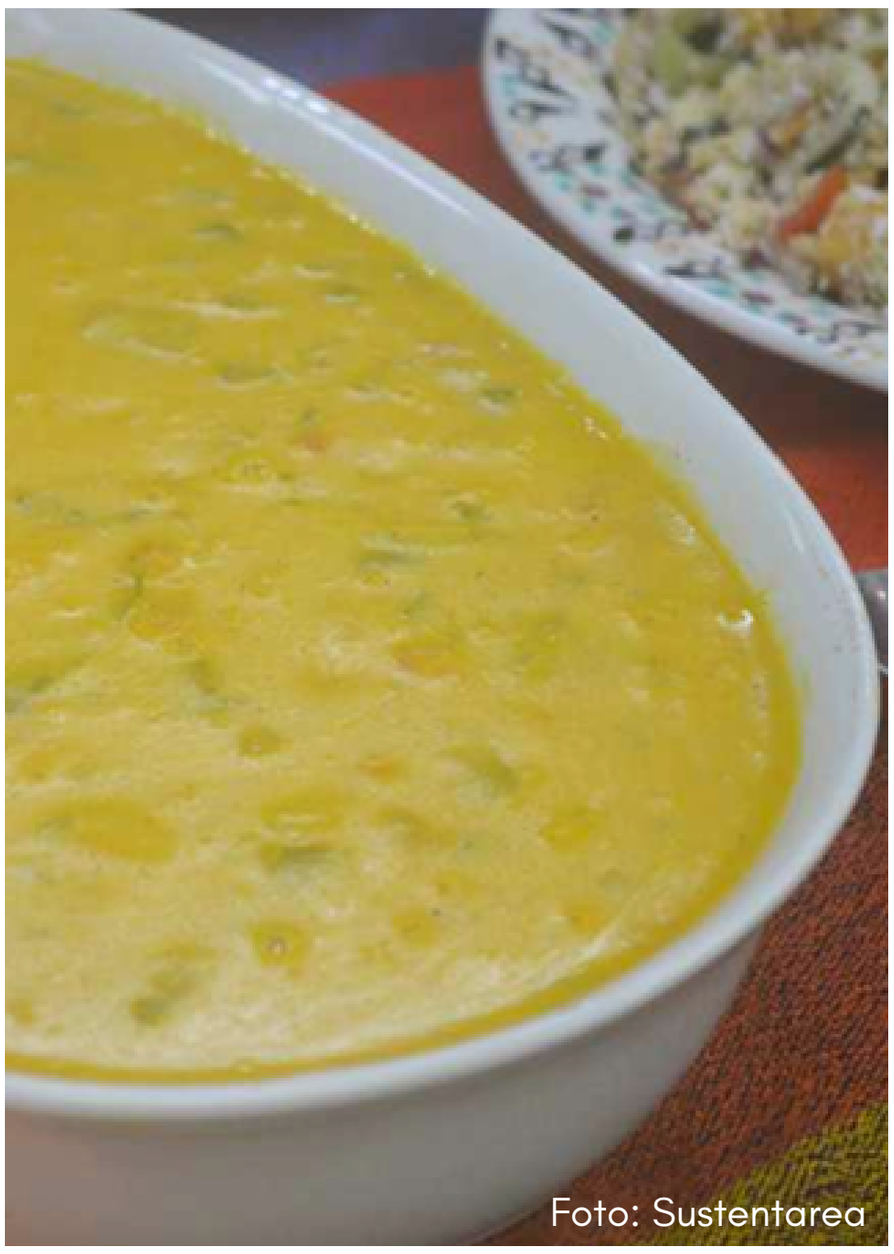
Foto: Sustentarea

INGREDIENTES

- 1 cebola
- Suco de ½ limão
- ½ pimentão verde
- ½ pimentão vermelho
- ½ pimentão amarelo
- 2 dentes de alho
- 2 tomates
- 5 mandiocas cozidas (500g)
- 6 palmitos (380g)
- 2 colheres (sopa) de azeite de dendê
- 200ml de leite de coco
- 1 colher (café) de sal
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva
- 500ml de caldo de legumes

MODO DE PREPARO

1. Corte os legumes em cubos pequenos e o palmito em rodelas;
2. Bata no liquidificador a mandioca cozida, o leite de coco e o caldo de legumes;
3. Refegue a cebola e o alho junto com o azeite;
4. Adicione os pimentões e o tomate e refogue por mais 4 minutos;
5. Após, acresente o creme batido, o plamito, o azeite de dende, o limão e o sal. Refoque por mais alguns minutos e está pronto.

Soja à Portuguesa

50 min

8 porções

Foto: acervo ECCCo

INGREDIENTES

- 200g de soja granulada
- 500ml de água
- 6 dentes de alho
- 3 folhas de louro
- 6 colheres (sopa) de molho de soja
- 1 colher (sopa) de páprica doce
- ½ colher (sobremesa) de páprica defumada
- ½ colher (chá) de cominho em pó
- 1/4 colher (chá) de noz moscada
- 3 pitadas de pimenta preta
- Sal a gosto
- 3 colheres (sopa) de amido de milho
- 5 colheres (sopa) de polvilho azedo
- 5 colheres (sopa) de azeite
- Azeitonas verdes a gosto
- Coentro fresco a gosto

MODO DE PREPARO

1. Demolha a soja em água fervente por cerca de 30 minutos;
2. Esprema com as mãos o excesso de água;
3. Tempere a soja com a páprica doce, defumada, cominho, noz moscada, pimenta preta, sal, folhas de louro, dentes de alho esmagados e molho de soja. Envolva com as mãos e deixe marinar por cerca de 1 hora;
4. Com a soja já marinada e espremida, junte o amido de milho e o polvilho azedo. Envolva tudo com as mãos;
5. Numa panela wok aqueça o azeite, quando estiver quente, junte a soja e deixe saltear em fogo médio até ficar dourada, sempre mexendo para dorar todos os lados;
6. Desligue o fogo e acrescente o coentro picado e as azeitonas.

sustentarea

Sumário

Aperitivos

42 Bolinho de bacalhau

43 Bolinho de arroz com ora-pro-nóbis

44 Chips de mandioquinha e cenoura

45 Falafel

47 Dadinho de tapioca

© Sustentarea 2025 | All rights reserved

www.sustentarea.com.br | sustentarea@usp.br

Ilustrações: www.canva.com

Bolinho de bacalhau

40 min

9 porções (2 unidades de 80g em cada)

Foto: Canva

INGREDIENTES

- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 cebola ralada
- 500g de bacalhau assado
- 500g de batata cozida
- 2 colheres (sopa) de salsa picada
- 1 ovo
- ¼ de colher (chá) de pimenta-do-reino
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo (se preferir mais crocante, pode usar de mandioca)

MODO DE PREPARO

1. Doure a cebola no azeite, junte o bacalhau na mesma panela e continue a mexer por 5 minutos;
2. Acrescente a batata em purê, o ovo, a salsa, a pimenta e a farinha;
3. Unte as mãos e modele os bolinhos;
4. Por fim, disponha numa assadeira untada;
5. Pincele o azeite na superfície de cada um;
6. Leve para assar em forno pre-aquecido a 200°C por aproxi-madamente 30 minutos ou até ficarem dourados;
7. Sirva como aperitivo.

Bolinho de arroz com ora-pro-nóbis

40 min

3 porções (2 unidades de 80g em cada)

Foto: Sustentarea

INGREDIENTES

- 10 folhas de ora-pro-nóbis
- 1 e ½ colheres (sopa) de óleo de soja
- 1 (chá) de arroz cozido
- ½ cebola pequena picada em cubos
- ½ cenoura pequena ralada
- ¾ xícara (chá) de farinha de aveia
- ½ xícara (chá) de água morna
- Sal à gosto
- ¾ xícara (chá) de farinha de aveia
- ¾ xícara (chá) de farinha de aveia

MODO DE PREPARO

1. Com exceção da farinha e do fermento, bata todos os ingredientes no processador;
2. Coloque a mistura em uma tigela e aos poucos adicione a farinha, até formar uma massa que dê para modelar;
3. Misture o fermento;
4. Modele o bolinho no formato que desejar (pode usar uma colher para auxiliar);
5. Asse em forno preaquecido (200°C) por 25 minutos.

Chips de mandioquinha e cenoura

60 min

10 porções

Foto: Canva

INGREDIENTES

- 3 mandioquinhas médias (300g)
- 3 cenouras grandes (350g)
- 1 colher (chá) de sal
- 1 xícara (chá) de óleo

MODO DE PREPARO

1. Descasque e tire as pontas da cenoura e da mandioquinha;
2. Passe a cenoura e a mandioquinha descascadas no mandoline;
3. Coloque a mandioquinha e a cenoura em uma panela com água fervendo até a coloração mudar de ambos os legumes;
4. Escorra os legumes;
5. Coloque a cenoura e a mandioquinha em um uma assadeira com um papel toalha para ficarem secos;
6. Coloque-os os em uma frigideira com oleo quente até ficarem dourados;
7. Por fim, adicione sal à gosto.

Falafel

60 min

4 porções (2 unidades de 67g em cada)

Foto: acervo ECCCo

INGREDIENTES

- 1 ¼ de xícara de chá de grão-de-bico demolhado (500g)
- ½ cebola branca
- ¼ de xícara de chá de folhas de salsinha (cerca de 8 ramos)
- ¼ de xícara de chá de folhas de coentro (cerca de 8 ramos)
- 1 dente de alho
- 1 colher de chá de cominho em pó
- 1 colher de chá de pimenta síria
- ¼ de colher de chá de canela em pó
- 1 colher de chá de sementes de coentro
- 1 ½ colher de chá de sal
- ½ colher de chá de bicarbonato de sódio em pó
- 1 ½ colher de sopa de farinha de trigo
- 1g de noz-moscada ralada na hora
- 1g de pimenta-do-reino em pó
- 500 ml de óleo para fritar

Falafel

60 min

4 porções (2 unidades de 65g em cada)

Foto: acervo ECCCo

MODO DE PREPARO

1. Passe os grãos-de-bico demolhados por uma peneira e deixe escorrer bem a água. Abra um pano de prato limpo sobre a bancada e seque bem os grãos– é importante que eles estejam bem sequinhos para não umedecer a massa, evitando que os bolinhos quebrem ao fritar;
2. Descasque e corte a cebola em 4 pedaços. Descasque o dente de alho. Lave e seque bem a salsinha e o coentro;
3. No processador, coloque a cebola, o alho, a salsinha e o coentro. Processe por 1 minuto, para triturar bem. Junte metade do grão de bico, o sal e as especiarias e bata bem por 5 minutos, até formar uma pasta – na metade do tempo, pare de bater e misture com uma espátula para que tudo fique bem misturado;
4. Adicione a outra metade do grão-de-bico e bata novamente por 1 minuto;
5. Coloque o óleo em uma panela de borda alta e leve ao fogo médio para aquecer. Enquanto isso, forre uma travessa com papel toalha. Transfira a massa de falafel para uma tigela, junte o bicarbonato, a farinha de trigo e misture bem;
6. Para modelar cada falafel, utilize uma colher de sopa cheia; aproxime do óleo e, com a ponta de uma colherinha, transfira o bolinho para o óleo quente. Abaixe o fogo e coloque até 5 bolinhos de uma vez. Deixe fritar por cerca de 1 minuto e meio até dourar, mexendo de vez em quando com uma escumadeira;
7. Com a escumadeira, transfira os bolinhos fritos para a travessa com papel toalha e repita com o restante da massa.

Dadinho de tapioca

1h30min

8 porções (4 unidades de 25g em cada)

Foto: Canva

INGREDIENTES

- 320g de tapioca granulada
- 3 unidades de queijo coalho ralado (250g)
- ½ colher de chá de sal
- 500ml de leite integral
- ½ colher de sopa de pimenta do reino em pó
- 500ml de óleo vegetal para fritar

MODO DE PREPARO

1. Numa tigela grande, rale o queijo-de-coalho. Junte a tapioca e misture. Tempere com sal e pimenta;
2. Leve o leite para ferver e misture à tigela com a tapioca, mexendo bem, com cuidado para não formar grumos, até que todo leite tenha sido incorporado. Não deixe endurecer muito. Transfira a mistura para a assadeira preparada e espalhe com a colher. Para deixar a superfície lisa, cubra com filme e aplaine com as mãos. Deixe esfriar e leve ao freezer por 30 minutos;
3. Forre o fundo de uma assadeira com papel-manteiga. Preaqueça o forno a 180 °C (temperatura média);
4. Transfira a massa para uma tábua, retirando o plástico. Com uma faca, corte em tiras de 2 cm, e as tiras, em cubos e frite em óleo quente. Fica pronto rapidamente, então cuidado para não queimar.

Sumário

Sobremesas

49 Tartelete de maçã

50 Cocada de cupuaçu

51 Mousse de banana

52 Paçoca de castanha de baru

53 Brigadeiro de graviola e cacau

54 Pudim de tapioca

© Sustentarea 2025 | All rights reserved

www.sustentarea.com.br | sustentarea@usp.br

Ilustrações: www.canva.com

Tartelete de maçã

50 min

8 porções

Foto: Sustentarea

INGREDIENTES

- 90g de farinha de trigo (branca ou integral)
- 45g de manteiga (+/- o suficiente para untar)
- 1 pitada de sal
- 4 maçãs pequenas

MODO DE PREPARO

1. Misture a farinha, a manteiga e o sal com os dedos, formando uma farofa fina;
2. Adicione uma colher de sopa de água gelada à massa e amasse até estar homogênea;
3. Faça uma bola com ela e guarde no refrigerador por 10 minutos;
4. Unte com manteiga 8 formas pequenas de fundo removível;
5. Abra a massa entre duas sacolas plásticas limpas com a ajuda de um rolo;
6. Divida a massa em 8 partes iguais e arrume-as dentro das formas;
7. Retire as sementes das maçãs e as fatie em espessura de lâminas;
8. Arranje as fatias dentro da massa de fora para dentro, formando uma flor, ou da maneira que preferir;
9. Polvilhe canela sobre as tortinhas se desejar;
10. Asse por 30 minutos em forno preaquecido a 200°C;
11. Sirva quente.

sustentarea

Cocada de cupuaçu

60 min

10 porções

Foto: Sustentarea

INGREDIENTES

- 500 gramas de polpa de cupuaçu
- 2 e ½ xícaras (chá) de coco ralado
- 3 xícaras (chá) de açúcar

MODO DE PREPARO

1. Caso esteja utilizando a polpa de cupuaçu congelada, descongele em uma panela com fogo baixo;
2. Assim que a polpa derreter, acrescente o coco ralado e misture bem;
3. Acrescente o açúcar aos poucos, mexendo sempre por, aproximadamente, 20 minutos - até soltar do fundo da panela;
4. Coloque em um refratário e espere esfriar.

Foto: Canva

Dica

Você pode cortar e decorar com coco ralado!

Mousse de banana

20 min

4 porções

Foto: Sustentarea

INGREDIENTES

- 4 bananas
- 3 colheres (sopa) de cacau em pó
- 1 xícara (chá) de água
- uva verde para decorar

MODO DE PREPARO

1. Bata as bananas com a água no liquidificador até formar uma mistura homogênea e, em seguida, adicione o cacau e bata novamente;
2. Leve a mistura em fogo médio e mexa até borbulhar (cerca de 7 minutos);
3. Coloque em potinhos e, após esfriar, coloque na geladeira por pelo menos 1 hora;
4. Decore com uvas verdes;
5. Aproveite.

Paçoca de castanha de baru

30 min

12 porções

Foto: Sustentarea

INGREDIENTES

- 1 xícara (chá) de castanha baru torrada s/casca e s/sal
- ¾ xícara (chá) de açúcar mascavo
- 1 pitada de sal

MODO DE PREPARO

1. Leve as castanhas e o açúcar ao processador ou liquidificador;
2. Processe-os até obter uma farinha úmida, possível de modelar;
3. Adicione o sal e misture;
4. Modele as paçocas com o auxílio de um cortador, de forminhas de bombom ou com as mãos.

Depois de pronto, pode conservar em geladeira por até 5 dias.

Brigadeiro de graviola e cacau

30 min

12 porções (40g cada)

Foto: Canva

INGREDIENTES

- 395g de leite condensado caseiro*
- 2 colheres (sopa) de cacau em pó (30g)
- ½ xícara de graviola (polpa) (120g)

MODO DE PREPARO

1. Misturar todos os ingredientes e cozinhar até obter um creme homogêneo, no ponto de nappé;
2. Esfriar e modelar em formato de bolinhas;
3. Confeitar com granulado da sua preferência e servir.

Leite condensado caseiro

INGREDIENTES

- 1 e ½ xícara (chá) de leite em pó (integral ou desnatado)
- ½ xícara (chá) de açúcar demerara ou xilitol
- ½ xícara (chá) de água fervente

MODO DE PREPARO

- Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata por 5 minutos.

Pudim de tapioca

2h10min

10 porções

Foto: Canva

INGREDIENTES

- 1 e ½ xícara (chá) de creme de leite fresco
- 320ml de leite de coco fresco
- 1/3 de xícara (chá) de tapioca granulada
- 1 xícara (chá) de açúcar
- 1/3 de xícara de chá de água
- 2 ovos
- 2 gemas
- ½ xícara de chá de leite
- 1 lata de leite condensado

MODO DE PREPARO

1. Preaqueça o forno a 150°C;
2. Misture o creme de leite fresco e o leite de coco e aqueça até que fique morno. Numa tigela grande, coloque a tapioca e despeje a mistura de leites, para hidratar. Mexa a cada 10 minutos por 30 minutos;
3. Enquanto a tapioca hidrata, faça a calda da forma. Numa panela, leve o açúcar ao fogo baixo, até derreter e formar um caramelo;
4. Aos poucos, junte a água e deixe ferver até que a calda fique uniforme;
5. Transfira para uma fôrma de pudim média, segure com um pano de prato e gire para cobrir o fundo e as laterais. Se precisar, use a colher de pau para espalhar. Reserve;
6. Leve ao fogo médio uma panelinha com água, que será usada para o banho-maria;
7. Numa tigela, misture com um garfo os ovos, as gemas, o leite e o leite condensado. Passando por uma peneira, junte a mistura de tapioca. Mexa bem e transfira para a fôrma preparada;
8. Coloque uma assadeira retangular no forno, regue com a água fervente e coloque a fôrma de pudim dentro dela para assar em banho-maria por 1h30;
9. Retire, deixe esfriar e leve ao refrigerador por ao menos 30 minutos.

Sumário

Café da tarde

56 Pão de queijo

57 Pãozinho de inhame

58 Cuscuz de mandioca e coco

59 Mingau de tapioca

60 Beiju de mandioca

61 Bolo mané-pelado

62 Biscoito amanteigado

© Sustentarea 2025 | All rights reserved

www.sustentarea.com.br | sustentarea@usp.br

Ilustrações: www.canva.com

Pão de queijo

60 min

17 porções (4 unidades de 30g em cada)

Foto: Sustentarea

INGREDIENTES

- 500 ml de leite integral
- 1 kg de polvilho azedo
- 2 ovos médios
- 1 colher (chá) de sal
- 1 colher (sopa) de manteiga s/ sal
- 1 xícara (chá) farinha de milho
- 250 g de queijo parmesão ralado
- ½ xícara (chá) de água

MODO DE PREPARO

1. Aqueça o leite;
2. Misture o polvilho azedo no leite quente, até formar uma massa;
3. Sove a massa, adicione a manteiga, o ovo, o sal, o queijo e a farinha de milho, para obter uma massa homogênea;
4. Adicione a água aos poucos até que seja possível bolear a massa no tamanho de sua preferência;
5. Asse em forno médio, 180°C por cerca de 15 minutos.

Pãozinho de inhame

60 min

9 porções (4 unidades de 30g em cada)

Foto: Sustentarea

INGREDIENTES

- 2 xíc. (chá) de polvilho azedo
- 1 xíc. (chá) de polvilho doce
- ½ col. (sopa) de açafrão da terra
- 2 col. (sopa) de semente de chia (opcional)
- Pitada de pimenta-do-reino
- 1 col. (sopa) de sal
- 3 xíc. (chá) de inhame cozido e amassado (+/- 4 un. médias)
- ¾ xíc. (chá) de óleo vegetal ou azeite de oliva
- ½ xíc. (chá) de água
- 1 col. (chá) de fermento químico

MODO DE PREPARO

1. Em um recipiente grande, peneire os polvilhos;
2. Depois, misture o sal, a chia, o açafrão e a pimenta;
3. Adicione o inhame, a água e o óleo. Misture bem até que a massa fique uniforme e desgrude da mão;
4. Por fim, incorpore o fermento à mistura;
5. Faça bolinhas pequenas com a massa e leve para assar em forno preaquecido à 200°C por aproximadamente 35 minutos. Quando passar esse tempo, eleve a temperatura para 260°C e asse por mais 5 minutos. Está pronto!

Cuscuz de mandioca e coco

45 min

5 porções

Foto: Sustentarea

INGREDIENTES

- 500 g de mandioca crua descascada
- 250 g de coco fresco ralado
- 15 ml de melado de cana
- 1 pitada de sal
- 500 ml de leite de coco

MODO DE PREPARO

1. Rale a mandioca em um ralador ou processador de alimentos na espessura fina;
2. Coloque a massa que se forma depois da mandioca ralada em um pano de algodão ou voile e esprema para extrair o excesso de umidade;
3. Coloque a massa já enxuta em uma bacia, junte o sal e o coco ralado e mexa bem para incorporar todos os ingredientes;
4. Acomode a massa em uma cuscuzeira, sem pressionar, e leve para cozinhar por aproximadamente 15 minutos;
5. Após cozido, retire o cuscuz da cuscuzeira, acomode em um prato e regue com o leite de coco misturado ao melado de cana.

Mingau de tapioca

30 min

4 porções

Foto: Sustentarea

INGREDIENTES

- 50 g de farinha de tapioca flocada
- 120 ml de água
- 250 ml de leite de coco
- 250 ml de leite integral
- 25 g de açúcar
- 1 pitada de sal
- 2 cravos-da-índia
- 1 rama de canela

MODO DE PREPARO

1. Em um recipiente, misture a farinha de tapioca granulada com a água e reserve por 10 minutos para hidratar.
2. Em uma panela funda, junte a farinha de tapioca já hidratada com os demais ingredientes e mexa para que tudo se incorpore.
3. Leve a panela com a mistura dos ingredientes para o fogo baixo e mexa sem parar até que a mistura fique com a textura de um creme.
4. Sirva quente ou frio*.

*Caso opte por servir frio, é recomendado desligar o fogo quando o creme estiver com uma textura mais líquida, pois o mingau tende a firmar um pouco mais depois de frio.

Beiju de mandioca

30 min

3 porções

Foto: Sustentarea

INGREDIENTES

- 500 g de mandioca crua descascada
- 5 g de sal
- 20 g de azeite de oliva

MODO DE PREPARO

1. Rale a mandioca em um ralador ou processador de alimentos na espessura fina;
2. Acomode a massa que se forma depois da mandioca ralada em um pano de algodão ou voile e esprema para extrair o excesso de umidade;
3. Coloque a massa já enxuta em uma bacia, junte o sal e mexa bem para desfazer os grumos e para que toda a mandioca fique temperada;
4. Unte o fundo de uma frigideira com um pouco de azeite e acomode a massa da mandioca delicadamente sem pressionar, deixando pequenos espaços de ar;
5. Tampe a frigideira e leve ao fogo baixo até dourar o fundo do beiju que está em contato com o fundo da frigideira;
6. Vire o beiju para que o outro lado também cozinhe e doure;
7. Por fim, destampe a frigideira e deixe cada lado do beiju cozinhar 1 minuto, para ficar com a parte externa crocante.

sustentarea

Bolo mané-pelado

60 min

10 porções

Foto: Sustentarea

INGREDIENTES

- 500g de mandioca crua ralada (deixe-a em água para não escurecer)
- 200ml de água
- 1 e ¼ xícaras (chá) de coco ralado (reserve um pouco mais para untar e polvilhar por cima do bolo)
- ½ xícara (chá) de açúcar demerara
- 200ml de leite de coco
- 2 colheres (sopa) de óleo de coco
- 1 colher (sobremesa) de fermento químico

MODO DE PREPARO

1. Escorra a água em que a mandioca estava de molho;
2. Adicione a mandioca em um recipiente, acrescente o coco ralado, o açúcar demerara e misture;
3. Adicione o leite de coco e misture mais;
4. Faça o mesmo com o óleo de coco;
5. Por último, acrescente o fermento e misture novamente;
6. Transfira para uma forma untada com óleo de coco e coco ralado;
7. Polvilhe coco ralado por cima;
8. Leve ao forno preaquecido a 180°C por 45 minutos;
9. Espere esfriar e desenforme.

Biscoito amanteigado

1h20min

8 porções (4 unidades de 15g em cada)

Foto: acervo ECCCo

INGREDIENTES

- 1 tablete de manteiga sem sal (200g)
- 1 xícara (chá) de açúcar de confeiteiro
- 1 colher (chá) de extrato de baunilha
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (chá) de sal

MODO DE PREPARO

1. Preaqueça o forno a 180°C (temperatura média);
2. Em uma batedeira equipada com um acessório de pá, bata a manteiga e o extrato de baunilha até formar um creme;
3. Adicione o açúcar de confeiteiro se o sal; misture até combinadar;
4. Raspe a tigela e adicione a farinha enquanto bate. Raspe a tigela mais uma vez e misture até combinar;
5. Molde a massa em um prisma retangular, embrulhe um plástico e leve ao congelador por 15 minutos ou até ficar firme.;
6. Use uma faca afiada para cortar fatias de 1/2 polegada de espessura;
7. Coloque as fatias, com pelo menos 2,5 cm de distância, em uma assadeira forrada com papel-manteiga;
8. Asse por 10 minutos, girando a assadeira no forno na metade do tempo;
9. Transfira para uma folha de arame para esfriar. Depois de um tempo, sirva.

O Sustentarea desenvolve materiais educativos, receitas e publicações com o objetivo de discutir e promover a alimentação sustentável.
Mais informações podem ser encontradas em:

www.fsp.usp.br/sustentarea

NOS SIGA NAS REDES SOCIAIS

facebook.com/sustentarea
instagram.com/sustentarea
www.sustentarea.com.br

sustentarea