Saúde no prato

JUNTANDO SABERES E SABORES

BANCO COMUNITÁRIO CASCATA

AINC
AMBULATÓRIO DE TERAPIAS NATURAIS E COMPLEMENTARES

REDE DE SAÚDE
da Divina Providência

“Germinam as plantas na noite da terra, crescem os brotos pela força do ar, amadurecem os frutos pelo poder do sol. Assim germina a alma no relicário do coração, assim cresce o poder do espírito na luz do mundo, assim amadurece a força do Homem no fulgor de Deus.”

Rudolf Steiner - Filósofo Croata

AUTORES

Naturopata Débora Arregui Risch

Mulher, vegana, educadora física, terapeuta naturopata, ayurveda e professora de yoga. Supervisora do Ambulatório de Terapias Naturais e Complementares da RSDP e entusiasta das Práticas Integrativas.

Dra Nutricionista Ana Amélia Machado Duarte

Reikiana, terapeuta homeopata e floral, vegana, nutricionista e terapeuta do Ambulatório de Terapias Naturais e Complementares da RDSP, professora do curso de Nutrição da Faculdade Sogipa, doutora em Ciências da Saúde pela UFSCPA.

Jocelaine Santos da Silva

Mulher negra, periférica, militante feminista, ativista nas causas sociais através da Associação de Economia Solidária, Cultura, Educação da Cascata e Merendeira na escola Vera Cruz.

Katiucia Gonçalves

Mulher, periférica, artesã, militante feminista e da Economia Solidária. Integrante do Empreendimento de Economia Solidária Misturando Arte, Arte educadora, orientada pela educação popular, presidenta da Associação de Produtores da Economia Solidária Contraponto, conselheira fiscal da Associação de Economia Solidária Cultura e Educação da Cascata.

ÍNDICE

Introdução....4
Objetivos....5
Pão com ora-pro-nóbis e beterraba....6
Caponata de coração de bananeira....7
Polenta mole com proteína de soja....8
Refogado de proteína de soja....9
Suco verde com ora-pro-nóbis....10
Sanduíche de carne louca....11
Bolo de banana....12
Mocotó vegano....13
Creme de moranga com gengibre....14
Sopa de ervilha com rama de cenoura....15
Creme de milho....16
Guacamole....17
Queijo de aveia....18
Massa espaguete com molho de berinjela e tomate....19
Pesto de manjericão e opa-pro-nóbis....20
Not dog....21
Brigadeiro de amendoim....22
Brownie de feijão....23
Snack ou salgadinho de grão de bico....24
Sorvete de banana e cacau....25
Smoothie de manga....26
Molho de tomate sem tomate....27
Pão de beijo....28
Fanta uva caseira....29
Refresco de casca de melão....30
Chips de batata com casca....31
Cupcake de maçã....32
Bolo casca de banana....33
Arroz de talo....34
Farofa de casca de melância....35

INTRODUÇÃO

O ATNC carrega o legado das Irmãs da Divina Providência há 26 anos, caracterizando-se como um projeto social pioneiro e gratuito.
Situado no coração do Bairro Cascata, desde 1997, adaptou-se às necessidades dos tempos, buscando estratégias para fortelecer o vínculo com a comunidade e expandir ações fomentando as PICS por diferentes espaços de atuação.

Sobre o Espaço Comunitário Cascata

O Banco Comunitário Cascata é organizado pela Associação de Economia Solidária, Cultura e Educação da Cascata (ASESCEC), fundada em maio 2016, conta com a ajuda de entidades de fora do bairro que trabalham com Economia Solidária e com o apoio da Universidade Federal do Rio Sul (UFRGS), através do Núcleo de Estudos em Gestão Alternativa.
Nosso objetivo é promover o desenvolvimento territorial, através do fomento à criação de redes locais de produção e consumo.
Hoje nossa sede é no Espaço Cascata - Coovivência Comunitária Espaço de educação e geração de renda.

OBJETIVOS

Trabalhar a alimentação saudável, a geração de trabalho e renda, segurança alimentar, organização e vínculo comunitário. Sendo eles:

- Permitir a troca de saberes populares entre a comunidade e profissionais de saúde do ATNC;
- Aprender sobre o valor nutricional dos alimentos e diferentes técnicas de preparo e cocção de alimentos;
- Desenvolver receitas práticas, saborosas e nutritivas com alimentos da safra e de origem vegetal;
- Conhecer as Plantas alimentícias não convencionais (PANC´s);
- Criar vínculo com a comunidade, através das oficinas;
- Capacitar mulheres para desenvolverem autonomia financeira;
- Identificar novos sabores através da degustação dos pratos elaborados, permitindo maior abertura para novos alimentos na rotina alimentar;
- Promover o pensamento crítico em relação ao caminho do alimento, desde sua produção, colheita, armazenamento, transporte e distribuição;
- Análise crítica sobre o consumo de alimentos produzidos pelo sistema agronegócio x agricultura familiar e produção local de alimentos orgânicos;
- Estimular o consumo de uma alimentação com maior quantidade de vegetais favorecendo a sustentabilidade e o meio ambiente, devido a pegada hídrica.

Pão com ora-pro-nóbis e beterraba

INGREDIENTES:

1Kg de farinha integral ou farinha de centeio
1 xícara de folhas de ora-pro-nóbis (PANC)
1 colher de sopa de açúcar mascavo
250ml - 1 xícara gramas de biomassa de banana verde
1/3 xícara de óleo
1 colher de chá de sal
1 pacote de fermento biológico (10g)
300ml de água morna para dar o ponto (massa mole)

MODO DE PREPARO:

- Adicionar, em uma panela, 5 bananas verdes com casca (tirar o cabinho e umbigo).
- Cobrir de água e ferver por 5 minutos.
- Descascar as bananas.
- Colocar as bananas descascadas com 200 ml da água do cozimento no liquidificador, (ou na falta da biomassa, adicionar o óleo de oliva), adicionar o sal, o açúcar mascavo, e as folhas de ora-pró-nóbis picadas (polpa grossa) e acrescentar a farinha e o fermento.
- Misturar todos os ingredientes e deixar crescer.
- Colocar a massa em formas untadas (as formas poderão ser de alumínio tipo vianda, tamanho médio) e deixar crescer por uns 60 minutos.
- Cozimento: levar ao forno pré-aquecido 200ºC por, mais ou menos, 45min.

DICA DA NUTRI

Você conhece a Ora-pro-nóbis?

Descrição: Os ramos apresentam espinhos que aparecem em trio. As flores são de tamanho médio, brancas ou amareladas.

Propriedades nutricionais:

- 25% de proteína;
- Vitaminas A, B e C;
- Cálcio;
- Fósforo;
- Ferro;

Uso: come-se as folhas, frutos e flores, cruas ou cozidas. As folhas podem ser usadas em saladas, refogados, sopas, omeletes ou tortas, além de enriquecer pães, bolos, massas. Os frutos podem ser usados para sucos, geleia, mousse e licor.

REFERÊNCIA: Plantas alimentícias não convencionais (PANCs) : hortaliças espontâneas e nativas / organização de Marília Elisa. Becker Kelen et al. -- 1. ed. -- Porto Alegre : UFRGS, 2015.

Caponata de coração de bananeira

INGREDIENTES:

1 coração de bananeira
2 cebolas
1 pimentão vermelho
1 pimentão amarelo
3 dentes de alho
4 colheres de sopa de vinagre

MODO DE PREPARO:

- Retirar as folhas de fora, cortar o coração ao meio e picar miúdo

Ferver em água com 2 colheres de sopa de vinagre por 3 vezes, trocando a água a cada fervura

- Após a fervura, colocar em um refratário, adicionar as cebolas cortadas em meia lua, os pimentões cortados em tiras e os 3 dentes de alho
- Regar com óleo e assar por 30 a 40 min. Temperos a gosto: cúrcuma, sal, alecrim, páprica defumada.

Depois que esfriar, colocar em um pote de vidro, cobrir com óleo e acrescentar 2 colheres de vinagre ou dois sucos de limão.

DICA DA NUTRI

Coração da bananeira

Descrição: também conhecida como flor de banana, mangará ou umbigo de bananeira. Apresenta um formato cônico, com folhas roxas que faz com que ela se assemelhe a um coração.

Propriedades nutricionais:

- 52% de carboidratos;
- 23% de proteína;
- 7% fibra alimentar.

Uso: recheios, molho, tortas e refogado.

REFERÊNCIA: da Silva, COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL DO CORAÇÃO DA BANANEIRA E SUA UTILIZAÇÃO COMO UM ALIMENTO ALTERNATIVO Ariany Cordeiro Pedroso da SilvaSaBios: Rev. Saúde e Biol., v.9, n.2, p.40-45 mai./ago., 2014

Polenta mole com proteína de soja

INGREDIENTES:

1 xícara de farinha de milho
1 litro de água filtrada
1 fio de azeite
1 dente de alho picado
1 cebola picada
1 colher de chá de sal

MODO DE PREPARO:

- Dissolva a farinha em um pouco de água fria em uma tigela e reserve.
- Em uma panela, esquente o restante da água e acrescente o azeite, o alho, a cebola e o sal.
- Antes da água levantar fervura, coloque, aos poucos, a farinha dissolvida.
- Mexa sem parar até dar o ponto.
- Cozinhe mexendo sempre, até que não forme mais grumos (pequenos grãos).

DICA DA NUTRI

Soja

A soja: Atualmente da soja derivam produtos, como o Tofu ou o "queijo vegetal", a farinha, a bebida ou extrato de soja, o óleo e a proteína texturizada de soja (PTS), entre outros produtos. A conhecida PTS é uma excelente opção para substituição da proteína animal, visto que a PTS é uma fonte de proteína, porém de origem vegetal, com baixo valor calórico, pois é pobre em gordura e sem colesterol.

	Proteínas texturizada de soja	Peito de frango sem pele
Proteínas (g)	23	21
Carboidratos (g)	17	0
Lipídeos/gordura (g)	2	3
Fibra alimentar (g)	4	0
Colesterol (g)	0	60

REFERÊNCIA: Tabela brasileira de composição de alimentos / NEPA – UNICAMP.- 4. ed. rev. e ampl.. -- Campinas: NEPA UNICAMP, 2011.
Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TBCA). Universidade de São Paulo (USP). Food Research Center (FoRC). Versão 7.2. São Paulo, 2023. [Acesso em: xxxx]. Disponível em: http://www.fcf.usp.br/tbca.

Refogado de proteína de soja

INGREDIENTES:

300g de proteína de soja texturizada
1 cebola
6 tomates
1 pimentão
1 pedaço de alho poró
4 dentes de alho
1 fio de óleo

MODO DE PREPARO:

- Hidratar a proteína de soja por uns 15 min.;
- Depois escorrer bem a água;
- Reservar a soja hidratada;
- Bater os tomates com água, em um liquidificador, até formar um molho;
- Refogar a cebola, o alho e o alho poró em um fio de óleo;
- Acrescentar o pimentão picado, a soja hidratada, os temperos e, em seguida, o molho de tomate;
- Refogar tudo, ajustar o sal e está pronto;
- Temperos a gosto: páprica, sal, orégano, cúrcuma.

Suco verde com ora-pro-nóbis

INGREDIENTES:

1 litro de água gelada
1 xícara de chá (bem cheia) de folhas frescas de ora-pro-nóbis
2 maçãs picadas
5 laranjas

MODO DE PREPARO:

- Em um liquidificador coloque a água e o suco da laranja;
- Em seguida, coloque a maçã e as folhas de ora-pro-nóbis;
- Bata essa mistura, no liquidificador, até que todos os ingredientes se incorporem.

Sanduíche de carne louca

INGREDIENTES:

Banana – casca de 12 bananas
Vinagre 3 colheres de sopa ou suco de 1 limão
Shoyo – 2 sopas
Tomate - 4 unidades
Cebola – 2 cebolas
Alho – 4 dentes
Alho poró – 1 unidade
Salsa a gosto
Pimentões coloridos – 1 unidade do amarelo e do vermelho
Sal a gosto
Temperos: páprica, cúrcuma, pimenta preta, tofu defumado – opcional

MODO DE PREPARO:

- Higienizar as cascas de banana, retirar a parte interna branca, deixar as cascas de molho com vinagre ou suco de limão e água em um recipiente por cerca de 15 minutos;
- Em uma frigideira, adicionar a cebola, alho, alho poró, temperos, casca de banana desfiada com o garfo, pimentões, tofu, shoyo e os tomates;
- Finalizar com os temperos frescos, salsa e cebolinha.

Bolo de banana

INGREDIENTES:

4 bananas amassadas
½ xícara de farinha branca
½ xícara de açúcar
½ xícara de farinha integral
½ xícara de aveia
½ xícara de azeite
1 colher de fermento
Canela a gosto

MODO DE PREPARO:

- Amassar as bananas, acrescentar o restante dos ingredientes;
- Colocar em forma untada e levar ao forno por 35/40 min a 250 graus.

Mocotó vegano

INGREDIENTES:

3 colheres de sopa de óleo
1kg de feijão branco (deixar de molho por 12h)
Especiarias (páprica doce ou colorau, açafrão, pimenta preta, louro, ervas)
1 xícara batata-doce em fatias (+/- 150g)
1 xícara de tofu (defumado) picadinho em cubos (+ou-50g)
½ xícara de tofu em tiras (+ou-80g)
1 tomate grande
1 cebola
1 xícara de azeitona verde fatiada (50g)
¼ xícara de cheiro verde fresco
Porção de tofu mexido
Sal a gosto

MODO DE PREPARO:

- Cozinhe o feijão branco;
- Em separado, refogue a cebola e os temperos, junte o tofu em fatias e cubos, acrescente a batata-doce e a azeitona, refogue bem;
- Acrescente o feijão branco até engrossar;
- Sirva com tofu mexido e tempero verde.

Creme de moranga com gengibre

INGREDIENTES:

3 colheres de sopa de óleo
1 moranga assada
1 cebola média
2 dentes de alho noz-moscada a gosto
3 colheres de gengibre ralado
Sal a gosto

MODO DE PREPARO:

- Asse a moranga até ficar bem macia;
- Refogue a cebola, o alho e o gengibre;
- Acrescente a moranga e água suficiente até formar um creme.

Sopa de ervilha com rama de cenoura

INGREDIENTES:

3 colheres de sopa de óleo
½ kg de ervilha partida (deixar de molho por 12h)
1 cebola média picada
3 dentes de alho picados
2 cenouras picadas em cubinhos
3 batatas picadas em cubinhos
Sal a gosto
Rama de três cenouras picadas

MODO DE PREPARO:

- Refogue o alho e a cebola;
- Acrescente a cenoura e as batatas;
- Junte a ervilha partida e cozinhe até formar um creme;
- Sirva com a rama de cenoura picada.

Creme de milho

INGREDIENTES:

300g de milho cozido
400ml de leite de amêndoas ou arroz
2 dentes de alho picado
1 cebola picada
2 colheres (sopa) de azeite
200g de milho cozido
1 colher (café) de pimenta-do-reino branca
1 e 1/2 colheres (chá) de sal
Cheiro verde a gosto

MODO DE PREPARO:

- Apenas liquidifique o milho e o leite vegetal e reserve;
- Refogue o alho e a cebola com o azeite;
- Logo depois, acrescente o conteúdo que estava reservado no liquidificador;
- Adicione os 200g de milho cozido, a pimenta, o sal e o cheiro verde;
- Mantenha em fogo médio e misture até que o creme fique levemente espesso.

Guacamole

INGREDIENTES:

1 abacate esmagado
1 tomate pequeno picado
1/2 cebola roxa picada (deixar de molho em água quente por 10min)
Tempero verde e pimenta a gosto
Suco de 1 limão
Sal a gosto

MODO DE PREPARO:

- Misture todos os ingredientes.

Queijo de aveia

INGREDIENTES:

1 xícara de chá de aveia em flocos
2 xícaras de chá de água fervente
1 xícara de chá de água para liquidificar
3 colheres de sopa de amido de milho ou polvilho azedo
1 colher de sopa de limão
2 colheres de sopa de azeite
Sal a gosto
1/2 colher de chá de orégano
1/2 colher de chá de pimenta calabresa
1/4 de colher de chá de páprica doce
1/4 de colher de chá de açafrão
1/4 de colher de chá de cebola em pó
1 dente de alho

MODO DE PREPARO:

- Coloque a aveia de molho em água fervente por 10min;
- Após hidratar liquidificar com o restante dos ingredientes e cozinhar até “ponto de brigadeiro”;
- Colocar em uma forma no molde de sua preferência e refrigerar.

Massa espaguete com molho de berinjela e tomate

INGREDIENTES:

5 colheres de sopa de óleo
3 dentes de alho picados
1 beringela picada em cubos
3 tomates médios picados
Folhas de manjericão a gosto.
Sal a gosto.

MODO DE PREPARO:

- Refogue o alho;
- Acrescente a berinjela;
- Refogue até ficar dourada;
- Acrescente os tomates picados e refogue;
- Desligue o fogo e acrescente o manjericão e a massa cozida e misture bem.

Pesto de manjericão e ora-pro-nóbis

INGREDIENTES:

1 xícara de manjericão
10 folhas de ora-pro-nóbis
½ xicara de castanha (nozes ou castanha do pará ou amendoim)
1 dente de alho
Azeite de oliva
Sal a gosto

MODO DE PREPARO:

- Bata todos os ingredientes no processador ou pique bem;
- Misture bem e acrescente o azeite até cobrir;
- Mantenha na geladeira e consuma acompanhando de massas e/ou sanduíches.

Not dog

INGREDIENTES:

3 colheres de óleo
1 cebola grande
2 dentes de alho
Temperos: orégano, cúrcuma, paprica defumada
2 cenouras em rodelas finas
8 tomates picados
Sal a gosto

MODO DE PREPARO:

- Refogue a cebola, alho e temperos;
- Acrescente a cenoura em rodelas;
- Refogue até dourar;
- Acrescente os tomates e cozinhe;
- Sirva no pão massinha.

Brigadeiro de amendoim

INGREDIENTES:

1 xícara de amendoim
2 bananas-pratas ou 1 caturra
3 colheres de sopa açucar mascavo
3 colheres de sopa de cacau

MODO DE PREPARO:

- Bater em processador ou em liquidificador;
- Moldar como brigadeiro;
- Passar no cacau.

Brownie de feijão

INGREDIENTES:

1 xícara de feijão preto cozido sem tempero e somente os grãos
1 xícara de açúcar mascavo
½ xícara de flocos finos de aveia ou farelo
4 colheres de sopa de óleo
Pitada de sal
1 colher de sobremesa de extrato de baunilha
2 colheres de sopa de cacau em pó
1 colher de chá de bicarbonato de sódio
1 xicara de chocolate meio amargo picado ou em gotas
1 colher de sobremesa de vinagre de maçã

MODO DE PREPARO:

- No liquidificador bata o feijão, açúcar, aveia, óleo, sal, extrato de baunilha e o cacau;
- Quando a mistura estiver lisa acrescente o vinagre e o bicarbonato e misture até incorporar;
- Transfira para uma forma polvilhada de cacau e asse em 200°C por 20min.

Snack ou salgadinho de grão de bico

INGREDIENTES:

Grão de bico (a quantidade vai depender do quanto de snack que vai querer preparar)
Água
Limão
Azeite
Sal
Páprica
Pimenta do reino

MODO DE PREPARO:

- Comece deixando de molho por, no mínimo, 12h o grão-de-bico;
- Após o período, descarte a água e coloque o grão-de-bico para cozinhar com uma nova água;
- Adicionar água 4 dedos dos grãos;
- Cozinhe por 15min após a panela pegar pressão;
- Após cozido, coloque o grão-de-bico em um recipiente e tempere com limão, azeite, sal, páprica e pimenta preta a gosto;
- Misture bem tudo e coloque em uma forma untada com azeite;
- Leve ao forno 180ºC por 30min ou até sentir que o grão-de-bico já está corrente;
- Armazenar após resfriar em vidro.

Sorvete de banana e cacau

INGREDIENTES:

10 bananas congeladas
5 colheres de cacau
5 colheres de açúcar mascavo (opcional)

MODO DE PREPARO:

- Bater no processador até obter consistência de sorvete.

Smoothie de manga

INGREDIENTES:

3 colheres de aveia
2 copos de água
1 xícara de manga
2 bananas
Gelo a vontade

MODO DE PREPARO:

- Bata no liquidificador e beba gelado.

Molho de tomate sem tomate

INGREDIENTES:

3 cenouras cortadas em pedaços médios
½ beterraba grande descascada e cortada em pedaços médios
½ cebola picada
⅓ xícara de óleo ou azeite de oliva
2 dentes de alho picado
2 colheres de sopa de azeite
1 colher de chá de vinagre
3 xícaras de água
1 colher de orégano seco
2-3 colheres de chá de sal marinho
½ xícara manjericão fresco picado + ¼ de xícara para o final

MODO DE PREPARO:

- Aqueça o azeite em uma panela em fogo médio
- Adicione a cebola, o alho e cozinhe, mexendo de vez em quando, por 5 minutos, até que as cebolas fiquem translúcidas
- Adicione a cenoura, a beterraba, a água, orégano, sal, manjericão, tampe a panela e deixe ferver
- Higienizar a cenoura e a beterraba
- Adicionar a cenoura, a beterraba, a água, orégano, sal, manjericão, tampe a panela e deixe ferver
- Em seguida, abaixe o fogo e cozinhe por cerca de 30 minutos, até que os vegetais estejam bem macios
- Retirar o manjericão e bater a mistura com um misturador vertical ou no liquidificador
- Adicione a outra metade do manjericão picado, e leve ao fogo por mais 5 minutos e sirva
- Ele substitui o molho de tomate em qualquer preparo, mas também dá pra consumir como uma sopa deliciosa

FONTE:

Bela Gil: nutricionista e chefe de cozinha

Pão de beijo

INGREDIENTES:

1 xícara de aipim cozido amassado
1 xícara de polvilho azedo
1 xícara de polvilho doce
3 colheres de sopa de óleo
½ colher de sopa de sal
½ xícara de água

MODO DE PREPARO:

- Amassar o aipim, misturar o restante dos ingredientes.
- Fazer bolinhas.
- Colocar em uma forma antiaderente, assar por 30/40 min.

Fanta uva caseira

INGREDIENTES:

1 beterraba
Suco de 1 limão
1 laranja com casca
1 litro de água
Açúcar e gelo a gosto

MODO DE PREPARO:

- Lave bem as beterrabas e a laranja;
- Bata no liquidificador as beterrabas com água. Coe. Volte o suco para o liquidificador e acrescente a laranja com casca e sem sementes, o suco de limão e o açúcar a gosto. Bata, coe, acrescente o gelo a gosto e sirva imediatamente.

DICA:

Guarde o resíduo da beterraba para usar no feijão ou na farofa.

Refresco de casca de melão

INGREDIENTES:

5 xícaras (chá) de casca de melão
20 folhas de hortelã
2 limões
1 litro de água
Açúcar ou adoçante a gosto

MODO DE PREPARO:

- Afervente as cascas do melão;
- Depois, escorra e reserve a água e a cascas separadamente;
- Coloque a água no liquidificador e complete até 1 litro. Coloque as cascas de melão, o suco de limão e a hortelã. Bata bem. Coe. Adoce e sirva gelado.

DICA

Troque a casca de melão por casca de abacaxi.

Chips de batata com casca

INGREDIENTES:

Batata com casca
Sal
Óleo

MODO DE PREPARO:

- Lave muito bem as batatas e corte em rodelas finas. Depois de enxuta, junte a forma e leve ao forno preaquecido a 180ºC;
- Asse por 25 minitos. Tempere com sal.

Cupcake de maçã

INGREDIENTES:

1 xícara (chá) de farinha de trigo
1 xícara (chá) de açúcar
½ xícara de óleo
2 maçãs
1 colher (sopa) de canela em pó
1 colher (sopa) de fermento químico em pó
Forminhas de papel para cupcakes
Forminhas de alumínio ou de cupcakes

MODO DE PREPARO:

- Descasque as maçãs e reserve as cascas. No liquidificador coloque a manteiga derretuda, o ovo, as cascas das maçãs e o açúcar e bata tudo. Pique as maçãs em cubos. Numa bacia, acrescente a mistura do liquidificador e as maçãs em cubos, vá aos poucos acrescentando a farinha de trigo e por último o fermento em pó.
- Mexa até misturar bem. Coloque as forminhas de papel posicionadas sobre as formas de alumínio e preencha com a massa até a metade da forminha. Misture a canela e o açúcar e polvilhe por cima da massa nas forminhas.
- Leve ao forno preaquecido a 180ºC e asse por 25 minutos.

Bolo de casca de banana

INGREDIENTES:

8 unidades de bananas maduras com casca
⅓ xícara de óleo
1 xícara de açúcar
1 xicara aveia em flocos
Canela a gosto
Fermento 2 com chá
Óleo para untar
Para polvilhar a forma: açúcar com canela

MODO DE PREPARO:

- Em uma forma de 25 cm e furo no meio, unte a forma com óleo e polvilhe o açúcar e a canela. Picar em rodelas 1 banana e preencha o fundo da forma
- Pré aqueça o forno em 180 graus. Higienizar as bananas, picar as cascas, e amasse a banana, reserve
- No liquidificador acrescente as cascas picadas, a banana amassada, o óleo, o açúcar e bata até ficar homogêneo. Após acrescentar a canela e a aveia e misturar em movimento leves, sem bater
- Colocar no forno e assar por 30 a 45 minutos

Arroz de talo

INGREDIENTES:

1 fio de óleo
1 colher de sopa de alho
Sal a gosto
1 xícara de arroz
Talos de salsa, couve e brócolis
2 xícaras de água

MODO DE PREPARO:

- Em uma panela média, aqueça o óleo refogue o alho picado acrescente os talos de salsa, couve e brócolis Junte o arroz e a água, cozinhe até o arroz estar macio

Farofa casca de melância

INGREDIENTES:

5 dentes de alho
½ xícara de óleo
6 xícaras de farinha de mandioca
250gr de casca de melancia (parte verde)
1 colher sopa de sal

MODO DE PREPARO:

Separe a casca verde, rale e refogue com alho e óleo. Adicionar a farinha de mandioca e misture até dourar

AINC

AMBULATÓRIO DE TERAPIAS NATURAIS E COMPLEMENTARES

(51) 99628.9623

Rua Francisco Martins, nº 9
Bairro Cascata - Porto Alegre/RS