



INOVA — SABORES

LIVRO DE RECEITAS



JUNDAÍ
PREFEITURA



ESCOLA  INOVADORA

SVB Sociedade
Vegetariana
Brasileira

O Programa Inova Sabores estreia em Jundiaí, juntando-se à diversas iniciativas que já privilegiam a construção de hábitos alimentares saudáveis a partir do cardápio da merenda escolar. Além das 79 unidades com horta escolar e das verduras e legumes orgânicos vindos da Vale Verde para as merendas de mais de 150 escolas, 63 mil refeições sem carne serão servidas à partir de Outubro.

Jundiaí se junta à Nova York, São Paulo e mais de 40 países que já aderiram à campanha, com o apoio da Sociedade Vegetariana Brasileira na implantação, que ajudou no treinamento e capacitação das merendeiras das escolas participantes.

Entre as receitas trabalhadas, algumas foram sugeridas pela chef e apresentadora Bela Gil, que juntamente com os chefs da SVB, conseguimos adaptar para a realidade das cozinheiras.

“Não estamos tratando da exclusão da carne do cardápio, mas precisamos pensar em novas fontes de proteínas de origem vegetal para os alunos que têm alergias ou algum tipo de intolerância. É uma forma de respeito e de sustentabilidade não só dos alunos, mas também do ambiente escolar. Que possamos sair deste encontro com um novo olhar” - Maria Angela Delgado, Diretora do Departamento de Alimentação e Nutrição da Unidade de Gestão da Educação.

MARIA ANGELA OLIVEIRA DELGADO

Diretora do Dep. de Alimentação e Nutrição
(11) 4588-5337 | madelgado@jundiai.sp.gov.br

NIVEA MAEDA TAKEMOTO

Nutricionista do Dep. de Alimentação e Nutrição
(11) 4588-5357 | ntakemoto@jundiai.sp.gov.br



ANTEPASTO DE ORA PRO NOBIS E ABOBRINHA

Ingredientes	Medidas
Ora Pro Nobis	150 g
Cebola	1 unidade
Dentes de alho	3 unidades
Abobrinha	1 unidade
Pimentão	1 unidade
Salsa	30 g
Óleo Vegetal	à gosto
Sal	à gosto

Modo de Preparo

1. Em uma frigideira comece refogando a cebola e em seguida o alho até que fiquem dourados.
2. Pique o pimentão em cubos pequenos, a ora pro nobis fatiada bem fina e rale a abobrinha,
3. Adicione tudo ao refogado, cozinhe até que seque todo os líquidos.
4. Por fim adicione a salsa e acerte o sal.
5. Conserve na geladeira.



ASSADO DE LENTILHA E VEGETAIS

VÍDEO DA RECEITA:
CLIQUE AQUI

Ingredientes

Medidas

Lentilha	300 g
Cebola picada	1 unidade
Dente de alho	3 unidades
Cenoura grande	1 unidade
Tomates picados	2 unidades
Óleo Vegetal	20 ml
Salsinha Picada	40 g
Farinha de mandioca	100 g
Sal	à gosto

Modo de Preparo

1. Comece deixando a lentilha de molho por 4 horas ou deixe de molho na água fervente por 20 minutos.
2. Após o tempo de molho descarte a água e leve para cozinha com uma nova água, cozinhe por aproximadamente 20 minutos até que os grãos estejam bem macios e deixe esfriar um pouco.
3. Coloque a lentilha em uma vasilha e amasse até que forme uma massa. Em seguida adicione todos os ingredientes e misture até que fique homogêneo.
4. Unte uma forma com óleo vegetal e distribua a massa.
5. Leve ao forno à 210 graus por 20 minutos até dourar.
6. Para servir, corte em quadrados.

Rendimento: 8 porções de 120 gramas



EMPADÃO DE ESPINAFRE E BERINJELA

VÍDEO DA RECEITA:
CLIQUE AQUI

Ingredientes

Para a massa

Grão de Bico	200 g
Óleo Vegetal	¼ xícaras
Folha de Louro	1 unidade
Pimenta do Reino	1 colher de chá
Farinha de Trigo	½ xícara
Sal	à gosto

Ingredientes

Para o recheio

Espinafre	1 maço
Beringela	2 unidades
Cominho	½ col chá
Salsinha picada	2 col sopa
Cebola	1 unidade
Dentes de alho	3 unidades

Modo de Preparo

Para a massa

1. Deixe o grão de bico de molho por, no mínimo, 4 horas. Descarte a água do molho e leve a panela de pressão com uma nova água cobrindo os grãos. Coloque a folha de louro, óleo vegetal e sal e cozinhe grão de bico por aproximadamente 20 min. Escorra o caldo e reserve.
2. O grão deverá ficar bem macio (teste espremendo um grão com os dedos), reserve e deixe esfriar.
3. Quando os grãos estiverem em temperatura ambiente, coloque todos os ingredientes em um processador e bata até a ficar homogêneo. Caso a massa fique seca, adicione aos poucos uma ou duas colheres de sopa de água, até que a massa fique firme e macia.



Para o recheio

1. Escalde o espinafre em água fervente, descarte a água e reserve.
2. Em uma frigideira refogue a cebola e o alho, em seguida adicione a berinjela cortada em cubos pequenos e o espinafre, refogue até que diminuir o volume e secar todos os líquidos.
3. Em seguida adicione os demais ingredientes e refogue até o recheio estiver seco e encorpado.

Montagem

1. Abra com o rolo as duas partes de massa, em uma assadeira redonda de 25 cm use a primeira camada como base e mantenha os excessos da borda, coloque o recheio e cubra com a segunda camada, retire os excessos de borda pressionando para baixo com as mãos, assim as massas se juntam e fecham a borda. Leve ao forno a 210 graus por aproximadamente 20 minutos ou até a massa dourar.

Rendimento: 7 porções



ESCONDIDINHO DE BOLONHESA DE PROTEÍNA

VÍDEO DA RECEITA:
CLIQUE AQUI

Ingredientes

Para o purê

Batata Inglesa	1 ½ kg
Leite de Aveia	200 mL
Óleo Vegetal	½ unidade

Ingredientes

Para bolonhesa

Sal	à gosto
PTS* Miúda Escura	250 g
Cebola	1 unidade
Molho de Tomate	200 mL
Salsinha	40 g
Dentes de alho	3 unidades

Modo de Preparo

Para o purê

1. Cozinhe as batatas com sal até que fiquem macias. Passe as batatas em um amassador, adicione o leite de aveia, o óleo vegetal e acerte o sal do purê, reserve.

Para bolonhesa

2. Hidrate a soja em água fervente até que ela triplique o volume, em seguida, lave a soja em água corrente, espremendo para que saia todo o resíduo. Repita esse processo 3 vezes, até que a água fique clara e reserve.
3. Refogue a cebola e o alho. Em seguida, adicione a proteína de soja e refogue até que evapore todo o líquido.
4. Adicione os demais ingredientes e cubra a proteína de soja com água, tampe a panela e deixe cozinhando por aproximadamente 10 minutos em fogo médio.

Montagem

1. Coloque uma primeira camada de purê em um refratário. Em seguida, coloque a bolonhesa e, por fim, feche com uma outra camada de purê.
2. Leve ao forno a 210 graus por aproximadamente 15 minutos, até que o escondidinho fique dourado.

Rendimento: 10 porções

**Abreviação da palavra proteína*



FAROFA PROTEICA

VÍDEO DA RECEITA:
CLIQUE AQUI

Ingredientes

Medidas

PTS miúda clara	100 g
Cebola	1 unidade
Dentes de alho	3 unidades
Óleo vegetal	à gosto
Pimenta do reino	2 g
Farinha de mandioca	300 g
Salsinha	40 g
Sal	à gosto

Modo de Preparo

1. Hidrate a soja em água fervente até que ela triplique o volume, em seguida lave a soja em água corrente, espremendo para que saia todo o resíduo, repita esse processo 3 vezes até que a água fique clara e esprema para tirar o excesso de água.
2. Em um refratário espalhe a soja, coloque um pouco de óleo vegetal e sal e leve ao forno a 200 graus, por aproximadamente 15 minutos, para diminuir a umidade da proteína de soja.
3. Em uma frigideira grande, comece refogando a cebola e em seguida adicione o alho e refogue até que fiquem dourados.
4. Adicione os demais ingredientes, exceto a farinha de mandioca, continue refogando até que estejam bem secos. Em seguida, adicione a farinha de mandioca e continue mexendo até que a farofa fique dourada.

Rendimento: 8 porções



FEIJOADA

Ingredientes

Medidas

Feijão preto	400 g
Folha de louro	1 unidade
Dentes de alho	4 unidades
Óleo vegetal	à gosto
PTS graúda	100 g
Cenoura	1 unidade
Mandioca grande	1 unidade
Abobrinha	1 unidade
Beterraba	1 unidade
Cominho	5 g
Sal	à gosto

Modo de Preparo

1. Comece deixando o feijão de molho por, no mínimo, 8 horas. Após o tempo de molho, escorra a água e cozinhe o feijão na panela de pressão com as folhas de louro, sal e um pouco de óleo vegetal por aproximadamente 20 minutos, até que os grãos estejam macios, reserve.
2. Em uma panela grande, ferva água e adicione a soja graúda e escale por 5 minutos (a soja irá dobrar de volume), descarte a água e lave a soja em água corrente, espremendo para que saia todo o resíduo que se concentra dentro da soja. Repita esse processo de 3 a 4 vezes, até que a água que sair da soja esteja clara. Após a lavagem, esprema uma última vez para tirar todo o líquido, reserve.



3. Corte a mandioca no meio, remova o miolo (um fiapo que se concentra no meio similar a um barbante), fatie em cubos e cozinhe brevemente na água por 10 minutos.
4. Em um refratário, coloque a mandioca pré cozida, a soja, a abobrinha cortada em rodela grossas e a cenoura também cortada em rodela. Regue com óleo vegetal e coloque sal e cominho, misture bem para que envolva todos os vegetais e leve ao forno a 200 graus por aproximadamente 15 minutos, até que todos estejam bem dourados.
5. Refogue a cebola e em seguida o alho, até que fiquem dourados e em seguida coloque na panela que está o feijão. Junte os vegetais assados também a panela e cozinhe por aproximadamente 10 minutos em fogo baixo para que encorpe.

Rendimento: 10 porções



LENTILHESA

Ingredientes	Medidas
Lentilha	300 g
Cebola	1 unidade
Dentes de alho	3 unidades
Óleo vegetal	15 mL
Molho de tomate	200 mL
Salsinha	40 g
Sal	à gosto

Modo de Preparo

1. Comece deixando a lentilha de molho por no mínimo 4 horas, após o tempo de molh,o escorra a água e reserve os grãos.
2. Em uma panela, refogue a cebola e em seguida o alho. Quando estiverem dourados, adicione a lentilha e continue refogando.
3. Adicione os demais ingredientes e duas xícaras de água. Tampe a panela e deixe em fogo baixo.
4. Cozinhe até a lentilha estiver macia e o molho encorpado.



QUIBE ASSADO DE ERVILHA COM CREME DE MANDIOCA

VÍDEO DA RECEITA:
CLIQUE AQUI

Ingredientes	Medidas
Lentilha	300 g
Cebola	1 unidade
Dentes de Alho	3 unidades
Óleo vegetal	15 mL
Trigo para quibe	300 g
Ervilha seca	200 g
Óleo vegetal	à gosto
Cominho	5 g
Farinha de mandioca crua	70 g

Ingredientes Para o creme	Medidas
Mandioca	200 g
Sumo de limão	½ mL
Óleo vegetal	à gosto
Amido de milho	30 g
Sal	à gosto

Modo de Preparo

1. Coloque o trigo para quibe em uma vasilha e cubra com água fervente, tampe a vasilha com um pano de prato e deixe hidratando por 15 minutos, reserve o trigo hidratado.
2. Comece deixando a ervilha de molho por no mínimo 8 horas. Após o tempo de molho, descarte a água e cozinhe a ervilha na panela de pressão com uma nova água, sal e um pouco de óleo vegetal. Cozinhe por aproximadamente 20 minutos, até que esteja bem mole.
3. Em uma frigideira refogue a cebola e em seguida o alho, até que fiquem



dourados. Em seguida, coloque no liquidificador o refogado junto com a ervilha cozida com um pouco da água do cozimento, bata até formar uma pasta e deixe esfriar.

4. Em uma vasilha, coloque o trigo para quibe, a pasta de ervilha, a hortelã picada, o cominho e a farinha de mandioca, misture a massa até que fique homogêneo. Eserve a massa.

Para o creme de mandioca

1. Cozinhe a mandioca até que fique bem mole, deixe esfriar e, em seguida, bata com todos os ingredientes no liquidificador com um pouco da água do cozimento até que forme um creme grosso.

Montagem

1. Separe a massa em duas partes iguais e, em um refratário, coloque uma camada da massa e em seguida coloque o creme de mandioca espalhando por toda a massa, por fim cubra com a outra parte da massa para fechar e em seguida leve ao forno a 210 graus por 15 minutos.



organização:



www.svb.org.br



www.inovasabores.com.br

