

**Virgínia Campos Machado**  
(Organizadora)

# **NADA SE PERDE, TUDO SE COZINHA!**

**APROVEITAMENTO DE  
ALIMENTOS EM TEMPOS DE  
COVID-19**



**2ª edição**



# **NADA SE PERDE, TUDO SE COZINHA!**



**APROVEITAMENTO DE  
ALIMENTOS EM TEMPOS  
DE COVID-19**





# UNIVERSIDADE FEDERAL DA BAHIA

## **Reitor**

*João Carlos Salles Pires da Silva*

## **Vice-reitor**

*Paulo Cesar Miguez de Oliveira*

## **Assessor do reitor**

*Paulo Costa Lima*



EDUFBA

EDITORA DA UNIVERSIDADE FEDERAL DA BAHIA

## **Diretora**

*Flávia Goulart Mota Garcia Rosa*

## **Conselho Editorial**

*Alberto Brum Novaes*

*Angelo Szaniecki Perret Serpa*

*Caiuby Alves da Costa*

*Charbel Niño El-Hani*

*Cleise Furtado Mendes*

*Evelina de Carvalho Sá Hoisel*

*Maria do Carmo Soares de Freitas*

*Maria Vidal de Negreiros Camargo*

## **Apoio**



Escola de Nutrição da Universidade  
Federal da Bahia (ENUFBA)



**PETNUT**

Programa de Educação Tutorial  
Nutrição (PETNUT)



Movimento dos Pequenos  
Agricultores (MPA)



**PROEXT**

PRO-REITORIA DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA

Pró-Reitoria de Extensão  
Universitária

**Virgínia Campos Machado**  
(Organizadora)

# **NADA SE PERDE, TUDO SE COZINHA!**

**APROVEITAMENTO DE  
ALIMENTOS EM TEMPOS  
DE COVID-19**

**Salvador  
Edufba  
2021**

Autores, 2021.  
Direitos para esta edição cedidos à Edufba.  
Feito o Depósito Legal.

Grafia atualizada conforme o Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa de 1990,  
em vigor no Brasil desde 2009.

**Revisão**  
Equipe Edufba

**Normalização**  
Bianca Rodrigues de Oliveira

**Editora afiliada à**



Editora da UFBA  
Rua Barão de Jeremoabo  
s/n – Campus de Ondina  
40170-115 – Salvador – Bahia  
Tel.: +55 71 3283-6164

~~~~~  
Nada se perde, tudo se cozinha: aproveitamento de alimentos  
em tempos de coronavírus / Virgínia Campos Machado,  
organizadora. – 2. ed. – Salvador: EDUFBA, 2021.  
141: il. ; ePUB

Cartilha (material educativo - versão on-line)  
ISBN: 978-65-5630-096-2

1. Aproveitamento de alimentos. 2. Nutrição. 3. Culinária.  
4. Pandemias. I. Machado, Virgínia Campos.

CDD 641.55

~~~~~  
Esse e-book é fruto do Projeto de Extensão (Proposta SIATEX nº 15028) “Nada se  
perde, tudo se cozinha: aproveitamento de alimentos em tempos de pandemia do  
coronavírus”. Data da publicação da cartilha: 22/06/2020

Pode haver outras versões, bem como atualizações das informações. Para  
acompanhar atualizações, consulte o site: <http://www.petnut.nut.ufba.br/>.

Para assistir aos vídeos da reprodução de algumas  
receitas do *E-book*, acesse o canal do YouTube do Projeto:  
<https://m.youtube.com/channel/UCpLOYsMJCvJbwx38d4Gx32Q>.

## **Autores(as)**

### **Docentes da Escola de Nutrição da UFBA**

Camila Duarte Ferreira Ribeiro • Josevania da Conceição dos Santos  
Mariana Melo Costa • Virgínia Campos Machado

### **Discentes de Graduação 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(as)**

### **Discentes de Graduação 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

### **Discentes de Programas de Pós-Graduação da UFBA**

Luiza Guimarães Cavalcanti Spinassé ● Tayane de Jesus Freitas

### **Docente da UFBA, *Campus Anísio Teixeira*, Instituto Multidisciplinar em Saúde**

Márcia Aurelina de Oliveira Alves

### **Docente da Universidade Federal do Recôncavo da Bahia, *Campus Feira de Santana***

Samantha Serra Costa

### **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

# SUMÁRIO

<b>APRESENTAÇÃO</b>	<b>11</b>
<b>BOAS PRÁTICAS DE FABRICAÇÃO DE ALIMENTOS</b>	<b>15</b>
<b>RECEITAS À BASE DE FRUTAS</b>	<b>27</b>
<b>Abacate</b>	
Creme de abacate com cacau	28
Pasta de abacate	29
Guacamole	30
Mousse de abacate	31
<b>Banana</b>	
Doce de banana em calda	32
Doce de banana pastoso	33
Doce de banana de corte	34
<i>Chips</i> de banana	35
Ceviche de banana da terra	36
Bolo de banana caramelizado	37
Bolo de banana com aveia (s/ farinha de trigo)	38
Vinagre de banana	39
<b>Goiaba</b>	
Compota de goiaba	40
Goiabada cascão	41
Geleia de goiaba	42
<i>Cheesecake</i> de goiaba	43
<i>Ketchup</i> de goiaba	44
<b>Jaca</b>	
Doce de caroço de jaca mole	45
Moqueca de jaca	46
“Caviar” de jaca	47
Lombo de palmito de jaca	48
<b>Manga</b>	
<i>Chutney</i> de manga	49
Geladinho de manga	50
Mousse/Sorvete de manga	51
Geleia de manga	52
Sorvete de manga (vegano)	53
Doce de manga verde	54



# SUMÁRIO

## **Jenipapo**

Licor de jenipapo	55
Bala de jenipapo	56
Doce de jenipapo em tirinhas	57
Bolo de jenipapo	58

## **Mamão**

Doce de mamão verde com rapadura	59
Doce de mamão verde com coco	60
Moqueca de mamão verde	61
Frigideira de mamão verde	62

## **RECEITAS À BASE DE HORTALIÇAS 63**

### **Técnica de branqueamento 64**

#### **Abóbora**

Doce de abóbora	66
Pão de abóbora	67
Bolinho de abóbora	68
Creme de abóbora	69

#### **Abobrinha**

Lasanha de abobrinha	70
Conserva de abobrinha	71

#### **Berinjela**

Caponata de berinjela	72
Pasta de berinjela	73

#### **Aipim**

Polvilho doce	74
Polvilho azedo	75
Goma de tapioca	76
Beiju de queijo	77
Biscoito de polvilho	78
Bolo de aipim	79
Bolo de carimã	80
Pão de queijo	81
Dadinho de tapioca	82
Caldo de aipim	83



# SUMÁRIO

<b>Batata inglesa</b>	
Batata pré-frita congelada	84
Rocambole de batata inglesa	85
Pão de batata inglesa	86
Nhoque com molho à bolonhesa	87
<b>Batata doce</b>	
<i>Chips</i> de batata doce	88
Doce de batata doce	89
Sequillo de batata doce	90
Coxinha de batata doce	91
Bolo de batata doce	92
<b>Chuchu</b>	
Bolo salgado de chuchu (sufê de chuchu)	93
Moqueca de ovos com chuchu	94
<b>Maxixe</b>	
Picles de maxixe	95
Chips de maxixe	96
<b>Quiabo</b>	
Caruru	97
<b>RECEITAS À BASE DE LEITE</b>	<b>98</b>
<b>Selo ARTE</b>	<b>100</b>
<b>Pasteurização do leite</b>	<b>104</b>
<b>Pasteurização caseira do leite</b>	<b>105</b>
<b>Produtos elaborados a partir da coagulação do leite</b>	
Queijo minas frescal	107
Ricota caseira	108
Queijo coalho	109
Bebida láctea achocolatada	110
Requeijão cremoso	111
<b>Leites fermentados</b>	
Iogurte e coalhada caseiros	112



# SUMÁRIO

<b>Produtos elaborados a partir da gordura do leite</b>	
Nata e manteiga caseira	113
Bolo de nata	114
Sequillo de nata	115
Empadão de frango com massa de nata	116
Sorvete de nata com goiaba	117
<b>Doces de leite</b>	
Doce de leite pastoso	118
Doce de leite em pedaço	119
Ambrosia	120
<b>Outras receitas elaboradas a partir do leite</b>	
Pudim de leite	121
Bolo mole ou bolo de leite	122
Pão de leite	123
Molho bechamel	124
<b>ROTULAGEM DE ALIMENTOS</b>	<b>125</b>
<b>REFERÊNCIAS</b>	<b>131</b>



# APRESENTAÇÃO

A COVID-19 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 populações vulneráveis.

No Brasil, a pandemia colocou em tela questões importantes sobre a alimentação - tanto no que diz respeito às inúmeras desigualdades de acesso a alimentos de qualidade, quanto às questões relativas ao tipo de sistema alimentar que se pretende promover. Cada vez mais, comprovou-se a urgente necessidade de se pensar sobre a sustentabilidade de todo o processo: desde a produção até o descarte de resíduos, considerando suas dimensões ambientais, sociais e econômicas.

Conforme pode ser visto no Guia Alimentar para População Brasileira, publicado em 2014 pelo Ministério da Saúde, “a depender de suas características, o sistema de produção e distribuição dos alimentos pode promover justiça social e proteger o ambiente; ou, ao contrário, gerar desigualdades sociais e ameaças aos recursos naturais e à biodiversidade”. (BRASIL, 2014, p. 18)

Assim, devemos refletir coletivamente e tomar decisões direcionadas à promoção de sistemas alimentares sustentáveis e promotores da saúde, com vistas a assegurar a realização da Segurança Alimentar e Nutricional (SAN), bem como dos dois princípios que a orientam - o Direito Humano à Alimentação Adequada (DHAA) e a soberania alimentar.



Contraditoriamente, a despeito do potencial do país e das colocações aqui postas, o Brasil segue privilegiando o agronegócio, impactando os modos de viver de produtores da agricultura familiar e camponesa, que tanto poderiam contribuir para o enfrentamento dos problemas que ora vivenciamos.

Apesar de serem responsáveis pela produção de mais de 70% dos alimentos consumidos no Brasil (ALVES, 2019), os(as) pequenos(as) produtores(as) familiares e camponeses(as) sofreram mais fortemente os impactos econômicos da pandemia de COVID-19 devido à interdição das feiras livres, no início da pandemia, 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, muitas vezes, não condizem com a realidade e muitos(as) agricultores(as) familiares e camponeses(as) veem 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, agregando valor ao produto *in natura*. 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.

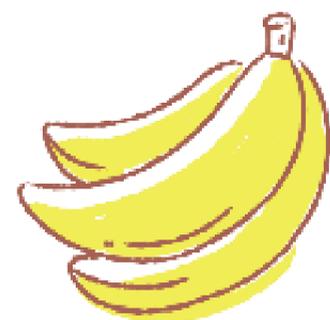


A ENUFBA forma profissionais de Nutrição e de Gastronomia e preza por uma formação de excelência em termos técnicos, sem deixar em segundo plano o compromisso social da Universidade. Durante a pandemia, seus profissionais e estudantes foram colocados diante do desafio de refletir e agir, colocando seus conhecimentos técnico-científicos 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.

Portanto, esse e-book foi um trabalho colaborativo entre a Universidade e o MPA e, sistematizado e realizado por uma grande equipe multidisciplinar com grande empenho para que os pequenos agricultores possam ter ainda mais autonomia e consigam agregar valor aos seus produtos.



Sendo assim, podemos dizer que estudantes, gastrônomos(as), nutricionistas e agricultores(as) 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.

Esse e-book apresenta algumas receitas que utilizam como ingredientes principais os alimentos que são produzidos pelos camponeses que compõem o MPA – frutas, hortaliças e leite. Privilegiamos receitas de baixo custo e simples de serem preparadas, sem necessidades 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 e consiga agregar valor aos alimentos já produzidos.



# **BOAS PRÁTICAS DE FABRICAÇÃO DE ALIMENTOS**

As boas práticas de fabricação para frutas, hortaliças e leite envolverão algumas informações importantes para auxiliar os agricultores familiares e os manipuladores na preparação, armazenamento e comercialização dos alimentos de forma adequada, higiênica e segura.

Os alimentos são essenciais para a nossa saúde, mas também podem ser veículos de doenças, caso estejam contaminados por bactérias, vírus e parasitas. Esses microrganismos são invisíveis ao olho nu, no entanto, sua presença ou das substâncias que produzem podem causar as chamadas Doenças Veiculadas por Alimentos. (AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA, 2004b)

Essas doenças causam grande desconforto, em função de sintomas como náuseas, vômitos, diarreia e desidratação, o que é perigoso especialmente para crianças e idosos. (AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA, 2003a)

## **Por que as Boas Práticas de Fabricação são tão importantes?**

As Boas Práticas de Fabricação são as principais barreiras entre a produção do alimento e as doenças veiculadas por alimentos, seja na manipulação para consumo direto (fruta fresca, legumes, leite fresco, ovos, etc.) ou após beneficiamento (geleia, compota, doce, queijo, pão, bolo, etc.). Assim, as Boas Práticas de Fabricação contribuem para a produção de preparações seguras ao consumo pelas pessoas e diminuem as chances de ocorrer uma doença veiculada por alimentos. (AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA, 2004a)

## Higienização das mãos

As mãos de quem prepara os alimentos podem ser fontes de contaminação se não estiverem bem limpas. Por isso, a higienização das mãos é muito importante quando tratamos das boas práticas de fabricação de alimentos. Para a lavagem correta das mãos, os manipuladores de alimentos devem seguir os passos descritos na Figura 1 e ilustrados na Figura 2 a seguir. (AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA, 2019a)

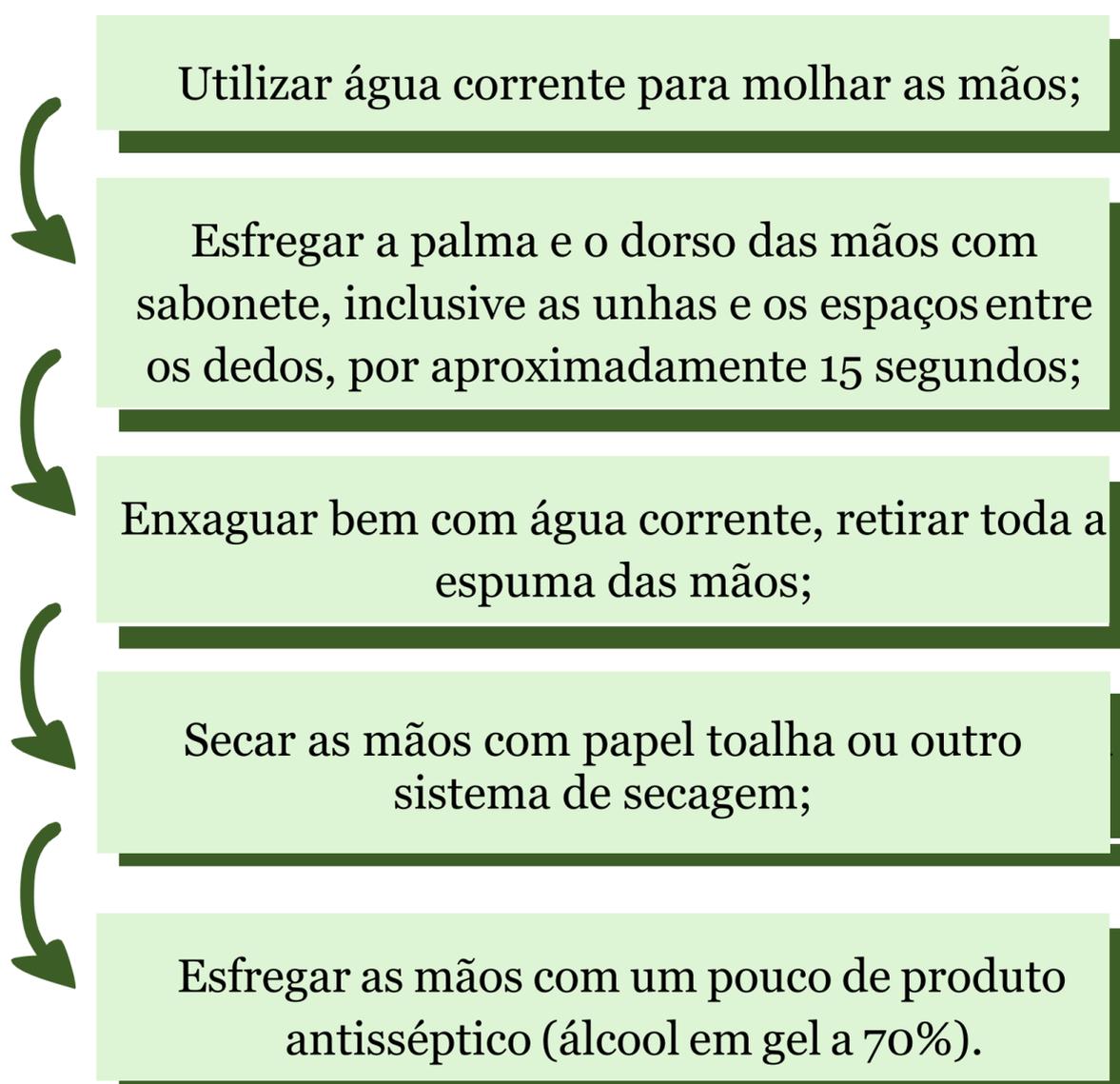


Figura 1 - Etapas de higienização das mãos

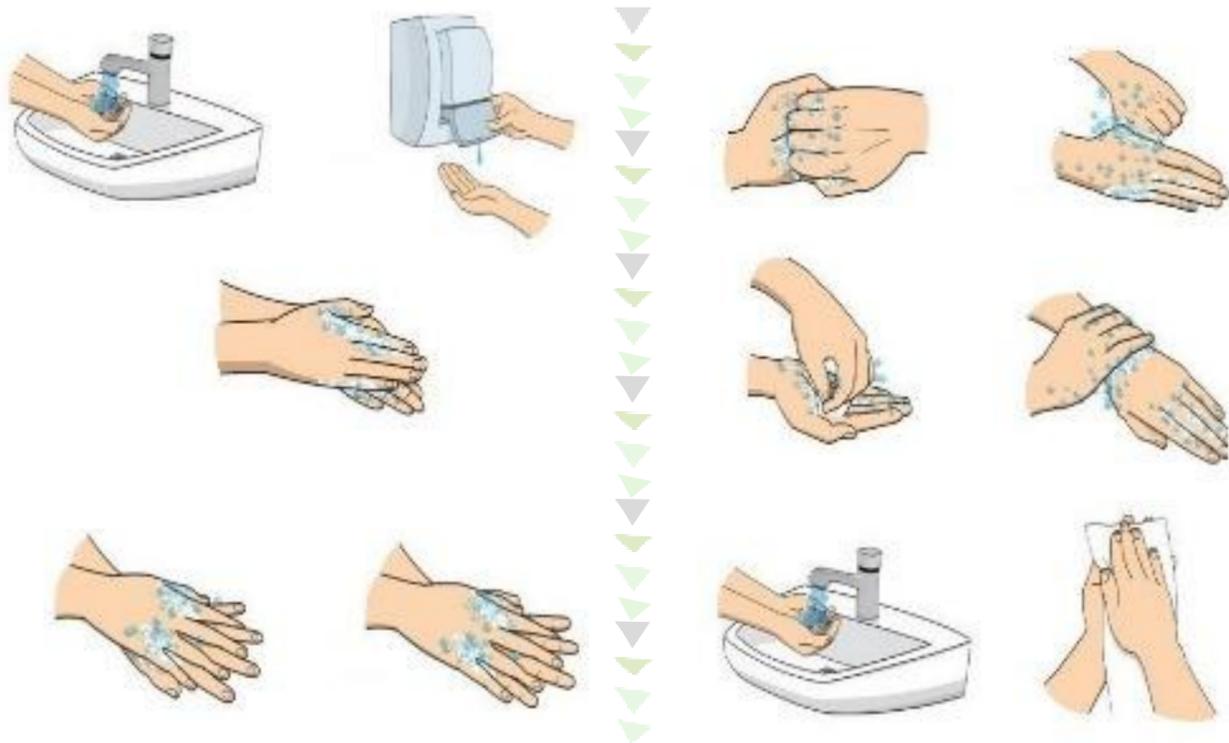
Fonte: adaptado de São Paulo (2013).



**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.



**Figura 2** - Ilustração com as etapas de higienização das mãos  
Fonte: adaptado de Agência Nacional de Vigilância Sanitária (2019a).



**Faça os movimentos de acordo com a Figura 2 para não deixar nenhuma parte das mãos sem lavar!**



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



**Você Sabia?**

O uso de pano de prato não é recomendado para secagem das mãos. Como não é descartável, costuma ser utilizado diversas vezes antes de lavado, podendo acumular microrganismos (micróbios) e passar para os alimentos, caso seja usado.

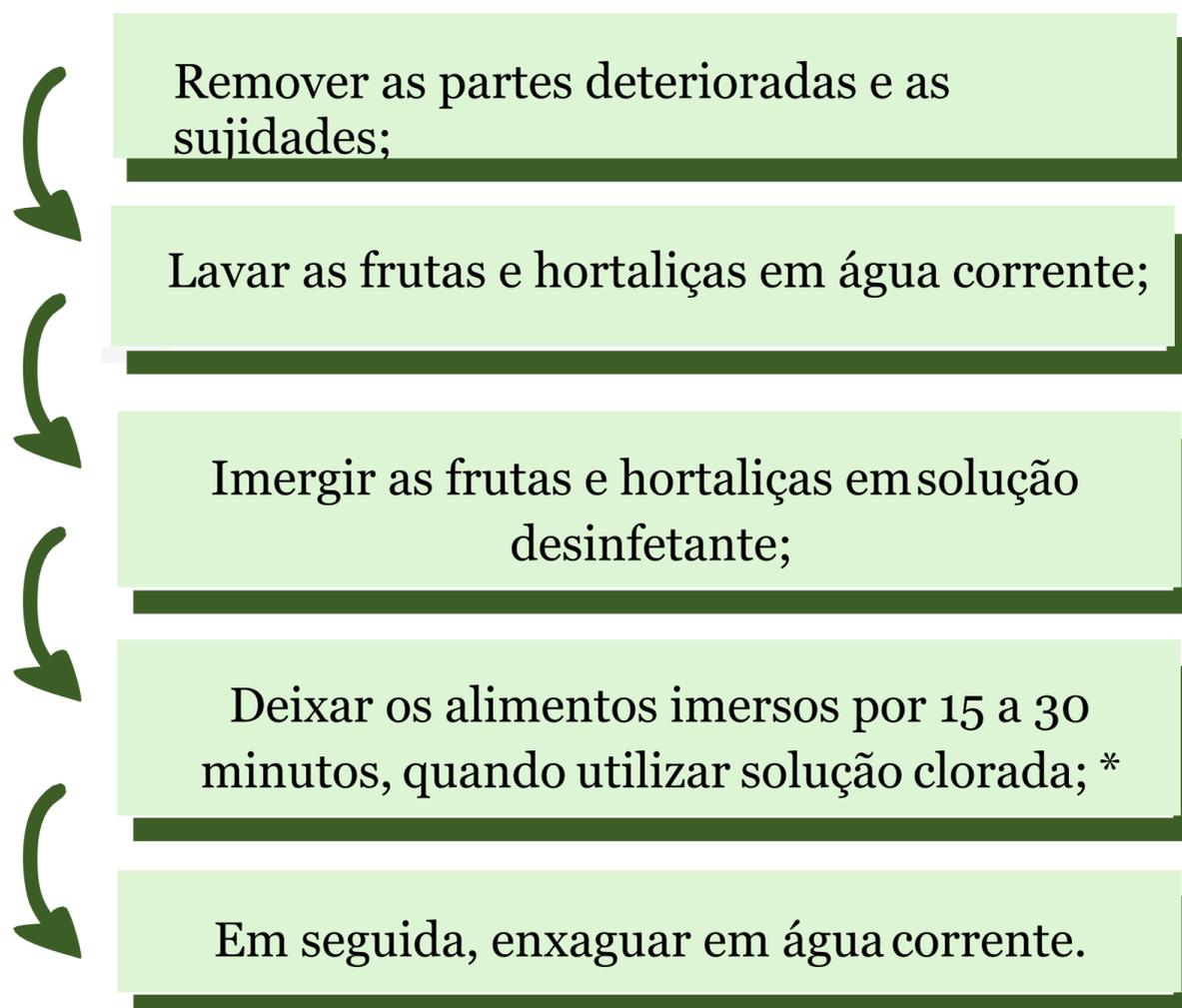
## Higienização de frutas e hortaliças

As frutas e hortaliças devem ser lavadas e higienizadas antes do seu consumo. Mesmo se forem utilizadas cozidas devem passar pelo processo de higienização antes. (AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA, 2004b)



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

A higienização deve ser feita em local apropriado, com água potável e produtos desinfetantes para uso em alimentos, regularizados na Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA), e deve atender as instruções recomendadas pelo fabricante, de acordo com a Figura 3 a seguir.



**Figura 3** - Etapas de higienização de frutas e hortaliças

Fonte: adaptado de Agência Nacional de Vigilância Sanitária (2004b).

**\*Recomendações de diluições para a solução clorada desinfetante (solução à base de água sanitária como hipoclorito de sódio ou água sanitária que seja indicada no rótulo para uso em alimentos):**

- 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. (SÃO PAULO, 2013).



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).

## **Higienização de utensílios de cozinha**

Todo o material que será utilizado tanto na preparação de alimentos para consumo, quanto após o beneficiamento é chamado de “utensílios de cozinha”. (ARAÚJO et al., 2017) Esses utensílios precisam estar limpos para garantir a qualidade nutricional e higiênico-sanitária das preparações (ou produtos).

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, sendo necessário separar os materiais usados especificamente para a produção de alimentos. (AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA, 2004a) Além disso, o local de trabalho também precisa ser limpo sempre que necessário e ao final das atividades. (AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA, 2004b)

O procedimento geral de higienização compreende quatro etapas: pré-lavagem, lavagem, enxágue e sanitização (AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA, 2015c) (Figura 4).



**Figura 4** -Etapas de higienização de utensílios de cozinha

Fonte: adaptado de Agência Nacional de Vigilância Sanitária (2015c).

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, que deve ocorrer quantas vezes forem necessárias e imediatamente após o término do trabalho. (AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA, 2015)

As substâncias saneantes\* utilizadas devem estar regularizadas pelo Ministério da Saúde (MS)– para saber, acesse o site da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA)<sup>1</sup> –, consulta de produtos saneantes). 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.

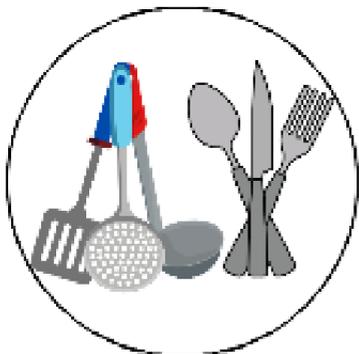
*Depois de realizar as etapas de higienização, lembre-se de guardar os utensílios sempre secos, limpos e de preferência armazenar em locais fechados*



*Quando for fazer as preparações, tenha cuidado e evite 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.**

## Embalagem para alimentos

A Portaria nº 316 de 1997 do Ministério da Saúde dispõe de algumas precauções que devem ser consideradas em relação ao uso de embalagens, sugerindo que estas devam ser armazenadas em condições higiênico-sanitárias, em áreas destinadas para este fim, sendo processadas em condições que excluam as possibilidades de contaminação do produto.



O material deve ser apropriado para o produto e não deve transmitir para ele substâncias indesejáveis que excedam os limites aceitáveis pelo órgão competente. (BRASIL, 1997a)



As embalagens ou recipientes não devem ter sido anteriormente utilizados para outra finalidade que possa conferir contaminação ao produto, devendo ser inspecionados imediatamente antes do uso, para verificar sua segurança e, em casos específicos, limpos e/ou desinfetados; quando lavados devem ser secos antes do uso. Na área de enchimento/embalagem, somente devem permanecer as embalagens ou recipientes necessários para uso imediato. (BRASIL, 1997a)

As legislações sobre Boas Práticas de Fabricação (AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA, 2004b; SÃO PAULO, 2013) e sobre embalagens (AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA, 2001b; BRASIL, 1997a) não trazem informações específicas a respeito de como deve ser feita a higienização das embalagens, apenas a respeito do processamento para que não haja contaminação do produto. Dessa forma, fica subentendido que o procedimento de higienização de embalagens é o mesmo mencionado no tópico Higienização de Utensílios de Cozinha.



Em se tratando das embalagens de **vidro**, não se encontrou na literatura e nem em legislações vigentes, informações que abordem sobre a reutilização de embalagens de vidros reciclados para acondicionar alimentos. Sabe-se que em termos gerais, embalagens de vidro podem ser lavadas e desinfetadas a altas temperaturas, utilizando-se agentes químicos de limpeza que assegurem uma superfície limpa para seu reuso, sem colocar em risco a segurança alimentar, mas ao serem expostos a bruscas mudanças de temperatura e dependendo do tamanho, formato, espessura e uniformidade, eles podem quebrar. (JORGE, 2013)

Normalmente, a temperatura de 30°C já é suficiente para proporcionar a quebra das embalagens comuns de vidro e, por isso, o tratamento térmico de produtos embalados neste material deve levar em consideração o gradiente de temperatura do meio de aquecimento. (BUENO, 2018)

Vidro descartável é um tipo de embalagem não retornável, ou descartável do tipo *one-way*, que serve apenas para um ciclo, ou seja, passa pelo fabricante, distribuidor e consumidor final, sendo que este consumidor, o rejeitará em seu montante semanal de resíduos.

Importante ressaltar que **vidros descartáveis nunca devem ser utilizados como retornáveis**, por causa do risco de quebra ou acidente. Além disso, estes vidros não são recomendáveis para nova utilização, devido ao processo em que passaram durante sua fabricação. (BUENO, 2018)



## Cuidados adicionais em tempos da pandemia de COVID-19

Com o surgimento do COVID-19, 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. (AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA, 2020b)



- Utilize máscara descartável ou caseira em todas as etapas de manipulação de alimentos;
- Mantenha os cabelos presos e use touca descartável ou de tecido;
- Na 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 COVID-19 e seu uso é recomendado pela Organização Mundial da Saúde (OMS). Mas, para ser eficiente, ela precisa seguir algumas especificações, como. (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, 2020):

- 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;
- Ter, pelo menos, duas camadas de pano, ou seja, ser dupla face;
- 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 higienizada corretamente.

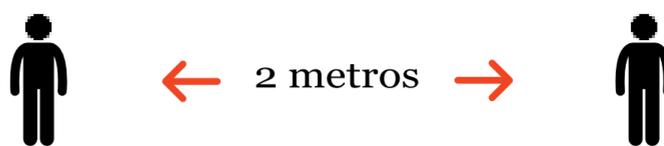
## ↳ Para higienização da máscara é recomendável:

- 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 1 colher de sopa de água sanitária em 1 litro de água) ou outro desinfetante equivalente por 20 a 30 minutos ou conforme recomendações do fabricante;
- 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. (AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA, 2020b)



**Atenção! O uso de máscaras de pano não substitui as medidas de prevenção, como (BRASIL, 2020a):**

1. O distanciamento social.

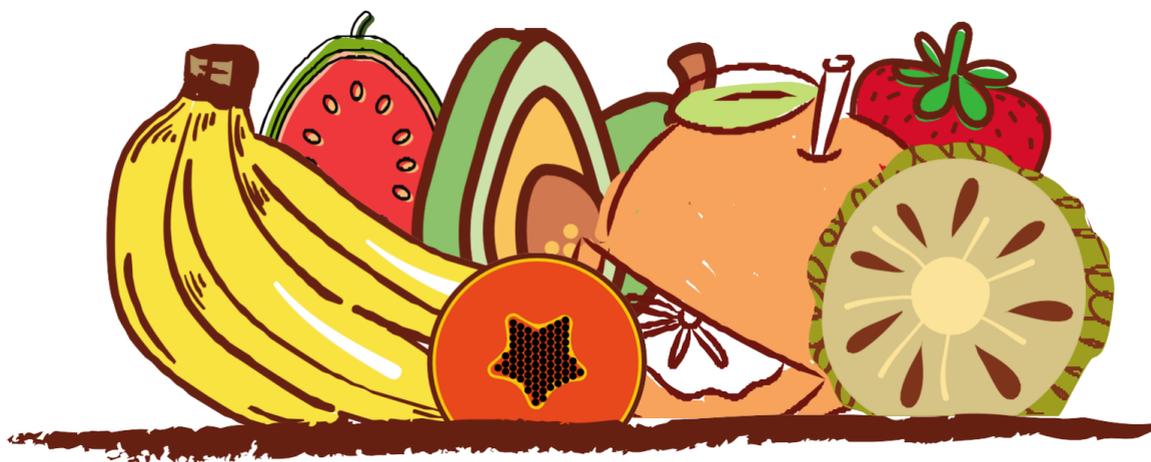


2. Evitar levar as mãos à boca ao tossir. Use um lenço de papel ou a parte interna do antebraço para proteger a boca.



3. A higienização das mãos.





# RECEITAS À 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). (ARAÚJO et al., 2017) 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. (PHILIPPI, 2019)

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. (ARAÚJO et al., 2017)

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. (ARAÚJO et al., 2017; ORNELAS, 2013; PHILIPPI, 2019)

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. (ARAÚJO et al., 2017; ORNELAS, 2013; PHILIPPI, 2019)

## Receitas

Neste e-book, 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. Para aquelas que têm potencial para venda e comercialização, fornecemos informações adicionais, caso tenham interesse.

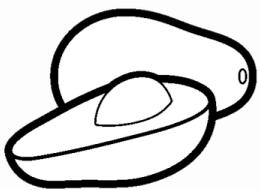


# Creme de abacate com cacau



**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**



**Sumo de  
1 limão**



**Sala  
gosto**



**1 e 1/2 colher  
(sopa) de azeite  
de oliva**

## - MODODEPREPARO -

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



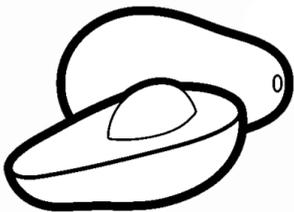


# Guacamole

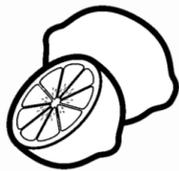


**Ideal para  
venda**

## - INGREDIENTES -



**1 abacate  
maduro**



**Sumo de 1 limão**



**Sal a gosto**



**1 e 1/2 colher (sopa) de  
azeite de oliva**



**2 tomates**



**1 cebola**



**1 pimenta dedo de  
moça**



**Coentro fresco a  
gosto**

## - MODODEPREPARO -

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.

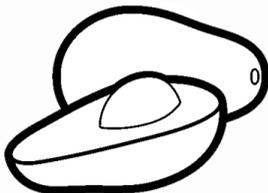


# Mousse



# de abacate

## - INGREDIENTES -



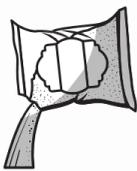
**1 abacate de tamanho médio**



**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 sumo 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 três 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 1/2 xícara de  
água**



**600 g de açúcar  
cristal**

## - MODO DE PREPARO -

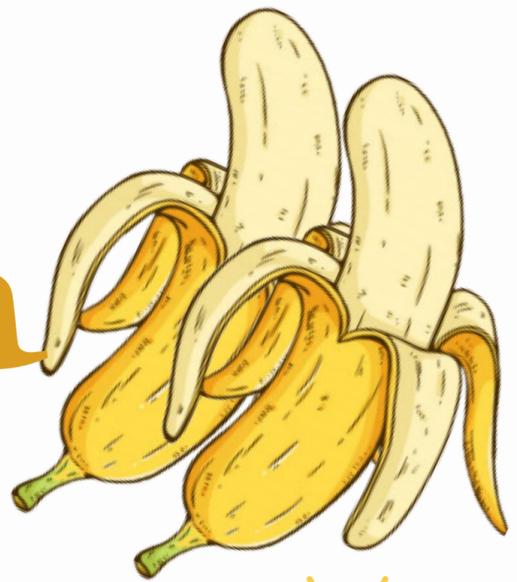
1. Descascar as bananas e cortar em rodela;
2. Colocar o açúcar e a água numa panela grande e cozinhar em fogo médio até que a calda fique espessa;
3. Acrescentar as bananas;
4. Deixar cozinhar, mexendo de vez em quando, até que o doce comece a ficar com uma coloração mais escura.



# Doce

## de

# banana pastoso



**Ideal para  
venda**

## - INGREDIENTES -



**500 g de banana da  
prata amassadas**



**350 g de açúcar  
cristal**



**100 ml de água**



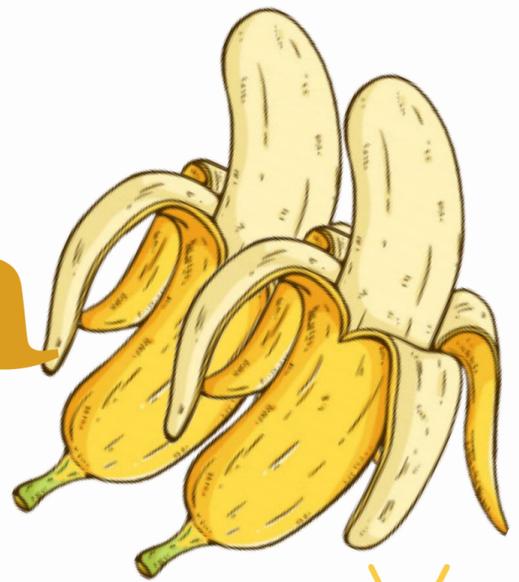
**Cravo e canela a  
gosto**

## - 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 cortadas, previamente lavadas, à mistura;
5. Baixar o fogo;
6. Misturar até chegar no ponto de desgrudar da panela;
7. Interromper o cozimento.



# Doce de banana de corte



**Ideal para  
venda**

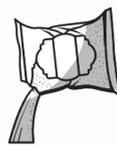
## - INGREDIENTES -



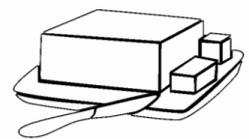
**10 bananas  
da prata  
maduras**



**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**

## - MODODEPREPARO -

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



1/2 cebola roxa  
cortada em fatias  
finas



1/2 pimenta dedo-  
de-moça picada



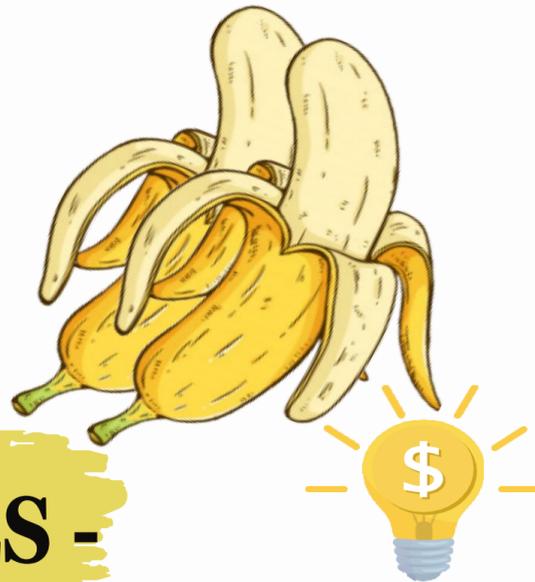
Coentro a  
gosto

## - MODO DE PREPARO -

1. Misturar os sumos 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



## - INGREDIENTES -

Ideal para  
venda

### CALDA E COBERTURA:



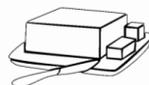
4 unidades de banana  
de sua preferência



1 xícara de chá  
de açúcar  
cristal



1/2 xícara de  
chá de água



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

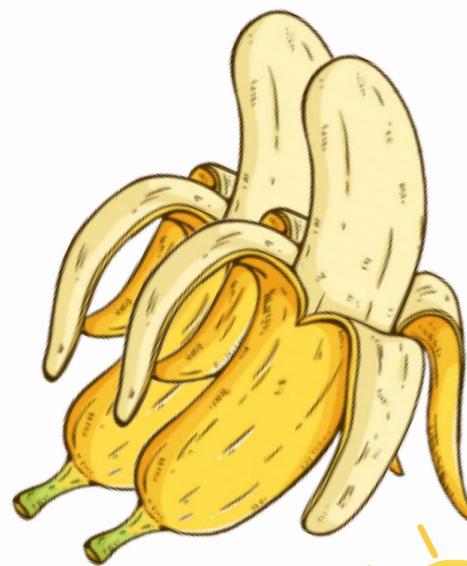
1. Descascar e dividir cada banana em três fatias, no sentido do comprimento;
2. Levar ao fogo médio o açúcar e a água até que caramelize, evitando mexer para não cristalizar;
3. Transferir imediatamente o caramelo para uma forma redonda, com cerca de 25 cm;
4. Colocar as fatias de bananas preenchendo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

### PARA A MASSA

- Preaquecer o forno a 180°C (temperatura média), 10 minutos antes de começar a receita;
- 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;
- Misturar a manteiga e o açúcar até formar um creme esbranquiçado;
- Juntar os ovos, um a um, misturando sempre;
- Adicionar aos poucos e intercalando a farinha e o leite, misturando sempre que um deles for adicionado;
- Por fim, acrescentar o fermento e misturar;
- Transferir a massa para a forma preparada com a calda e a banana;
- 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;
- 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 5 minutos;
- 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**



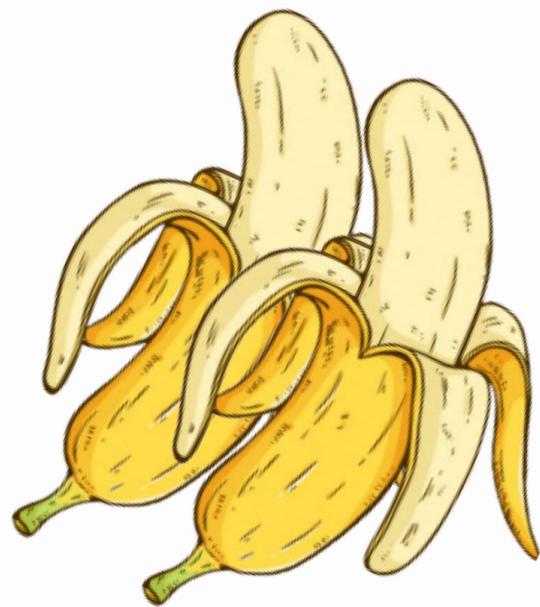
**Canela em pó  
para polvilhar**

## - 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 pré-aquecido;
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.



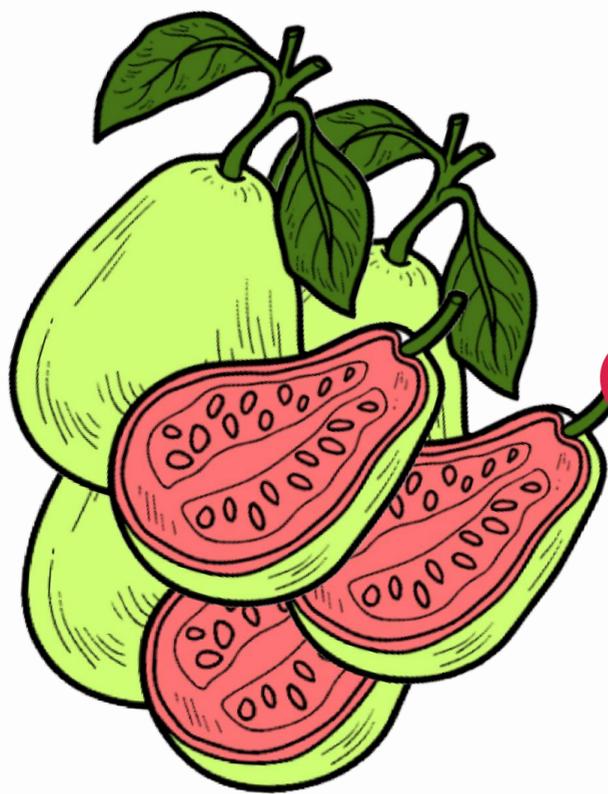
**DICA**

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

**Este vinagre tem sabor e aroma frutados e delicados. Ele pode  
ser usado como substituto do vinagre utilizado  
cotidianamente nas saladas, picles, conservas, vinagretes.**



# Compota



# de goiaba



Ideal para  
venda

## - INGREDIENTES -



2 kg de goiaba



1/2 litro de água



1 kg de açúcar  
cristal

## - MODO DE PREPARO -

1. Descascar as goiabas, parti-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.

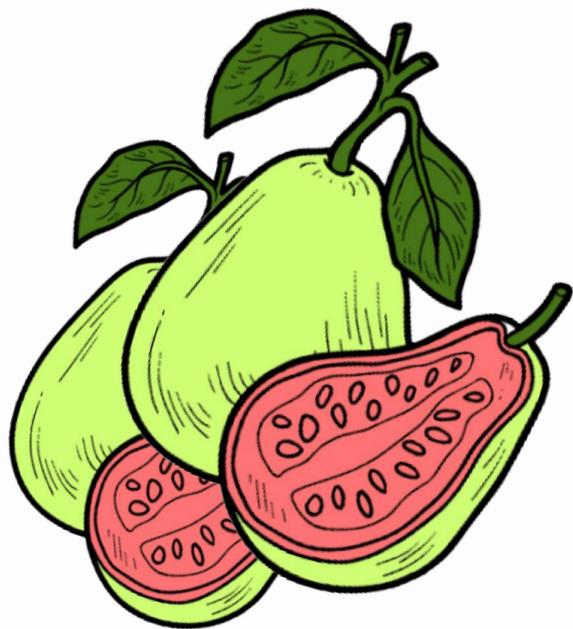


**DICA**

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



# Goiaba



## da cascão



Ideal para  
venda

### - INGREDIENTES -



1 e 1/2 kg de goiabas  
maduras



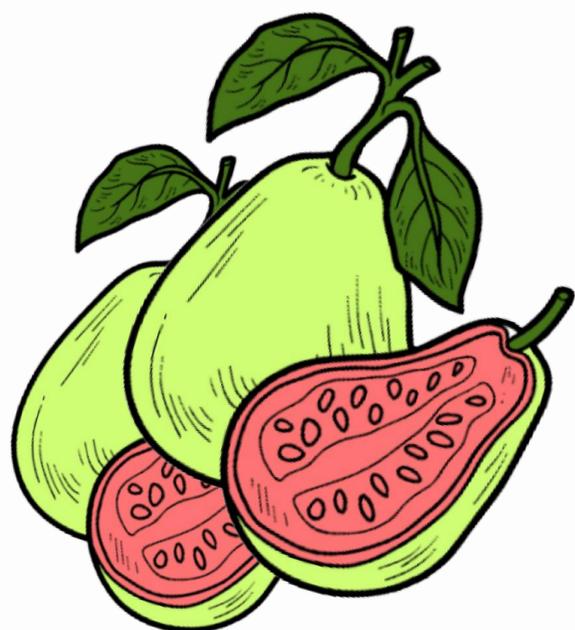
1 kg de açúcar  
refinado

### - 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 a polpa peneirada 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.

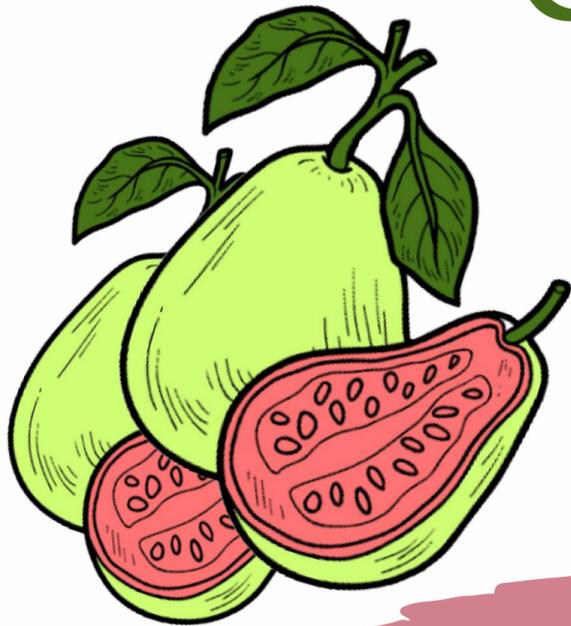


DICA

**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



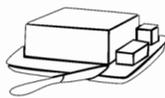
Ideal para  
venda

### - INGREDIENTES -

#### MASSA



200 g de farinha  
de trigo



80 g de manteiga  
mole



395 g de leite  
condensado



200 g de creme  
de leite



500 g de  
goiaba  
madura



200 g de  
açúcar  
cristal



1 pitada de  
sal



40 g de  
açúcar



600 g de ricota  
(receita no módulo  
de queijos)



3 ovos



Sumo de  
1 limão

### - MODO DE PREPARO -

#### MASSA

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

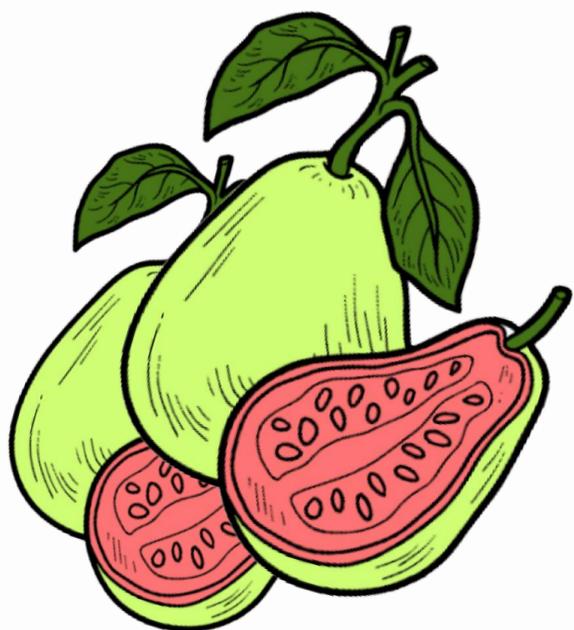
#### RECHEIO

1. Bater a ricota e o leite condensado no liquidificador até amaciar bem;
2. Adicionar o creme de leite 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 -

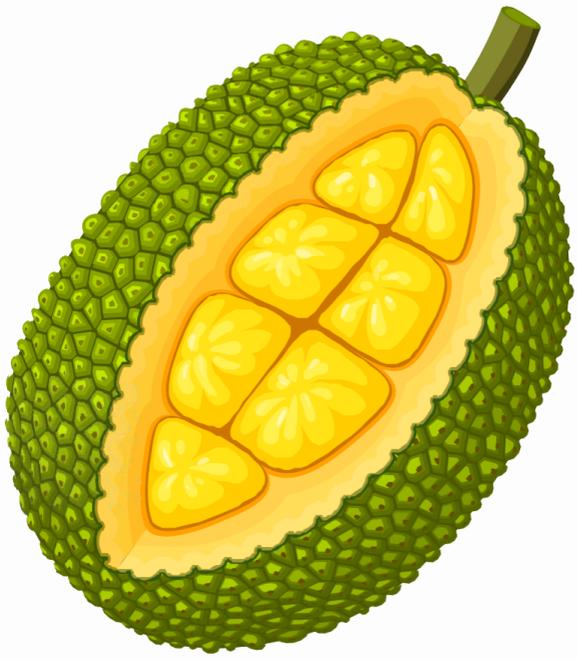
1. Refogar no óleo a cebola junto com uma pitada de sal;
2. Acrescentar o alho, o cominho e as sementes de coentro;
3. Mexer até o fundo da panela começar a dourar;
4. Colocar os tomates e abaixar o fogo para cozimento lento;
5. Acrescentar o molho inglês, o açúcar mascavo, o vinagre de maçã, a pimenta-dedo-de-moça 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 (quantidade suficiente para cobrir os tomates) 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, descascar e cortar em quartos; Tirar as sementes e cortar em cubos.





# 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



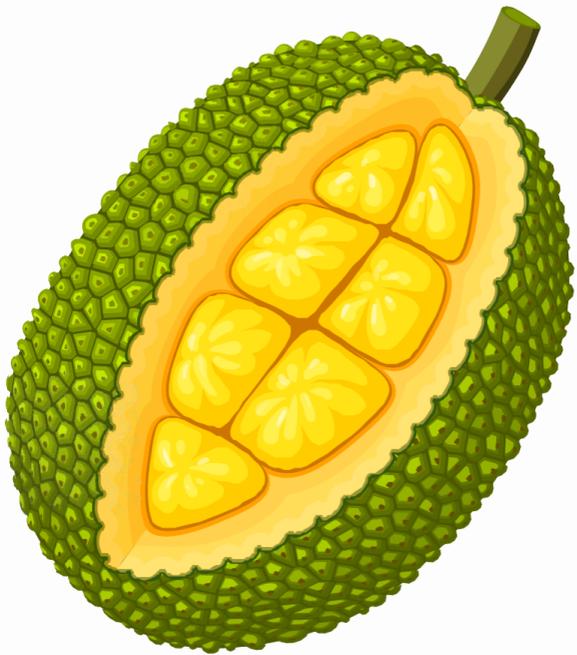
Canela a  
gosto

## - MODO DE PREPARO -

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



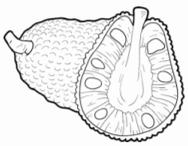
# Moqueca de jaca



## - INGREDIENTES -



Ideal para  
venda



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



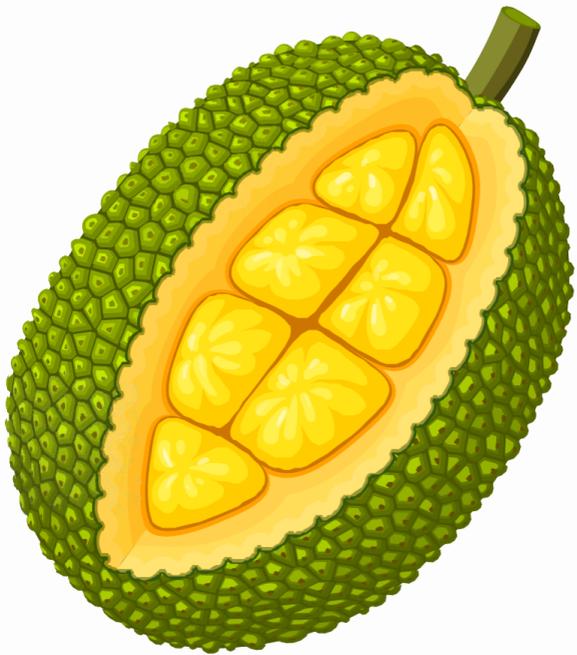
Cheiro verde  
picado

## - MODO DE PREPARO -

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



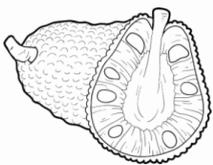
# "Caviar" de jaca



## - INGREDIENTES -



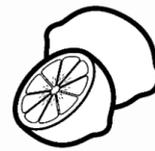
Ideal para  
venda



1 jaca dura



1 kg de açúcar  
cristal



1 xícara de sumo  
de limão



1/2 colher de sopa de sal



Cravo a gosto

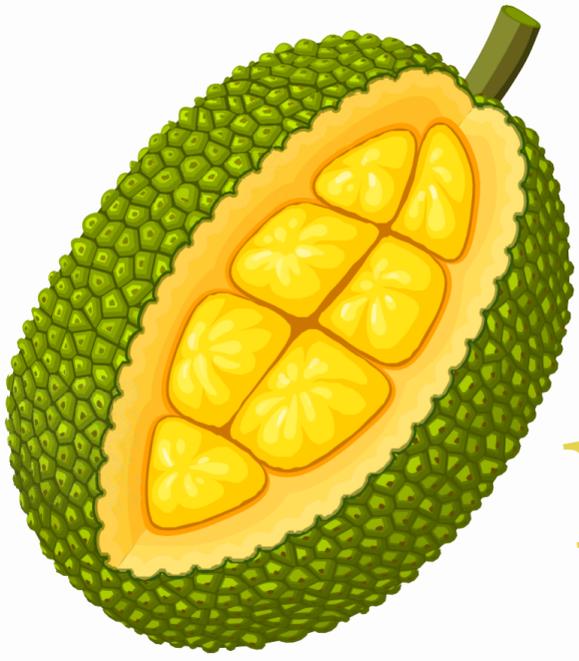


Canela a gosto

## - MODO DE PREPARO -

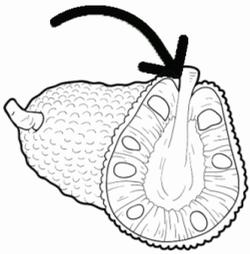
1. Separar os caroços do gomo da jaca;
2. Cortar os gomos em tiras e depois em cubos bem pequenos;
3. Colocar em uma peneira para escorrer;
4. Colocar a jaca e o sumo de limão, o açúcar, o cravo, a canela e o sal em uma panela;
5. Cozinhar em fogo baixo e ir tirando as espumas que forem formando;
6.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





# Lombo de palmito de jaca

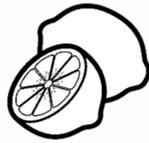
## INGREDIENTES



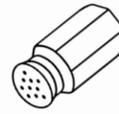
1 palmito de  
jaca



2 dentes de  
alho



Sumo de 1  
limão



Pimenta-do-  
reino agosto



1/4 xícara de  
óleo de soja



1 cebola



1/2 maço de  
coentro



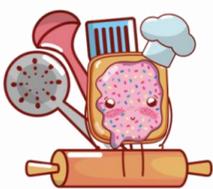
Sal a gosto



4 batatas  
em rodela

## -MODODEPREPARO-

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 sumo 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 rodela 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, pastéis e frigideiras.



# Chutney

molho agridoce de manga  
com  
especiarias



Ideal para  
venda

## - INGREDIENTES -



5 mangas  
maduras picadas



4 dentes  
de alho



2 e 1/2 colheres de  
sopa de gengibre  
picado



1 paude  
canela



10 cravos  
da Índia



3 colheres  
(sopa) de óleo  
de girassol



2 cebolas  
médias  
picadas



1 xícara (chá)  
de frutas  
secas



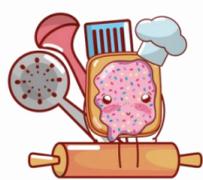
3/4 de xícara (chá) de  
vinagre de maçã



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, assim, não permitem alcançar a textura desejada;
2. Sugestões de frutas secas: ameixa preta e uva passa;
3. No lugar do vinagre de maçã, pode-se utilizar a mesma quantidade (3/4 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



## - INGREDIENTES -



Ideal para  
venda



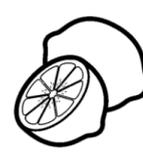
4 mangas  
grandes  
descascadas



3 colheres  
de sopa de  
açúcar



500 ml de  
água



Sumo 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



## - INGREDIENTES -



Ideal para  
venda



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 ou em uma tigela maior 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.



# Geléia 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 sumo de 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 5 minutos;
6. Colocar em potes de vidro limpos "esterilizados em água fervente" (se o produto for colocado à venda, o permitido é a utilização de frascos de vidro que não foram reaproveitados);
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.



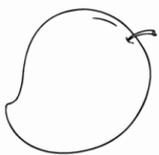
# Sorvete vegano de manga



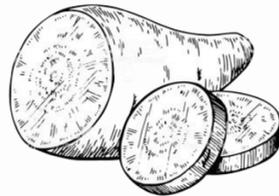
## - INGREDIENTES -



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.



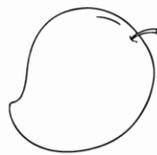
# Doce de manga verde



## - INGREDIENTES -



Ideal para  
venda



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 litros de cachaça



2 kg de açúcar



1 e 1/2 litros de  
água

### - MODO DE PREPARO -

1. Lavar, descascar, retirar as sementes e cortar os jenipapos em quatro pedaços cada;
2. Colocar os jenipapos cortados e a cachaça em um recipiente bem fechado e aguardar dez dias;
3. Passados os dez dias, misturar o açúcar e a água, levar ao fogo e ferver bem até formar uma calda. 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 cristal**



**Açúcar para  
polvilhar**

## - MODODEPREPARO -

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 médio



1/2 xícara (chá) de  
açúcar cristal



1/2 xícara (chá)  
de água



Açúcar cristal  
para polvilhar

## - 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 1/2 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



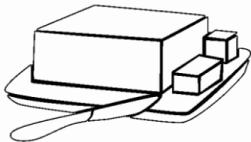
3 xícaras (chá) de  
farinha de trigo



1 1/2 xícara (chá)  
de açúcar cristal



3 ovos



200 g de manteiga  
ou margarina



1 colher (sobremesa)  
de fermento



1 pitada de  
canela



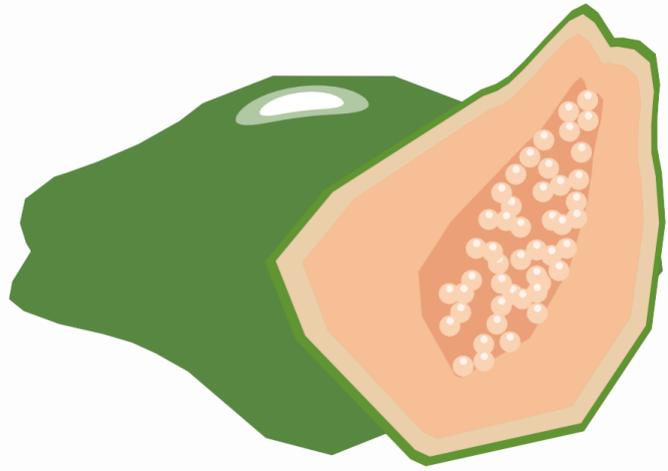
1/2 xícara (chá)  
de água

## - 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 1 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

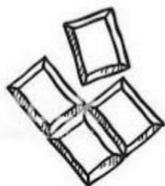


**Ideal para  
venda**

## - INGREDIENTES -



**2 mamões verdes**



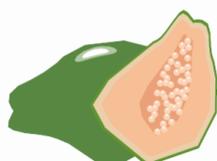
**1 Kg de rapadura**



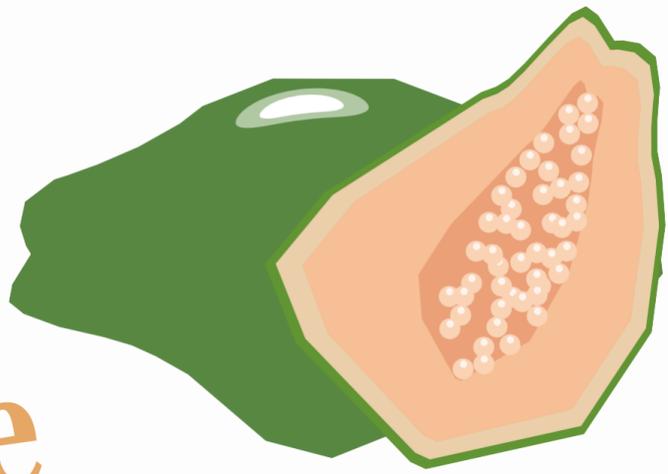
**Cravo e canela a  
gosto**

## - 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 açúcar  
cristal



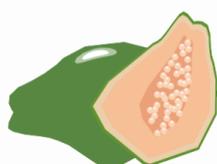
Canela e cravo  
a gosto



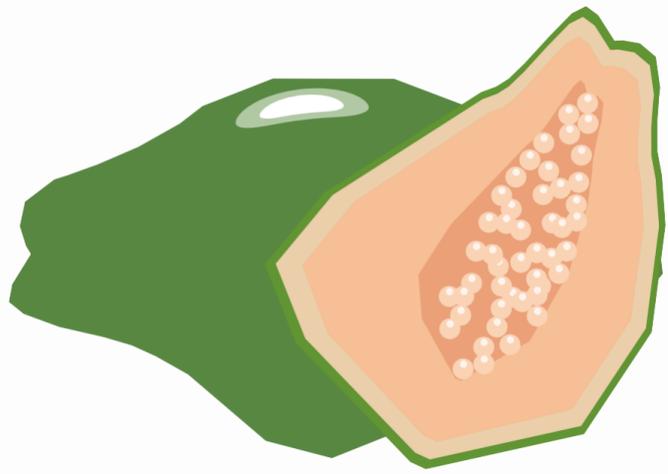
1 coco seco ralado

## - MODO DE PREPARO -

1. Lavar os mamões e em seguida cortar as suas pontas, descascar e retirar as sementes;
2. Cortar em quatro 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



## - INGREDIENTES -



Ideal para  
venda



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  
rodela



1 colher (sopa) de  
suco de limão



2 tomates  
picados



200 ml de  
leite de coco



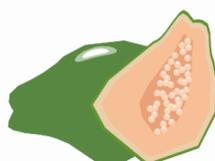
Cheiro verde  
picado



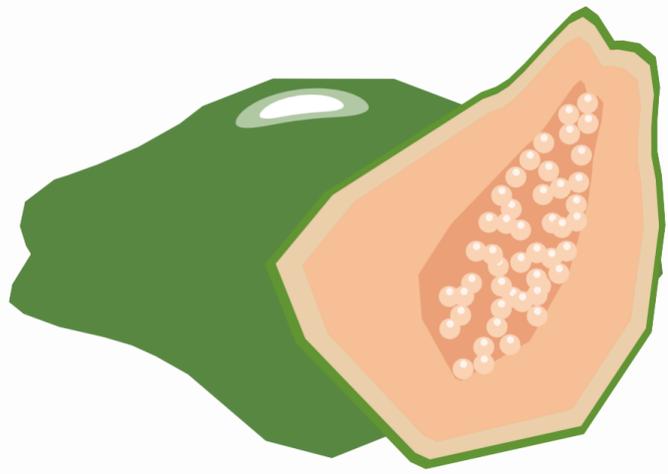
Sal a gosto

## - MODOS 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.



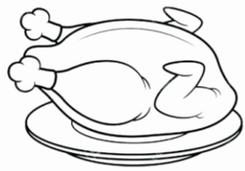
# Frigideira de mamão verde



## - INGREDIENTES -



1 Kg de mamão  
verde médio



300 g de frango  
desfiado



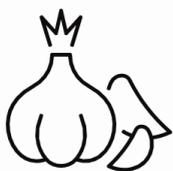
1 cebola  
picada



1 xícara de  
chá de  
farinha  
de trigo



1 xícara de chá  
de  
molho de tomate



2 dentes de  
alho



6 ovos



Cheiro verde  
a gosto



1/2 colher (sopa)  
de sal

## - MODO DE PREPARO -

1. Cortar o mamão em cubos, ferver em água e sal, escorrer e reservar;
2. **RECHEIO:** Refogar o frango com a cebola, o alho, o sal, acrescentar o cheiro verde e o molho de tomate. Misturar com o mamão;
3. **CREME:** 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 hortaliças podem ser classificadas de acordo com as partes comestíveis das plantas, como as raízes, tubérculos, bulbos, talos, flores, sementes e frutos de certas plantas. (ARAÚJO et al., 2017)

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. (ARAÚJO et al., 2017)

As hortaliças podem ser consumidas in natura ou cozidas. Ressalta-se que, independente da forma de consumo, crua ou cozida, as hortaliças devem ser higienizadas, como demonstrada no tópico “Boas Práticas de Fabricação”.

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.

# 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. (ARAÚJO et al., 2017; EVANGELISTA, 2005)

O branqueamento é indicado para hortaliças, frutas, peixes e frutos do mar. (ARAÚJO et al., 2017) Essa técnica pode ser uma alternativa interessante para que você consiga conservar seus alimentos por mais tempo!

## - Como fazer o branqueamento -

Aqui 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 amolecimento/cozimento da fibra e inativação enzimática, evitando, assim, que o alimento escureça. (ARAÚJO et al., 2017; EVANGELISTA, 2005)



\*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. (ARAÚJO et al., 2017)

## Após o branqueamento, você pode optar por:

- **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).

- **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, com batata inglesa e mandioca branqueadas, percebe-se que há uma crocância maior nesses alimentos quando consumidos fritos, por exemplo.

## Receitas

Neste e-book, 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. Para aquelas que têm potencial para venda e comercialização, fornecemos informações adicionais, caso tenham interesse.

# Doce de abóbora



## -INGREDIENTES-



Ideal para  
venda



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 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 uma 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 esfriar;
10. Fechar e levar para a geladeira.



# Pão de



# abóbora



Ideal para  
venda

## -INGREDIENTES-



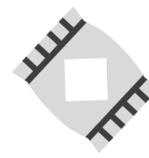
1 xícara de chá de abóbora  
japonesa cozida e amassada



1 xícara de chá  
de água ou leite



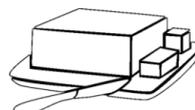
3 colheres de sopa de  
açúcar



10g de fermento  
biológico seco  
(1 sachê)



500g de farinha de trigo  
(ou até dar 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 descascar por 5 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, ou seja, misturar bem a massa, calcando com as mãos sobre uma superfície, 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

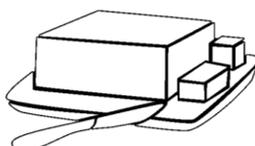


**Ideal para  
venda**

## -INGREDIENTES-



**250 g de abóbora cozida e  
amasada**



**4 colheres de sopa de  
manteiga**



**2 e 1/2 xícaras de chá de  
farinha de trigo**



**2 xícaras de chá de queijo  
mozzarella em cubos**



**1/2 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 mozzarella;
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  
mozzarella) cortado em cubos**



**Sal a gosto**



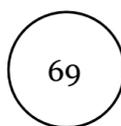
**Gengibre ralado  
(Opcional)**



**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 2 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.

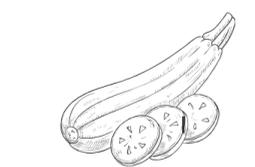


# Lasanha

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 muçarela 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 dourar as fatias dos dois lados.

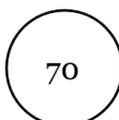
### MONTAGEM DA LASANHA

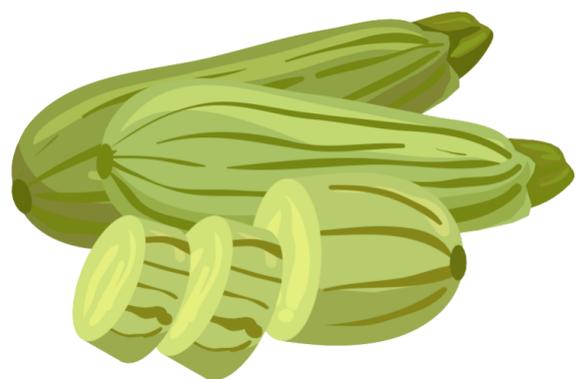
1. Em um refratário (22cm x 22cm) untado com azeite, despejar um pouco do molho, fazer uma camada de abobrinha, queijo muçarela e repetir esse processo até nivelar o recipiente;
2. Para finalizar, colocar queijo muçarela e parmesão;
3. Levar ao forno preaquecido a 200°C por aproximadamente 20 minutos,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



**DICA**

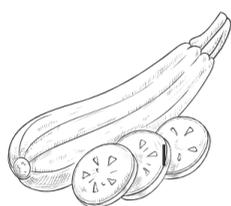
Você pode fazer essa mesma receita usando berinjela.





# Conserva de abobrinha

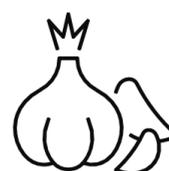
## - INGREDIENTES -



**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**

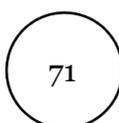
## - MODO DE PREPARO -

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 dois 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.

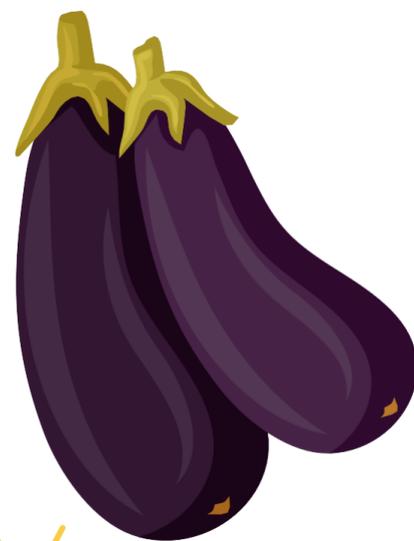


**DICA**

**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



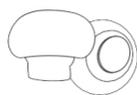
3 dentes de  
alho amassados



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 5 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 torradas ou mesmo como uma guarnição (aquela preparação que acompanha o prato principal no almoço ou no jantar).**



# Pasta de berinjela



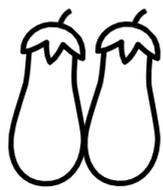
## -INGREDIENTES-



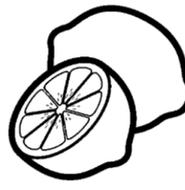
Ideal para  
venda



1/4 de xícara de  
azeite



2 berinjelas  
grandes



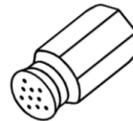
1 limão



1 colher de  
chá de sal



2 dentes  
de alho  
amassados

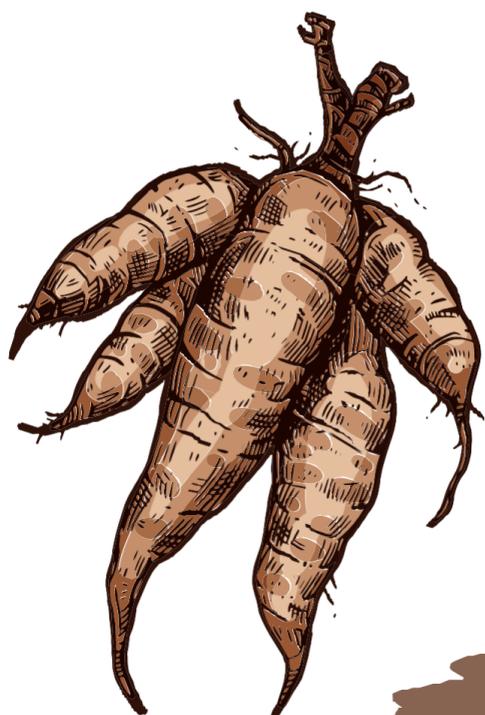


1 colher de chá  
de pimenta-do-  
reino

## -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 transferir a polpa para uma peneira. Deixar escorrer;
3. Em um recipiente, misturar o azeite com o sumo 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.



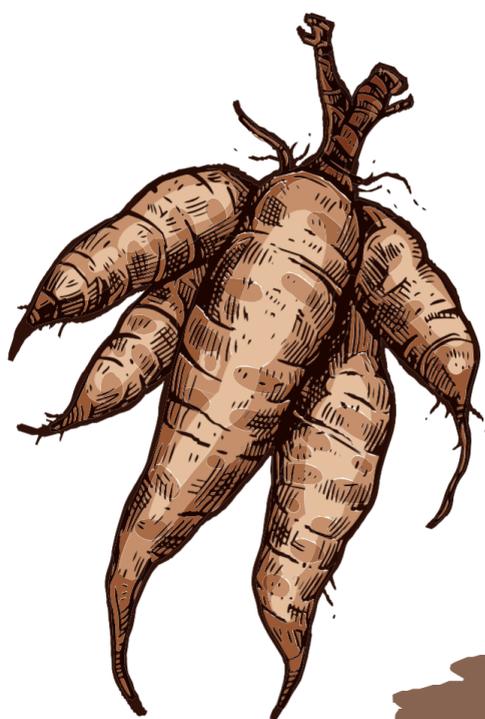


# Polvilho doce

## - INGREDIENTES E MODO DE PREPARO -

1. Após a higienização adequada (ver o tópico de Boas Práticas de Fabricação de Alimentos), 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 três 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.



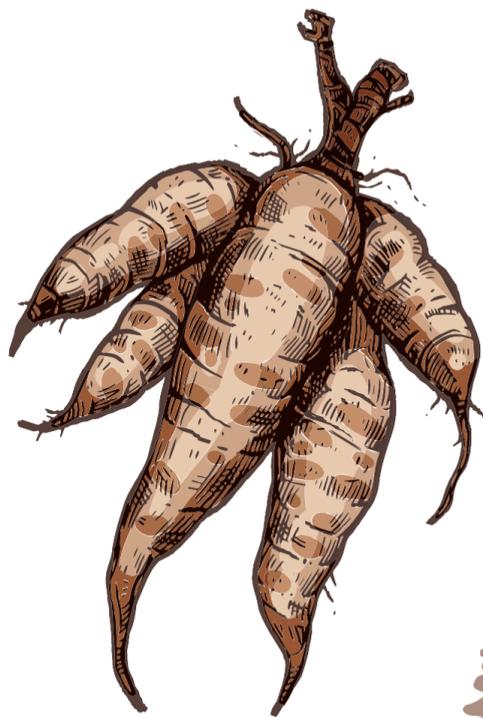


# Polvilho azedo

## - INGREDIENTES E MODO DE PREPARO -

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

-INGREDIENTES-



Ideal para  
venda



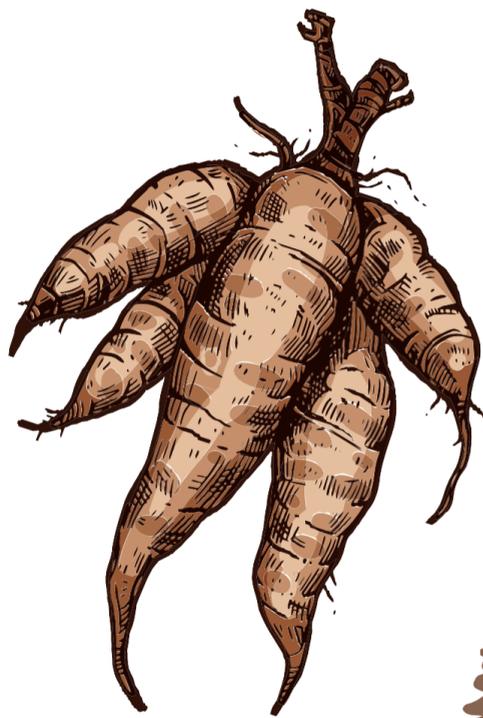
Receita  
disponível na  
cartilha

- 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

## -INGREDIENTES-



**Ideal para  
venda**



2 xícaras (chá)  
de goma de  
tapioca



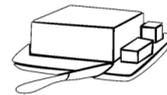
1/2 xícara  
(chá) de  
água



Sal a gosto



Queijo  
muçarela  
fatiado



Manteiga  
ou  
margarina

## -MODODEPREPARO-

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 muçarela;
7. Enrolar e servir o beiju.



# Biscoito



## de polvilho

### -INGREDIENTES-



Ideal para  
venda



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

### -MODODEPREPARO-

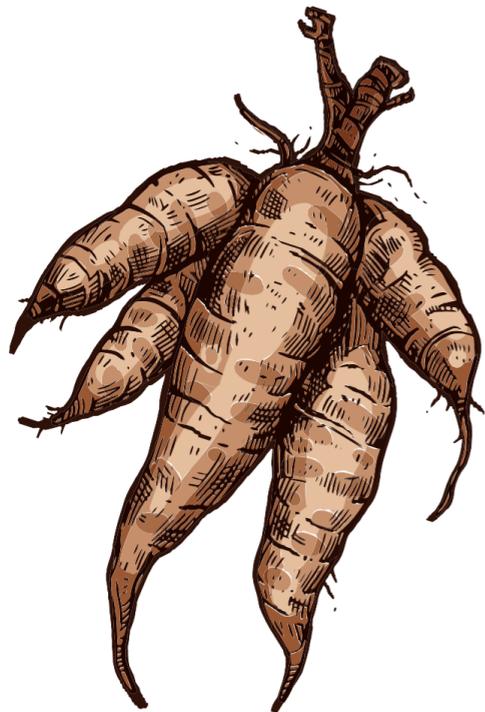
1. Em uma vasilha colocar o polvilho e o sal, misturar e reservar;
2. Colocar o leite e o óleo numa panela e levar ao fogo para ferver;
3. Retirar do fogo e regar sobre a mistura de polvilho e sal;
4. Mexer com uma colher, sem deixar esfriar, até ficar uma massa lisa;
5. Acrescentar o ovo à massa e misturar. 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. Preaquecer 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 deixaresfriar.





# Bolo de aipim

## - INGREDIENTES -



Ideal para  
venda



1 kg de  
mandioca crua  
espremida



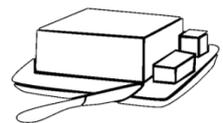
2 xícaras de  
coco ralado



6 ovos



2 xícaras de  
açúcar cristal



200 g de  
manteiga



500 ml de  
leite



1/2 xícara de chá  
de cravo e canela



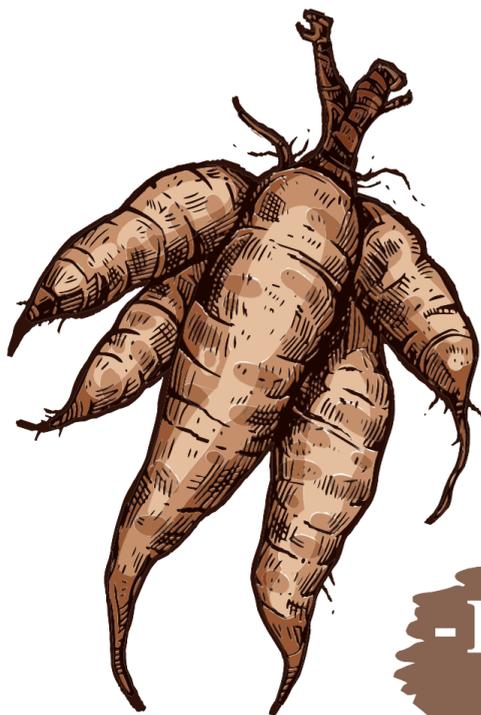
1 pitada  
de sal

## - MODODEPREPARO -

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



## -INGREDIENTES



Ideal para venda



1 kg de carimã (Puba)



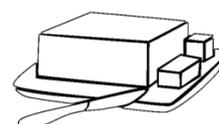
2 xícaras de coco ralado



6 ovos



2 xícaras de açúcar cristal



200 g de manteiga



500 ml de leite



1/2 xícara de chá de cravo e canela

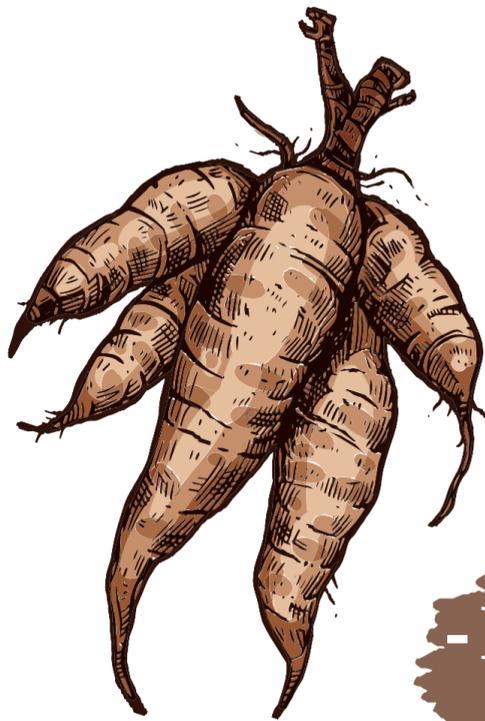


1 pitada de sal

## -MODODEPREPARO

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

## -INGREDIENTES-



Ideal para venda



5 g de sal



2 ovos



1/2 xícara de óleo de soja



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



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

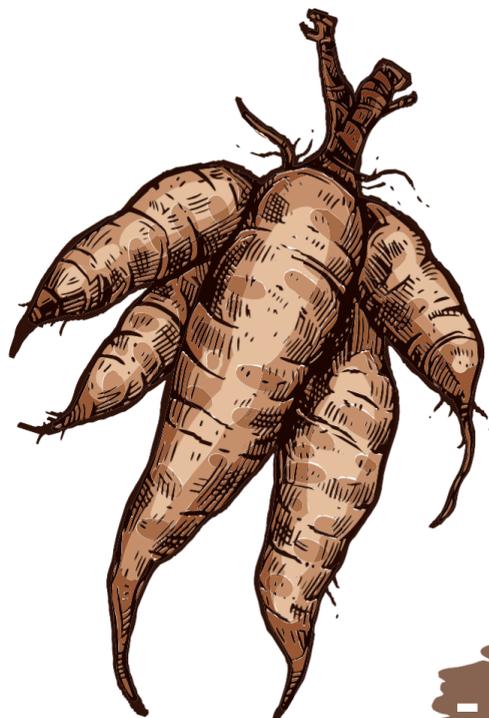


1 e 1/2 xícaras de leite integral UHT (o de caixa) OU leite pasteurizado

## -MODODEPREPARO-

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 2 cm entre elas;
8. Preaquecer o forno;
9. Assar o pão de queijo a 180°C, durante 30 minutos.





# Dadinho de tapioca

## -INGREDIENTES



Ideal para  
venda



1 e 1/4 de xícara de  
chá de tapioca  
granulada



1/2 l de leite



250 g de queijo  
de coalho

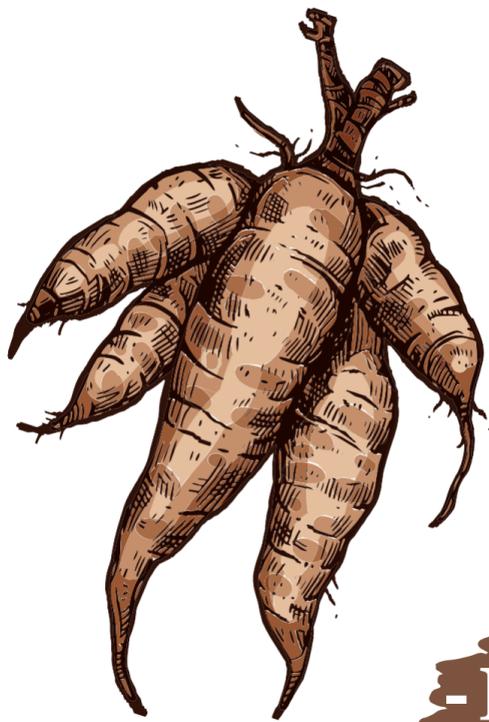


Sal e pimenta  
a gosto

## -MODODEPREPARO

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 3 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**



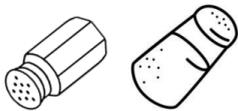
**4 dentes de alho  
picados**



**2 cebolas  
picadas**



**Uma linguiça tipo  
calabresa em cubos**



**Pimenta-do-  
reino e sal a gosto**



**1/2 maço de coentro e  
cebolinha picado**



**Óleo**

## -MODODEPREPARO-

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.



# Batata

## *pré-frita congelada*



Ideal para  
venda

### - INGREDIENTES -



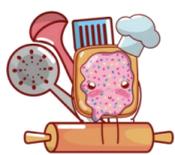
1 kg de batata  
inglesa



Óleo para  
fritar

### MODODOPREPARO

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;
5. Deixar esfriar, colocar em saco plástico para alimentos e congelar;
6. 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

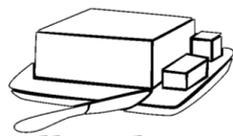
### PARA A MASSA



½ kg de batata inglesa



1 xícara de chá de leite



1 colher de sopa de manteiga ou margarina



3 ovos

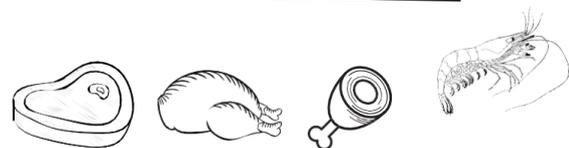


5 colheres de sopa de farinha de trigo



Sal a gosto

### PARA O RECHEIO



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

## MODODO 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



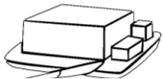
xícara (chá) de leite



2 ovos



1/4 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

### MODODO 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 médias



1 xícara de  
farinha de trigo



1 ovo de  
galinha



Sal a gosto

#### PARA O MOLHO



400 g de molho  
de tomate



1/2 cebola



1/2 kg carne  
moída



1 colher de sopa  
de azeite de oliva



1 pacote de queijo  
parmesão ralado

### MODODEPREPARO

#### PARA O NHOQUE

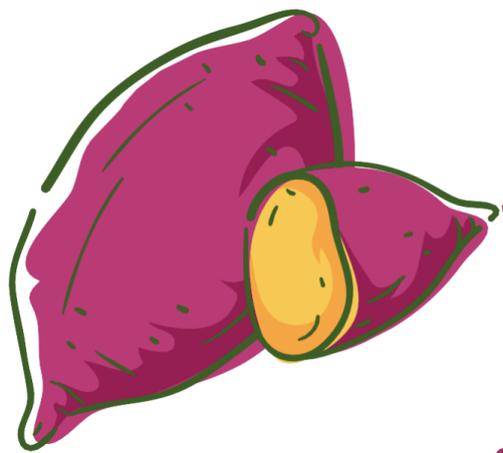
1. Cozinhar as batatas, em água, até que estejam macias;
2. Descascar e passar pelo espremedor ainda quentes (se não tiver espremedor, pode amassá-las com um garfo mesmo);
3. Acrescentar a farinha aos poucos e o sal;
4. Amassar bem, adicionar o ovo e continuar amassando;
5. Colocar a massa sobre uma mesa enfarinhada;
6. Fazer rolinhos na massa de mais ou menos 2 cm de comprimento e 1 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 4 minutos;
5. Despejar o molho sobre o nhoque, salpicar queijo em cima e levar ao forno para gratinar.



# Chips de batata doce



## - INGREDIENTES -



Ideal para  
venda



Batata doce  
ou a hortalíça  
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)

## MODODEPREPARO

1. Cortar os vegetais em finas lâminas (cerca de 1 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*.

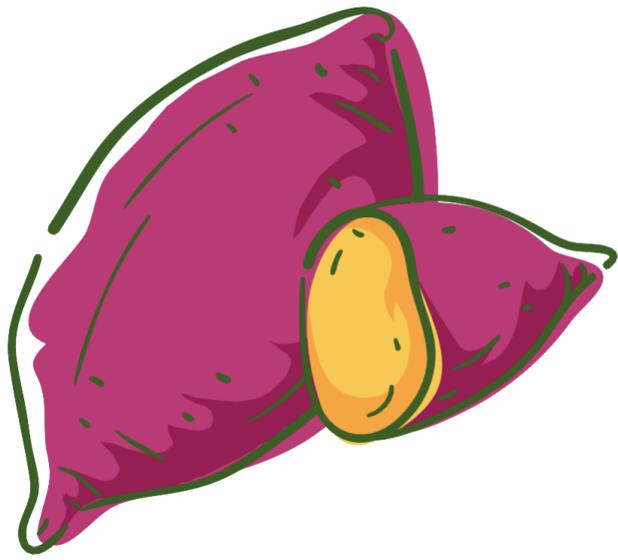
1. **O *chips* pode ser doce ou salgado e feito com outras hortalíças: inhame, cenoura, beterraba;**

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 temperar com as especiarias de sua preferência; Para *chips* forno, é importante saber que levará mais tempo. Assar em fogo bem baixo (por volta de 100°C), para que as hortalíças não queimem.**



DICA





# Doce de batata doce

## INGREDIENTES



1 Kg de  
batata  
doce



500 g de  
açúcar

## MODODO 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.





# Sequilha de batata doce

## INGREDIENTES



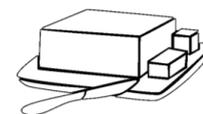
1 xícara de  
batata  
doce cozida  
espremida



1 xícara de  
chá de açúcar  
refinado



500 g de  
amido de  
milho



200 g de  
manteiga

## MODODO 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.

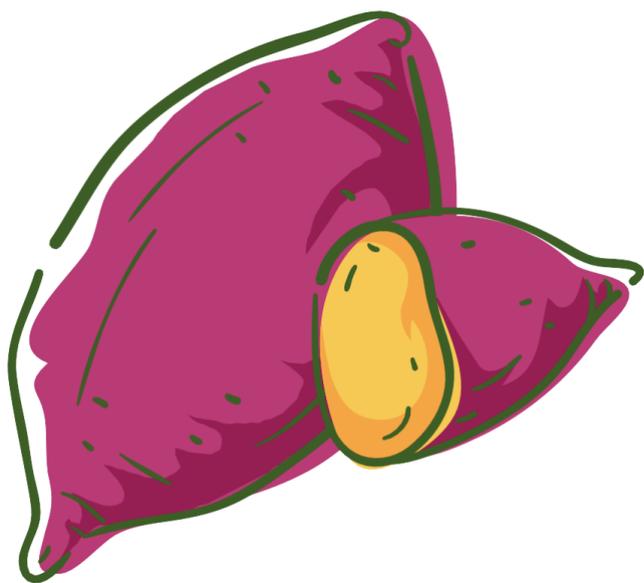


DICA

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

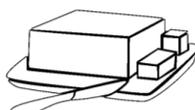
## - INGREDIENTES -



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 1/2 xícaras  
(chá) de açúcar



3 e 1/4 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), preaquecido, por cerca de 1 hora, ou até que, ao espetar um palito no centro, este saia limpo.



# Bolo salgado de chuchu (SUFLÊ DE CHUCHU)



## - INGREDIENTES -

### MASSA



### COBERTURA



## - 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°C 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



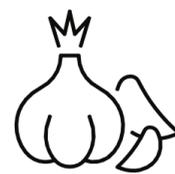
6 ovos



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



1/2 maço de coentro picado



Sal a gosto

### MODODEPREPARO

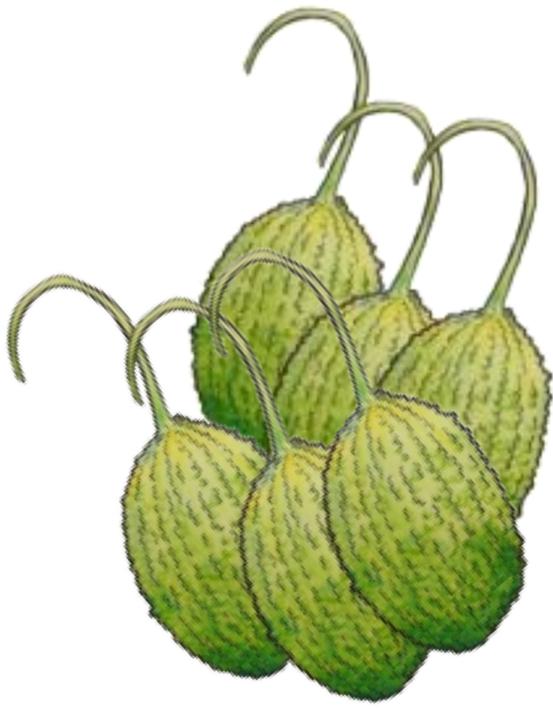
1. Retirar a cabeça dos camarões secos e batê-las no liquidificador com um pouco de água;
2. Descascar o chuchu e cortar em cubos médios. Reservar;
3. Em uma panela, aquecer um fio de azeite de dendê e dourar o alho e a cebola. Acrescentar o tomate, o chuchu, o camarão batido, a pimenta-de-cheiro, o 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 seco já contém bastante sal.**



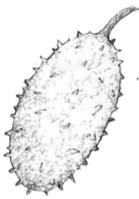


# Picles de maxixe

## - INGREDIENTES -



Ideal para venda



9 maxixes pequenos



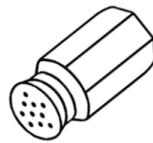
1 xícara de chá de vinagre



3/4 de xícara de chá de água



3/4 de xícara de chá de açúcar



Pimenta-do-reino moída a gosto



1/2 colher de chá de sal

## - MODO DE PREPARO -

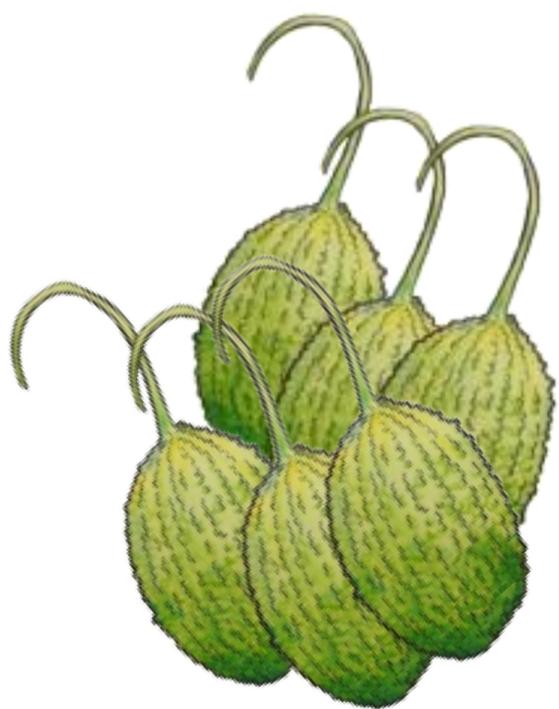
1. Lavar bem os maxixes e raspar para retirar o excesso de “espinhos”;
2. Cortar em fatias finas. Reservar;
3. Colocar em uma panela o vinagre, o açúcar, a água, o sal e a pimenta. Levar ao fogo médio até o açúcar dissolver;
4. Colocar os maxixes cortados em um pote de vidro e despejar o líquido ainda 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.





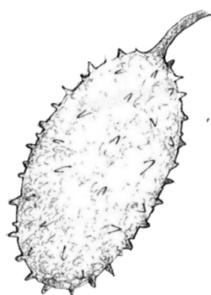
# *Chips de*

# maxixe



**Ideal para  
venda**

## **INGREDIENTES**



**10 maxixes**



**Óleo para fritura**



**Sal a gosto**

## **MODO DE PREPARO**

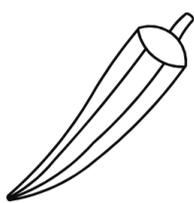
1. Lavar bem os maxixes e raspar para retirar o excesso de “espinhos”;
2. Cortar em rodela fina e colocar sal, em uma peneira, deixar escorrer o líquido;
3. Arrumar os maxixes em uma assadeira previamente forrada e levar para congelar por 10 minutos;
4. Logo após fritar em óleo quente.





# Caruru

## - INGREDIENTES -



**1 kg de quiabo**



**100 g de castanha de caju torrada**



**3 cebolas grandes**



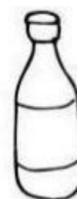
**80 g de amendoim torrado e descascado**



**100 g de camarões secos batidos**



**50 g de camarões secos inteiros descascados**



**120 ml de azeite de dendê**



**Sal a gosto**

## - MODODEPREPARO -

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 À 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 saudáveis, 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.). (BRASIL, 2018a) 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. (BRASIL, 1996)

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. (ARAÚJO et al., 2017)

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, isto é, passar pelo tratamento de pasteurização para, então, 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 pense na comercialização desse leite e nos seus derivados, maiores cuidados são necessários, como demonstrado logo abaixo, no tópico “SeloARTE”.

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). (ARAÚJO et al., 2017; PHILIPPI, 2019)

## Receitas

Neste e-book 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 e a indicação de venda mediante a aquisição do Selo ARTE. Para aquelas que têm potencial para venda e comercialização, fornecemos informações adicionais, caso tenham interesse.



## **SELO ARTE**

Caso se pense na comercialização desse leite e dos seus derivados, maiores cuidados são necessários, como demonstrado logo abaixo.

### **IMPORTANTE SABER!**

Em 2018 foi publicada a Lei nº 13.680/2018, 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 do Serviço de Inspeção Federal (SIF), 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) nº 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 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 nº 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 nº 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.

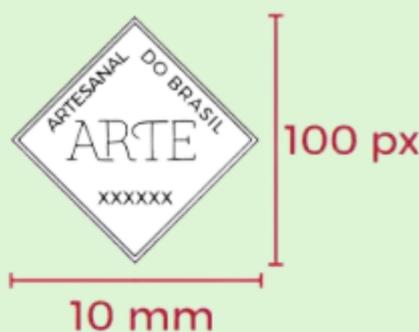
Na sequência, as práticas de higiene de ordenha e qualidade do leite produzido são apresentadas como foco no bem-estar dos animais. Destaque-se a obrigatoriedade de que os produtores realizem análises mensais do leite cru, com o envio de amostras de leite a um laboratório da Rede Brasileira da Qualidade do Leite (RBQL), para verificação do atendimento à legislação vigente (IN nº 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.

## **ATENÇÃO!**

Para maiores informações a respeito do selo ARTE, acesse: <https://www.gov.br/agricultura/pt-br/assuntos/producao-animal/selo-arte>.

## **Manual de Construção e Aplicação do Selo ARTE**

O MAPA, em 2018, 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.

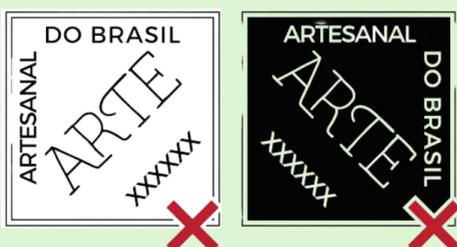


Com o objetivo de tornar mais acessível a utilização do Selo ARTE, não há regras estritas de coloração. Orienta-se aos produtores a utilização de cores mais escuras e que não dificultem a legibilidade do selo nos rótulos dos produtos e em outras aplicações permitidas pelo Mapa.

## 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

## -PORQUE 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. (BRASIL, 2017)

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. (BRASIL, 2017)

Em uma produção domiciliar, apesar das duas formas de pasteurização apresentadas requererem aparelhagem própria, a pasteurização lenta pode ser adaptada à realidade doméstica, tornando assim, viável economicamente. Dessa forma, será apresentado neste capítulo o passo a passo para a realização da pasteurização caseira do leite.



# 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 acrílico



Leite cru

## - COMO FAZER -

### Preparo do banho-maria

1. Encher a panela maior (7,5 cm a 10 cm de altura de água);
2. Colocar 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

- Aquecer o leite sempre mexendo até que se atinja a faixa de temperatura de entre 63-65°C e depois desligar o fogo;
- Manter o leite dentro da panela tampada por 30 minutos;
- Resfriar o leite rapidamente no recipiente com gelo. Quanto mais rápido o leite for resfriado, melhor o sabor;
- 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;
- 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

**Se o volume de leite utilizado na pasteurização for muito alto e não for possível fazer o banho-maria (uso de uma panela dentro da outra), você poderá pasteurizá-lo sem o banho-maria mas terá que ficar ainda mais atento ao controle da temperatura.**



# Queijo

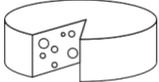


## minas frescal



Ideal para venda -  
Mediante aquisição  
do selo ARTE

### - INGREDIENTES/ MATERIAS E UTENSÍLIOS



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



Sal a gosto



4 litros de leite  
pasteurizado



Coalhada  
enzimática



1 escumadeira



### - MODODEPREPARO

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 2 minutos;
6. Após esse tempo misturar a massa quebrando os grumos, por 3 minutos;
7. Retirar a coalhada com uma escumadeira;
8. Colocar sal a gosto na massa;
9. Prensar a massa ou espremer em pano limpo e deixar em peneira sob refrigeração por aproximadamente 4 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 das duas próximas receitas: ricota e bebida láctea;**
3. **A prensa poderá ser encontrada em lojas de embalagens!**

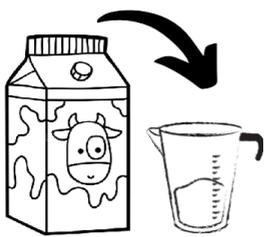


# Ricota caseira



Ideal para venda -  
Mediante aquisição  
do selo ARTE

## - INGREDIENTES



3 litros de  
soro de  
leite



1 litro 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

## - MODOS 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 litros 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 1,0-1,5cm;
6. Após o corte, deixe em repouso por 2 minutos;
7. Após esse tempo misturar a massa quebrando os grumos, por 3 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 4 horas (para que o soro remanescente saia da massa).





# Bebida láctea achocolatada

## - INGREDIENTES -



**Cacau em pó**



**7 litros  
de leite  
pasteurizado**



**3 litros de  
soro de leite**



**200 ml de  
iogurte  
natural**



**Ideal para venda -  
Mediante aquisição  
do selo ARTE**



## - MODODEPREPARO -

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 -



200 ml de nata



1 litro de leite



10 ml de vinagre



Sal a gosto



Ideal para venda -  
Mediante aquisição  
do selo ARTE



## - 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

# caseiras



Ideal para venda -  
Mediante aquisição  
do selo ARTE

## - INGREDIENTES -



1 litro de leite  
(integral, desnatado  
ou semidesnatado)



170g de iogurte  
natural (1 pote)



1 colher de sopa  
de leite em pó



## - MODO DE PREPARO -

1. Aquecer o leite até a temperatura de 83°C;
2. Deixar esfriar até 38°C e adicionar o iogurte natural e o leite em pó;
3. Mexer e tampar a panela. Manter a panela em temperatura ambiente ou dentro de um local mais fechado até fermentação bacteriana e deixar em repouso por 5 horas;
4. Em seguida resfriar na geladeira para interromper o processo de fermentação.



### DICA

1. Você pode preparar coalhada utilizando os mesmos 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 4 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

## caseiras

### - INGREDIENTES -



5 litros de leite  
pasteurizado



Sal a gosto



Ideal para venda -  
Mediante aquisição  
do selo ARTE



### - 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 4 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 leiteiro;
4. Substituir o leiteiro 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 2 vezes ou até que a água, no final, saia limpa e sem cheiro. Deixar que toda a água esorra. 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 leiteiro para fazer bolos, pães e panquecas.**



# Bolo de nata



Ideal para venda -  
Mediante aquisição  
do selo ARTE

## - INGREDIENTES -



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



1 e 1/2 xícara  
chá de açúcar



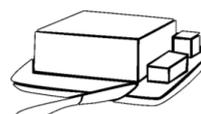
3 ovos



1/2 xícara (chá) de  
farinha de trigo



1 colher  
(sobremesa) de  
fermento



200g 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 descera até o fundo da forma.





# Sequilho de nata



## - INGREDIENTES -

Ideal para venda -  
Mediante aquisição  
do selo ARTE



1 xícara  
chá de nata



500 g de amido  
de milho



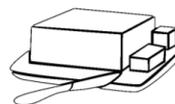
1 ovo



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.



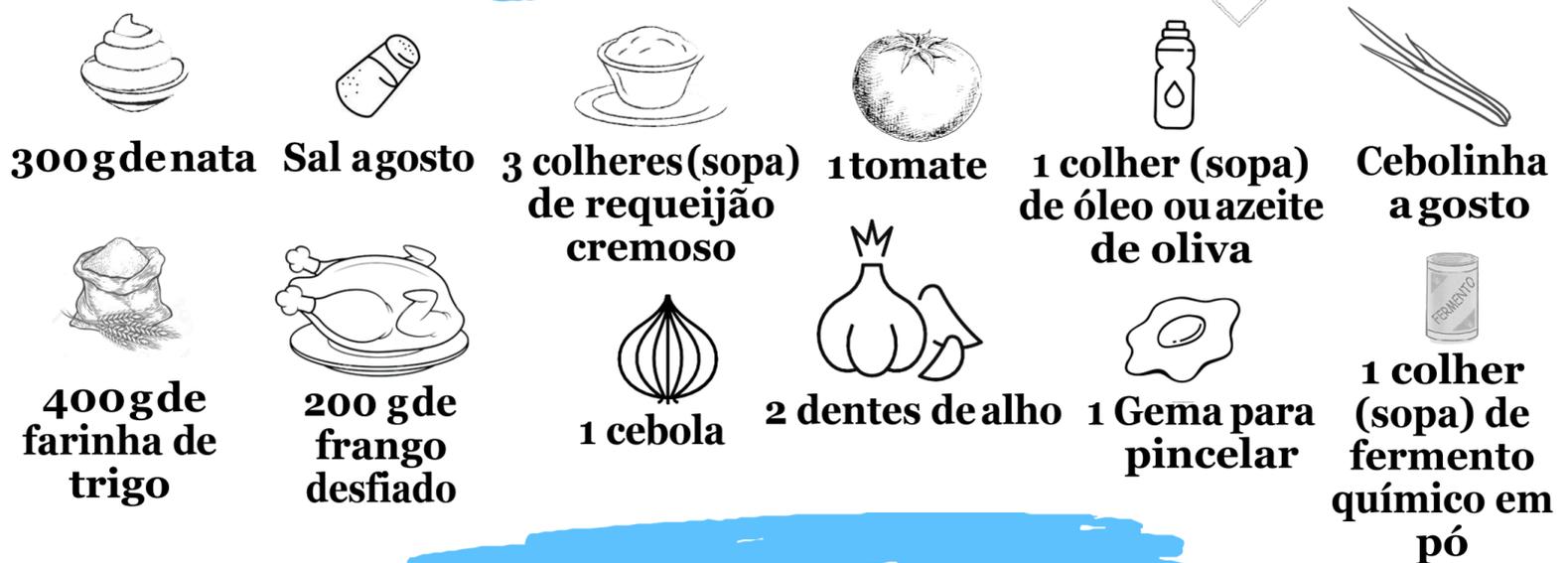


# Empadão de frango c/ massa de nata



Ideal para venda -  
Mediante aquisição  
do selo ARTE

## INGREDIENTES



## 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

## - INGREDIENTES -



Ideal para venda -  
Mediante aquisição  
do selo ARTE



**500g de nata**



**300 ml de leite  
líquido**



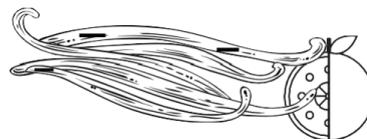
**400 g de açúcar  
granulado**



**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 3 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

## - INGREDIENTES -



Ideal para venda -  
Mediante aquisição  
do selo ARTE



**2 litro 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

### - INGREDIENTES -



Ideal para venda -  
Mediante aquisição  
do selo ARTE



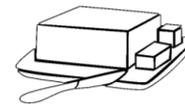
**1 litro de  
leite  
líquido**



**250 g de açúcar**



**1 colher  
(sobremesa)  
de fermento  
ou de  
bicarbonato  
de sódio**



**Manteiga ou  
margarina para  
untar**



### - MODO DE PREPARO -

1. Ferver o leite, adicionar o fermento ou o bicarbonato de sódio, 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 litro de  
leite  
líquido



6 ovos



5 xícaras de chá  
de açúcar



Canela em  
pau a gosto



Cravo a gosto



Sumo de  
meio limão



## - MODODEPREPARO

1. Misturar os ovos, o açúcar, o sumo 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 1 hora;
3. Depois de frio, levar para o refrigerador por cerca de 6 horas.





# Bolo mole ou bolo de leite



## INGREDIENTES -

Ideal para venda -  
Mediante aquisição  
do selo ARTE



**1 copo de leite  
líquido**



**1/2 xícara de coco  
ralado**



**1/2 xícara de  
queijo parmesão  
ralado**



**3 ovos**



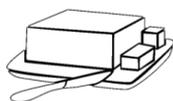
**200 ml de  
leite de coco**



**1 copo de farinha  
de trigo**



**1 pitada de sal**



**2 colheres (sopa)  
de manteiga**



**1 copo de açúcar**



**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 preaquecido a 180°C por cerca de 45 minutos ou até dourar.





# Pão de leite

## - INGREDIENTES -



600 ml de  
leite



1 kg e 1/2 de  
farinha de trigo



3/4 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

## - MODODO 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 -



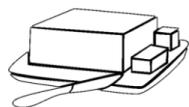
**1 litro  
de leite**



**3 colheres de sopa  
de farinha de  
trigo**



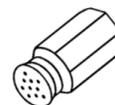
**1 pitada de  
noz-moscada**



**3 colheres de sopa  
de manteiga**



**Sal a gosto**



**Pimenta-do-reino  
a gosto**



**Ideal para venda -  
Mediante aquisição  
do selo ARTE**



## - MODODEPREPARO -

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 abaixo o que não poderá faltar no seu rótulo!



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

- A lista de ingredientes informa os ingredientes que compõem o produto.
- Alimentos de ingredientes únicos não precisam apresentar lista de ingredientes.

**Exemplo: açúcar, café, farinha de mandioca, leite, vinagre.**

- 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 (BA)**

- O conteúdo líquido indica a quantidade total de produto contido na embalagem (ou seja, é o peso do alimento sem considerar a embalagem). O valor deve ser expresso em unidade de massa (Kg ou g) ou volume (L ou ml).

**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 das informações citadas anteriormente, também deve constar no rótulo 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 saudias 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

**Itens de declaração obrigatória:**

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

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.

**% VD:**

Percentual de Valores Diários (VD) é um número em percentual que indica o quanto o produto em questão apresenta de energia 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.

## Nova rotulagem nutricional de alimentos embalados

Em outubro de 2020 foram publicadas a RDC nº429 que dispõe sobre a rotulagem nutricional dos alimentos embalados e a Instrução Normativa (IN) nº 75 que estabelece os requisitos técnicos para declaração da rotulagem nutricional nos alimentos embalados. Estas legislações entrarão em vigor 24 meses após a data de publicação no Diário Oficial da União, ou seja, a partir de 9 de outubro de 2022.

Essas legislações trazem mudanças referentes à nova rotulagem nutricional dos alimentos embalados e englobam três mudanças principais: Tabela de Informação Nutricional, Rotulagem Nutricional Frontal e Alegações Nutricionais.

- **Tabela de Informação Nutricional:** a Figura 05 abaixo apresenta as principais alterações referentes à Tabela de Informação Nutricional.

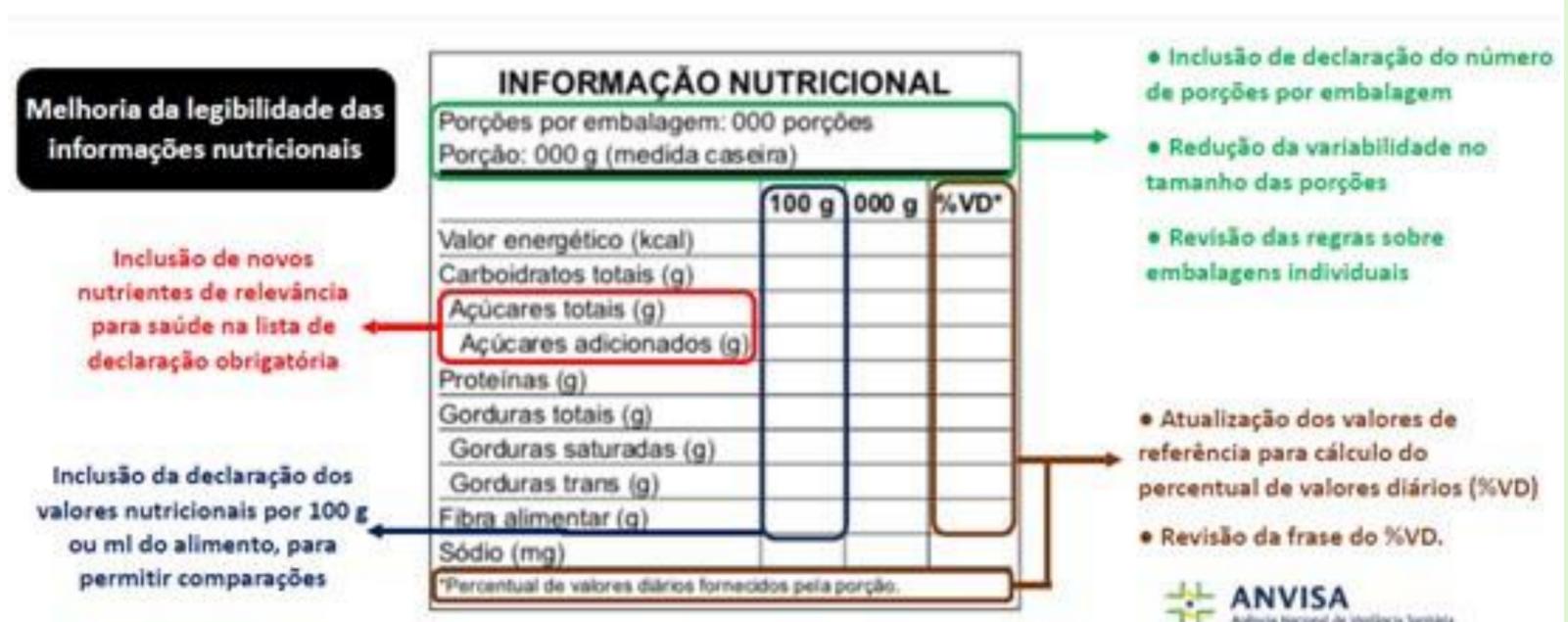


Figura 5 - Figura ilustrativa com as principais alterações sobre a informação nutricional referente à nova rotulagem de alimentos

Fonte: adaptado de Anvisa aprova norma sobre rotulagem nutricional (2020).

- **Rotulagem Nutricional Frontal:** A rotulagem nutricional frontal será obrigatória nos produtos embalados cujas quantidades de açúcares adicionados, gorduras saturadas e sódio, elementos que o órgão considera mais críticos para a saúde, sejam iguais ou superiores aos limites definidos. E eles são os seguintes, em porções de 100 gramas (g) ou 100 mililitros (ml): açúcar: 15g para sólidos e 7,5g para líquidos; gordura saturada: 6 para sólidos e 3g para líquidos; Sódio: 600mg para sólidos e 300mg para líquidos. Essa divulgação será por meio do símbolo de uma lupa, em fundo preto e desenhos e letras brancas, disposta na parte superior do painel principal do rótulo, que é o que o consumidor enxerga primeiro na hora da compra, conforme disposto na Figura 6 abaixo:

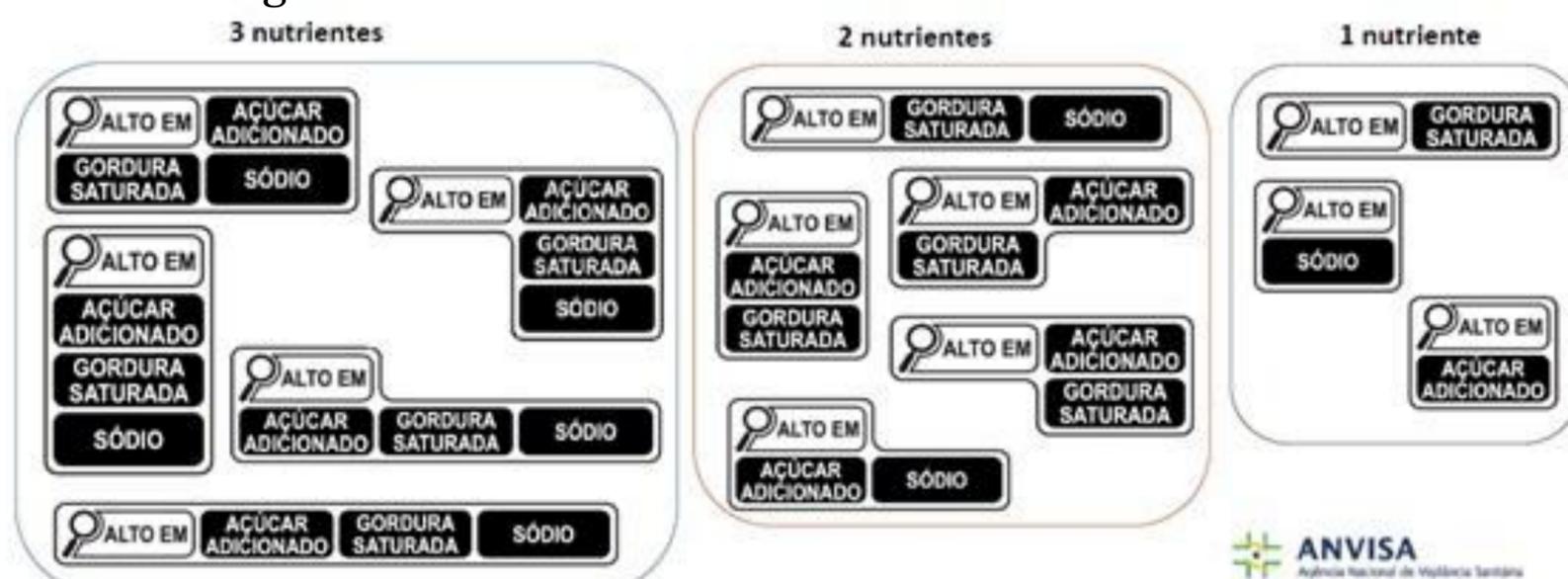


Figura 6 - Modelos da informação nutricional frontal em forma de lupa

Fonte: adaptado de Anvisa aprova norma sobre rotulagem nutricional (2020).

- **Alegações Nutricionais:** conceitualmente as alegações nutricionais são qualquer declaração, com exceção da tabela de informação nutricional e da rotulagem nutricional frontal, que indique que um alimento possui propriedades nutricionais positivas relativas ao seu valor energético ou ao conteúdo de nutrientes. A Figura 7 apresenta os principais requisitos para as Alegações Nutricionais.



Figura 7 – Principais requisitos para a inclusão de Alegações Nutricionais

Fonte: adaptado de Anvisa aprova norma sobre rotulagem nutricional (2020).

A RDC nº 429 e a IN nº 75 entrarão em vigor a partir de 9 de outubro de 2022. A partir dessa data, os seguintes produtos terão o prazo de 24 meses para se adequarem a essas legislações, conforme disposto abaixo:

- I - Alimentos produzidos por agricultor familiar ou empreendedor familiar rural;
- II - Alimentos produzidos por empreendimento econômico solidário;
- III - Alimentos produzidos por microempreendedor individual;
- IV - Alimentos produzidos por agroindústria de pequeno porte;
- V - Alimentos produzidos por agroindústria artesanal;
- VI - Alimentos produzidos de forma artesanal.

Quando a RDC nº 429/2020 entrar em vigor, algumas legislações e parte de outras serão revogadas. Dentre as principais RDCs que serão revogadas, destacam-se a nº 359, a 360 de 2003 e a RDC nº 54/2012.

# REFERÊNCIAS

ABREU, E. S.; SPINELLI, M. G. N. *Seleção e preparo de alimentos: gastronomia e nutrição*. São Paulo: Metha, 2014.

AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA (Brasil). *Cartilha sobre boas práticas para serviços de alimentação*. Resolução-RDC nº 216/2004. 3. ed. Brasília, DF: Anvisa, 2004a.

AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA (Brasil). Gerência Geral de Alimentos. *Relatório de análise de impacto regulatório sobre rotulagem nutricional*. Brasília, DF: Anvisa, 2019a.

AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA (Brasil). Informe Técnico nº 26 de 14 de junho de 2007. Procedimentos para a indicação do uso de aroma na rotulagem de alimentos. *Portal Anvisa*, Brasília, DF, 14 jun. 2007a. Disponível em:

[https://www.saude.gov.br/images/imagens\\_migradas/upload/arquivos/2012-06/informe-tecnico-aromatizantes.pdf](https://www.saude.gov.br/images/imagens_migradas/upload/arquivos/2012-06/informe-tecnico-aromatizantes.pdf). Acesso em: 17 jun. 2020.

AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA (Brasil). Informe Técnico nº 68, de 3 de setembro de 2015. Classificação dos corantes caramelos II, III e IV e dos demais corantes autorizados para uso em alimentos. *Portal Anvisa*, Brasília, DF, 3 set. 2015a. Disponível em:

<https://abiad.org.br/wp-content/uploads/2016/10/Informe-T%c3%a9cnico-n.-68-de-3-de-setembro-de-2015.pdf>. Acesso em: 17 jun. 2020.

AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA (Brasil). Informe Técnico nº 70 de 19 de janeiro de 2016. Esclarecimentos sobre a declaração de alegações de conteúdo para aditivos alimentares na rotulagem de alimentos e bebidas. *Portal Anvisa*, Brasília, 19 jan. 2016a. Disponível em:

<http://portal.anvisa.gov.br/documents/33916/388729/Informe+T%C3%A9cnico+n%C2%BA+70%2C+de+19+de+janeiro+de+2016/a070fe43-0e4e-4581-b3a1-7b1051965575>. Acesso em: 17 jun. 2020.

AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA (Brasil). Instrução Normativa nº 75, de 8 de outubro de 2020. Estabelece os requisitos técnicos para declaração da rotulagem nutricional nos alimentos embalados.

*Diário Oficial da União*: seção 1, Brasília, DF, n. 195, p. 113, 9 out. 2020a.



AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA (Brasil). *Orientações Gerais – Máscaras faciais de uso não profissional*. Brasília, DF: Anvisa, 2020b.

AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA (Brasil). *Perguntas & Respostas: Materiais em Contato com os Alimentos*. 5. ed. Brasília, DF: Anvisa, 2020c.

AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA (Brasil). Resolução da Diretoria Colegiada (RDC) nº 429 de 08 de outubro de 2020. Dispõe sobre a rotulagem nutricional dos alimentos embalados. *Diário Oficial da União*: seção 1, Brasília, DF, n. 195, p. 106, 9 out. 2020d.

AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA (Brasil). Resolução nº 122, de 19 de junho de 2001. Aprova o Regulamento Técnico sobre Ceras e Parafinas em Contato com Alimentos, constante do anexo desta Resolução. *Diário Oficial da União*: seção 1, Brasília, DF, 26 jun. 2001a.

AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA (Brasil). Resolução RDC nº 136, de 8 de fevereiro de 2017. Estabelece os Requisitos para Declaração Obrigatória da Presença de Lactose nos Rótulos dos Alimentos. *Diário Oficial da União*: seção 1, Brasília, DF, p. 44, 9 fev. 2017.

AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA (Brasil). Resolução RDC nº 163, de 17 de agosto de 2006. Dispõe sobre aprovar o documento sobre Rotulagem Nutricional de Alimentos Embalados (que é uma complementação das Resoluções-RDC nº 359 e RDC nº 360, de 23 de dezembro de 2003). *Diário Oficial da União*: seção 1, Brasília, DF, p. 71, 21 ago. de 2006.

AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA (Brasil). Resolução – RDC nº 216, 15 de setembro de 2004. Dispõe sobre Regulamento Técnico de Boas Práticas para Serviços de Alimentação. *Diário Oficial da União*: seção 1, Brasília, DF, 16 set. 2004b.

AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA (Brasil). Resolução – RDC nº 275, de 21 de outubro de 2002. Dispõe sobre o Regulamento Técnico de Procedimentos Operacionais Padronizados aplicados aos Estabelecimentos Produtores/Industrializadores de Alimentos e a Lista de Verificação das Boas Práticas de Fabricação em Estabelecimentos Produtores/Industrializadores de Alimentos. *Diário Oficial da União*: seção 1, Brasília, DF, p. 126, 6 nov. 2002a.



AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA (Brasil). Resolução RDC nº 259, de 20 de setembro de 2002. Dispõe sobre o Regulamento Técnico sobre Rotulagem de Alimentos Embalados. *Diário Oficial da União*: seção 1, Brasília, DF, p. 33, 23 set. 2002b.

AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA (Brasil). Resolução RDC nº 26, de 2 de julho de 2015. Dispõe sobre os Requisitos para rotulagem obrigatória dos principais alimentos que causam alergias alimentares. *Diário Oficial da União*: seção 1, Brasília, DF, p. 52, 3 jul. 2015b.

AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA (Brasil). Resolução RDC nº 332, de 23 de dezembro de 2019. Define os requisitos para uso de gorduras trans industriais em alimentos. *Diário Oficial da União*: seção 1, Brasília, DF, p. 97, 26 dez. 2019b.

AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA (Brasil). Resolução RDC nº 359, de 23 de dezembro de 2003. Dispõe sobre o regulamento técnico sobre rotulagem nutricional de alimentos embalados, tornando obrigatória a rotulagem nutricional. *Diário Oficial da União*: seção 1, Brasília, DF, p. 33, 26 dez. 2003a.

AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA (Brasil). 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. *Diário Oficial da União*: seção 1, Brasília, DF, p. 33, 26 dez. 2003b.

AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA (Brasil). Resolução RDC nº 54, de 12 de novembro de 2012. Dispõe sobre o regulamento técnico sobre informação nutricional complementar. *Diário Oficial da União*: seção 1, Brasília, DF, p.122, 13 nov. 2012.

AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA (Brasil). Resolução RDC nº 91, de 11 de maio de 2001. Aprova o regulamento técnico - critérios gerais e classificação de materiais para embalagens e equipamentos em contato com alimentos constante do anexo desta resolução. *Diário Oficial da União*: seção 1, Brasília, DF, n. 93E, p. 27, 15 maio 2001b.

AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA (Brasil). *Segurança do paciente em serviços de saúde – Higienização das mãos*. Brasília, DF: Anvisa, 2009a.



AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA (Brasil). *Você sabe o que está comendo? Manual de orientação aos consumidores*. Educação para o consumo saudável. Brasília, DF: Anvisa, 2008.

ALVES, I. Agricultura familiar produz 70% dos alimentos consumidos por brasileiros. Observatório do terceiro setor, São Paulo, 30 abr.2019.

Disponível em:

<https://observatorio3setor.org.br/noticias/agricultura-familiar-produz-70-dos-alimentos-consumidos-por-brasileiros/>. Acesso em: 9 nov. 2020.

ANVISA aprova norma sobre rotulagem nutricional. *Portal Anvisa*, Brasília, DF, 7 out. 2020. Disponível em: <https://www.gov.br/anvisa/pt-br/assuntos/noticias-anvisa/2020/aprovada-norma-sobre-rotulagem-nutricional#:~:text=Aprovada%20por%20unanimidade%20nova%20regra%20sobre%20rotulagem%20nutricional%20de%20alimentos%20embalados.&text=A%20medida%20melhora%20a%20clareza,realizar%20escolhas%20alimentares%20mais%20conscientes>. Acesso em 9 nov. 2020.

ARAÚJO, W. M. C.; MONTEBELLO, N. P. BOTELHO, R. B. A. *et al.* *Alquimia dos alimentos*. 3. ed. Brasília, DF: Ed. SENAC - DF, 2017.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NUTRIÇÃO. *Guia para uma alimentação saudável em tempos de COVID-19*. [S. l.]: ASRBRAN, 2020.

BOARI, C. A. Queijos Artesanais. Higienização em queijarias artesanais.

*Boletim de Extensão*, Teófilo Otoni, n. 2, 2020. Disponível em:

<http://www.queijocoalhoBrasil.com/wp-content/uploads/2020/04/boletim-queijos-artesanais-n2-abril-2020.pdf>. Acesso em: 4 jul. 2020.

BRASIL. Decreto nº 4.680, de 24 de abril de 2003. Regulamenta o direito à informação, assegurado pela Lei nº 8.078, de 11 de setembro de 1990, quanto aos alimentos e ingredientes alimentares destinados ao consumo humano ou animal que contenham ou sejam produzidos a partir de organismos geneticamente modificados, sem prejuízo do cumprimento das demais normas aplicáveis. *Diário Oficial da União*: seção 1, Brasília, DF, ano 140, n. 79, p. 1, 28 abr. 2003a.

BRASIL. Decreto nº 6.323, de 27 de dezembro de 2007. Regulamenta a Lei n. 10.831, de 23 de dezembro de 2003, que dispõe sobre a agricultura orgânica, e dá outras providências. *Diário Oficial da União*: seção 1, Brasília, DF, ano 144, n. 249, p. 2-8, 27 dez. 2007a.



BRASIL. Decreto nº 7.212, de 15 de junho de 2010. Regulamenta a cobrança, fiscalização, arrecadação e administração do imposto sobre produtos industrializados - IPI. *Diário Oficial da União*: seção 1, Brasília, DF, ano 147, n. 113, p. 4, 16 jun. 2010.

BRASIL. Decreto nº 9.013, de 29 de março de 2017. Dispõe sobre a inspeção industrial e sanitária de produtos de origem animal (RIISPOA). *Diário Oficial da União*: seção 1, Brasília, DF, ano 155, n. 62, p. 3, 30 mar. 2017.

BRASIL. Decreto nº 9.918, de 18 de julho de 2019. Regulamenta o art. 10-A da Lei n. 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. *Diário Oficial da União*: seção 1, Brasília, DF, ano 157, n. 138, p. 4, 19 jul. 2019a.

BRASIL. Instrução Normativa Interministerial nº 19, de 28 de maio de 2009. Mecanismos de controle e informação da qualidade orgânica. *Diário Oficial da União*: seção 1, Brasília, DF, 29 maio 2009a.

BRASIL. Instrução Normativa Interministerial nº 46, de 23 de outubro de 2007. Adota o regulamento técnico de identidade e qualidade de leites fermentados, anexo à presente instrução normativa. *Diário Oficial da União*: seção 1, Brasília, DF, p. 5, 24 out. 2007b.

BRASIL. Lei nº 10.674, de 16 de maio de 2003. Obriga que os produtos alimentícios comercializados informem sobre a presença de glúten, como medida preventiva e de controle da doença celíaca. *Diário Oficial da União*: seção 1, Brasília, DF, ano 140, n. 94, p. 1, 19 maio 2003b.

BRASIL. Lei nº 13.305, de 4 de julho de 2016. Institui Normas Básicas Sobre Alimentos, para Dispor Sobre a Rotulagem de Alimentos que Conttenham Lactose. *Diário Oficial da União*: seção 1, Brasília, DF, ano 152, n.127, p. 1, 5 jul. 2016a.

BRASIL. Lei nº 13.680, de 14 de junho de 2018. Dispõe sobre a comercialização interestadual de produtos alimentícios produzidos de forma artesanal. *Diário Oficial da União*: seção 1, Brasília, DF, ano 155, n. 114, p. 1, 15 jun. 2018a.

BRASIL. Lei nº 14.016, de 23 junho de 2020. Dispõe sobre o combate ao desperdício de alimentos e a doação de excedentes de alimentos para o consumo humano. *Diário Oficial da União*: seção 1, Brasília, DF, p.2-3, ano 158, n. 116, p. 2-3, 24 jun. 2020a.



BRASIL. Ministério da Agricultura Pecuária e Abastecimento. Instrução Normativa Interministerial nº 18, de 20 de junho de 2014. O selo do sistema brasileiro de avaliação da conformidade orgânica somente poderá ser utilizado nos produtos orgânicos certificados, oriundos de unidades de produção controladas por organismos de avaliação da conformidade credenciados no Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento. *Diário Oficial da União*: seção 1, Brasília, DF, 23 jun. 2004a.

BRASIL. Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento. Instrução Normativa nº 22, de 24 de novembro de 2005. Aprova o regulamento técnico para rotulagem de produto de origem animal embalado. *Diário Oficial da União*: seção 1, Brasília, DF, p. 15, 25 nov. 2005a.

BRASIL. Ministério da Agricultura, do Abastecimento. 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. *Diário Oficial da União*: seção 1, Brasília, DF, ano 158, n. 239, p. 34, 11 dez. 2019b.

BRASIL. Ministério da Agricultura, do Abastecimento. Instrução Normativa nº 73 de 23 de dezembro de 2019. Dispõe sobre o regulamento técnico de boas práticas agropecuárias destinadas aos produtores rurais fornecedores de leite para a fabricação de produtos lácteos artesanais, necessárias à concessão do selo ARTE. *Diário Oficial da União*: seção 1, Brasília, DF, ano 158, n.230, p. 120, 30 nov. 2019c.

BRASIL. Ministério da Agricultura, do Abastecimento. 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. *Diário Oficial da União*: seção 1, Brasília, DF, seção 1, n. 230, p. 9, 20 nov. 2018b.

BRASIL. Ministério da Agricultura, do Abastecimento. 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. *Diário Oficial da União*: seção 1, Brasília, DF, ano 155, n. 230, p. 9, 30 nov. 2018c.



BRASIL. Ministério da Agricultura, do Abastecimento. Instrução Normativa nº 77, de 24 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. *Diário Oficial da União*: seção 1, Brasília, DF, ano 155, n. 228, 28 nov. 2018d.

BRASIL. Ministério da Agricultura, do Abastecimento. 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. *Diário Oficial da União*: seção 1, Brasília, DF, seção 1, n. 230, p. 10, 30 nov. 2018e.

BRASIL. Ministério da Agricultura, do Abastecimento. Instrução Normativa nº 9, de 12 de novembro de 2002. Dispõe sobre as embalagens destinadas ao acondicionamento de produtos hortícolas “in natura”. *Diário Oficial da União*: seção 1, Brasília, DF, seção 1, 14 nov. 2002b.

BRASIL. Ministério da Agricultura, do Abastecimento. *Manual de construção e aplicação do selo arte*. [S. l.: s. n.], 2019d.

BRASIL. Ministério da Agricultura, do Abastecimento. Portaria nº 146, de 7 de março de 1996. Dispõe sobre os regulamentos técnicos de identidade e qualidade dos produtos lácteos. *Diário Oficial da União*: seção 1, Brasília, DF, ano 134, n. 46, 7 mar. 1996.

BRASIL. Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento. Portaria nº 161 de 9 de agosto de 2019. Institui o selo nacional da agricultura familiar - SENAF e dispõe sobre os procedimentos relativos à solicitação, renovação e cancelamento do selo, e dá outras providências. *Diário Oficial da União*: seção 1, Brasília, DF, n. 156, p. 2, 9 ago. 2019e.

BRASIL. Ministério da Saúde. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Consulta Pública nº 707 de 13 de setembro de 2019. Fica estabelecido o prazo de 45 (quarenta e cinco) dias para envio de comentários e sugestões ao texto da proposta de Resolução da Diretoria Colegiada que dispõe sobre a rotulagem nutricional dos alimentos embalados. *Diário Oficial da União*: seção 1, Brasília, DF, p. 39, 16 set. 2019f.



BRASIL. Ministério da Saúde. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Gerência Geral de Alimentos. *Rotulagem nutricional obrigatória manual de orientação às indústrias de alimentos*. 2. ed. atual. Brasília, DF: Ministério da Saúde: Anvisa, 2005b.

BRASIL. Ministério da Saúde. Portaria nº 2.914, de 12 de dezembro de 2011. Dispõe sobre normas de potabilidade de água para o consumo humano. *Diário Oficial da União*: seção 1, Brasília, DF, p. 39, 14 dez. 2011.

BRASIL. Ministério da Saúde. Portaria nº 316, de 30 de julho de 1997. Condições higiênicos-sanitárias e de boas práticas de fabricação para estabelecimentos produtores/industrializadores de alimentos. *Diário Oficial da União*: seção 1, Brasília, DF, 1 set. 1997a.

BRASIL. Ministério da Saúde. Portaria nº 540, de 27 de outubro de 1997. Aprova o Regulamento Técnico: Aditivos Alimentares - definições, classificação e emprego. *Diário Oficial da União*: seção 1, Brasília, DF, p.49, 28 out. 1997b.

BRASIL. Ministério da Saúde. Resolução – RDC nº 52, de 22 de outubro de 2009. Dispõe sobre o funcionamento de empresas especializadas na prestação de serviço de controle de vetores e pragas urbanas e dá outras providências. *Diário Oficial da União*: seção 1, Brasília, DF, 22 out. 2009b.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância Sanitária. *Apresentação Surtos DTA MAIO DE 2019*. [S.l.: s. n.], 2019g. Disponível em: <https://antigo.saude.gov.br/images/pdf/2019/maio/17/Apresentacao-Surtos-DTA-Maio-2019.pdf> . Acesso em: 26 jun. 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. *Tabela brasileira de composição de alimentos – TACO*. 4. ed. Campinas: Ed. UNICAMP, 2011b.

BRASIL. Ministério da Justiça. Portaria nº 2658 de 22 de dezembro de 2003. Regulamento para o emprego do símbolo transgênico. *Diário Oficial da União*: seção 1, Brasília, DF, ano 140, n. 249, p. 13, 26 dez. 2003c.

BRASIL. Portaria nº 81, de 23 de janeiro de 2002. Estabelece regra para a informação aos consumidores sobre mudança de quantidade de produto comercializado na embalagem. *Diário Oficial da União*: seção 1, Brasília, DF, p. 53, 24 jan. 2002b.



BUENO, P. M. *Esterilização de vidros*. Informa sobre a esterilização de vidros adquiridos em cooperativa de materiais recicláveis. [S. l.: s. n.], 2018.

CAISAN. Câmara Interministerial de Segurança Alimentar e Nutricional. *Estratégia intersetorial para redução de perdas e desperdício de alimentos no Brasil*. [Brasília, DF]: CAISAN, 2018.

EMBRAPA. *Boas práticas de fabricação (BPF)*. Documentos 120. Rio de Janeiro: Embrapa, 2015.

EMBRAPA. *Polpa de fruta congelada*. Brasília, DF: Embrapa, 2005.

EVANGELISTA, J. *Alimentos: um estudo abrangente*. São Paulo: Ed. Atheneu, 2005.

FRUITS production. FOA, [s. l.], 2020. Disponível em: <http://www.fao.org/faostat/en/#data/QC/visualize>. Acesso em: 29 jun. 2020.

FRANCO, G. *Tabela de composição química dos alimentos*. 9. ed. São Paulo: Atheneu, 2008.

GERUM, A. F. A. A.; SANTOS, G. S.; SANTANA, M. A. *et al. Fruticultura tropical: potenciais riscos e seus impactos*. Cruz das Almas: Embrapa, 2019. Documentos 232. Disponível em: <http://www.ceagesp.gov.br/wp-content/uploads/2015/06/Tabela-de-sazonalidade-2014-a-2018.pdf>. Acesso em: 29 jun. 2020.

IBGE. *Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílio (PNAD) Contínua: primeiro trimestre de 2020 – Brasil, Unidades Federativas*. Rio de Janeiro: IBGE, 2020.

INMETRO. Portaria INMETRO nº 157, de 19 de agosto de 2002. Estabelecer a forma de expressar o conteúdo líquido a ser utilizado nos produtos pré-medidos. *Diário Oficial da União*: seção 1, Brasília, DF, 20 ago.2002b.

JORGE, N. *Embalagens para alimentos*. São Paulo: Cultura Acadêmica: Universidade Estadual Paulista, 2013.

MATIAS, R. S. O controle de pragas urbanas na qualidade do alimento sob a visão da legislação federal. *Ciência e Tecnologia de Alimentos*, Campinas, v. 27, p. 93-98. Supl. 1. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S010120612007000500017&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S010120612007000500017&lng=en&nrm=iso). Acesso em: 23 jun. 2020.



NASCIMENTO NETO, F. *Recomendações básicas para a aplicação das boas práticas agropecuárias e de fabricação na agricultura familiar*. Brasília, DF: Embrapa, 2006.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. *Orientação sobre o uso de máscaras no contexto da COVID-19*. Brasília, DF: OMS, 2020.

ORNELAS, L. H. *Técnica dietética: seleção e preparo de alimentos*. 8. ed. São Paulo: Ed. Atheneu. 2013.

PHILIPPI, S. T. *Nutrição e técnica dietética*. 4. ed. São Paulo: Editora Manole, 2019.

PRORROGADAS consultas sobre rotulagem de alimentos. *Portal Ministério da Saúde*, Brasília, DF, 14 nov. 2019. Disponível em: [http://portal.anvisa.gov.br/noticias/-/asset\\_publisher/FXrpx9qY7FbU/content/abertas-consultas-publicas-sobre-rotulagem-de-alimentos/219201](http://portal.anvisa.gov.br/noticias/-/asset_publisher/FXrpx9qY7FbU/content/abertas-consultas-publicas-sobre-rotulagem-de-alimentos/219201). Acesso em: 24 jun. 2020.

PUBLICADA norma que define requisitos para estados e DF concederem Selo Arte. *Governo do Brasil*, Brasília, DF, 12 dez. 2019. 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: 24 maio 2020.

SELO para produtos artesanais está regulamentado por lei. *Senado Notícias*, Brasília, DF, 15 jun. 2018. Disponível em: <https://www12.senado.leg.br/noticias/materias/2018/06/15/selo-para-produtos-artesanais-esta-regulamentado-por-lei>. Acesso em: maio/2020.

SEMANA Nacional de Conscientização da Perda e Desperdício de Alimentos. *FAO*, Brasília, DF, 5 nov. 2018. Disponível em: <http://www.fao.org/brasil/noticias/detail-events/pt/c/1163036/#:~:text=Toda%20essa%20comida%20seria%20mais,os%20mais%20desperdi%C3%A7ados%20no%20pa%C3%ADs>. Acesso em: 29 jun. 2020.

SILVA, F. T. *Recomendações técnicas para o processamento de hortaliças congeladas*. Rio de Janeiro: Embrapa, 2000. Documento nº 40.

RODRIGUES, H. R. *Manual de rotulagem*. Embrapa Agroindústria de Alimentos. Rio de Janeiro: Embrapa Agroindústria de Alimentos, 2015.



SÃO PAULO (Estado). Portaria CVS nº 5, de 9 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 do Estado*: seção 1: Poder Judiciário, São Paulo, n. 73, p.32-35, 19 abr. 2013.

VEGETABLE production. FOA, [s. l.], 2020. Disponível em: <http://www.fao.org/faostat/en/>. Acesso em: 29 de junho de 2020.

ZORZENON, F. J. Noções sobre as principais pragas urbanas. *Biológico*, São Paulo, v. 64, n. 2, p. 231-234, 2002.

