



Pequeno Guia de Alimentação Saudável

VOCÊ É O QUE VOCÊ COME!

CONTÉM RECEITAS COM A NOVA CESTA BÁSICA





Sumário

Apresentação	3
O que é Alimentação Saudável	4
Nova Cesta Básica	5
O que devo comer no meu dia-a-dia	6
Piramide Alimentar	8
Sobre a Produção de Alimentos Saudável	9
Receitas Saudáveis	10
Glossário	20





APRESENTAÇÃO

A alimentação do brasileiro era baseada no arroz, feijão e mandioca. O milho também fazia parte do cardápio de povos indígenas quando os portugueses chegaram, trazendo outro alimento que se tornou popular, a banana. O palmito, o açaí, o coco e o peixe também são tradicionais, dependendo da região.

No período colonial, a fome já assolava a parcela mais pobre da população. Desde aquela época, as crises de subsistência decorriam da estrutura produtiva uma vez que a produção agrícola era voltada à exportação. Não por acaso, ainda nos dias de hoje há milhões de brasileiros em situação de insegurança alimentar ou fome, num quadro semelhante ao século XVII, de redução de áreas de cultivo de alimentos (o feijão por exemplo) e aumento dos latifúndios de monocultura para exportação (cana, milho, soja).

Este quadro se agravou a partir da década de 1970, quando a população urbana ultrapassou a rural em quantidade de pessoas e passou por mudanças no padrão alimentar, com a popularização dos ultraprocessados e redes de Fast Food, que também foram determinantes.

Durante os governos Lula e Dilma, saímos do mapa da fome, mas infelizmente, após as gestões de Temer e Bolsonaro, o Brasil voltou a sofrer esta mazela. Agora, precisamos de políticas públicas de apoio à reforma agrária, à produção de alimentos livres de agrotóxicos, ao fortalecimento da agricultura familiar e até à tributação de produtos ultraprocessados e agroquímicos.

Neste guia, além de falar das propriedades dos alimentos e compartilhar algumas receitas simples e nutritivas para ajudar você a comer bem, procuramos promover uma alimentação saudável e equilibrada, atualizar a definição de alguns conceitos e compartilhar a nossa contribuição no legislativo para o combate à fome no Brasil.

Boa leitura e bom apetite!

Nilton Tasso

MAS AFINAL, o que é alimentação saudável?



Alimentação saudável é aquela que fornece os nutrientes fundamentais para o nosso corpo como carboidratos, lipídios, proteínas, sais minerais e vitaminas. A chave para uma alimentação saudável é o equilíbrio e a variedade, evitando produtos ultra processados*, excesso de sais, gorduras e açúcares.

A composição exata de uma dieta diversificada, equilibrada e saudável varia de acordo com as características de cada pessoa, mas seus princípios básicos permanecem os mesmos para todas e todos.

A grosso modo podemos dizer que uma alimentação saudável deve combinar frutas, verduras, legumes, leguminosas, sementes, cereais integrais, proteínas magras e gorduras boas. Por exemplo.

Carboidratos: são encontrados em vegetais, frutas, pães, cereais, arroz, massas e leite. Entre 50% e 65% da energia necessária ao corpo é fornecida por eles;

Proteínas: são necessárias para o crescimento e para o reparo das células deterioradas, além de auxiliar na digestão e na produção dos anticorpos. São encontradas nas carnes, leite, ovos e frutas secas. Fornecem entre 10% a 15% da energia necessária ao corpo;

Lipídeos: são as gorduras responsáveis por fornecer ao corpo uma grande concentração de energia alimentar. Neles encontramos as vitaminas A, D, E e K, além de auxiliar na reestruturação dos tecidos. É recomendado que não forneçam mais de 30% de energia ao corpo.

NOVA CESTA BÁSICA

Grupo de Alimentos

Em 2024 o governo Lula divulgou os produtos da Nova Cesta Básica. Além disso, a Reforma Tributária prevê a isenção de impostos sobre estes produtos, garantindo a manutenção dos preços e evitando a falta de alimento na mesa do trabalhador.

- ✓ **Feijões (leguminosas):** Ricos em proteínas, fibras, ferro, zinco e vitaminas do complexo B.
- ✓ **Cereais:** Fonte de carboidratos complexos, fibras, vitaminas do complexo B e minerais, como ferro e magnésio.
- ✓ **Raízes e Tubérculos:** Carboidratos complexos, fibras, vitaminas (como vitamina C e betacaroteno) e minerais. Fonte de energia.
- ✓ **Legumes e Verduras:** Ricos em fibras, vitaminas (como C e K) e minerais (como ferro e cálcio). Contribuem para a digestão e saúde intestinal.
- ✓ **Frutas:** Fontes de vitaminas, minerais, fibras e antioxidantes. Fortalecimento do sistema imunológico, saúde cardíaca e da pele.
- ✓ **Castanhas e Nozes (oleaginosas):** Ricas em ácidos graxos insaturados, proteínas, fibras, vitaminas e minerais. Benéficas para a saúde cardiovascular.
- ✓ **Carnes e ovos:** Fontes de proteínas de qualidade, vitaminas do complexo B, ferro e zinco.
- ✓ **Leites e queijos:** Fontes de cálcio, proteínas, vitaminas (como vitamina D) e minerais. Essenciais para a saúde óssea e para o sistema nervoso.
- ✓ **Açúcares, sal, óleos e gorduras:** Fornecem energia para o corpo, mas seu consumo excessivo pode levar a muitos problemas de saúde, como obesidade e doenças cardiovasculares.
- ✓ **Café, chá, mate e especiarias:** Contêm antioxidantes benéficos para a saúde. Algumas especiarias, como a cúrcuma, contêm compostos anti-inflamatórios. Chás, especialmente chá verde, são ricos em catequinas e polifenóis, com propriedades antioxidantes. Café, mate e chás específicos contêm cafeína, um estimulante natural.



O que devo **COMER** no meu dia-a-dia?

Bebês

A nutrição ideal promove o crescimento e melhora o desenvolvimento desde os primeiros dias de vida, reduzindo o risco de obesidade e evitando o desenvolvimento futuro de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT).

Bebês devem se alimentar exclusivamente de leite materno pelo menos durante os 6 primeiros meses (exceto em casos específicos), quando o aleitamento deve começar a ser complementado, sem adição de sal ou açúcar. Mesmo após o início da “introdução alimentar”, os bebês devem ser amamentados continuamente pelo menos até os dois anos de idade.

Introdução Alimentar: até os 6 meses de idade, o leite materno possui tudo que o bebê precisa. A Organização Mundial da Saúde recomenda que o aleitamento seja em livre demanda. A partir do sétimo mês os pais devem começar a oferecer, além do leite materno, alguns alimentos e água para a criança beber.

A introdução alimentar deve ser feita gradualmente, começando pelas frutas, verduras e legumes, partindo para arroz, feijão, macarrão e proteínas.

Crianças

Em geral, os princípios da alimentação saudável infantil não são tão diferentes da alimentação dos adultos: o prato precisa ser colorido e conter os nutrientes essenciais para o desenvolvimento infantil. Por isso, é importante sempre ter alimentos como frutas e legumes, evitar bebidas industrializadas e açucaradas (refrigerantes e sucos de caixinha). Além disso, evite o consumo de alimentos gordurosos, como salsicha, mortadela, frituras e salgadinhos. Recomenda-se também retirar a gordura das carnes e a pele de frango.



Adolescentes

A adolescência é a fase de vida entre os 10 e os 19 anos de idade, período em que o corpo passa por mudanças que vão resultar em um organismo adulto. Quando chegam a essa etapa é comum que os jovens tenham uma dieta pobre em nutrientes, consumindo refrigerantes, alimentos industrializados e processados, dificultando muito a adoção de uma dieta equilibrada e nutritiva, tão importante para esta fase da vida.

Adultos

Os hábitos alimentares e de vida adquiridos durante a infância e adolescência tendem a permanecer na vida adulta, influenciando a saúde e consequentemente a qualidade de vida do indivíduo. Nesta fase, o organismo inicia os processos de envelhecimento e, caso não tenha recebido os devidos cuidados anteriormente, poderá abrir um grande espaço para doenças crônicas.

Idosos

A alimentação faz parte do tratamento de saúde de pessoas idosas e se torna uma aliada, melhorando a qualidade de vida, ou uma vilã, a depender da escolha. Uma alimentação saudável pode evitar o aparecimento de doenças, melhorar controles e fornecer aportes adequados de nutrientes prevenindo aparecimento de complicações.



Obesidade, Diabetes e Hipertensão



Crianças e adultos com obesidade, hipertensão e diabetes devem seguir os protocolos do Guia Alimentar Para a População Brasileira.

Aponte a câmera do seu celular para o QR Code ao lado e acesse gratuitamente, ou acesse www.niltotatto.com.br/guiaalimentar

Piramide ALIMENTAR



Quantidade média de porções de cada grupo de alimentos de acordo com a faixa etária, por grupo:

	Idade 6 à 11 meses	Idade 1 à 3 anos	Idade Pré-escolar e Escolar	Adolescentes e Adultos
01 CEREAIS, PÃES, TUBÉRCULOS E RAÍZES	3	5	5	5 à 9
02 LEGUMES E VERDURAS	3	3	3	4 à 5
02 FRUTAS	3	4	3	4 à 5
03 LEITES, IOGURTES E QUEIJOS	Leite Materno*	Leite Materno*	3	3
03 CARNES E OVOS	2	2	2	1 à 2
03 FEIJÕES	1	1	1	1
04 ÓLEOS E GORDURAS	2	2	1	1 à 2
04 AÇUCAR E DOCES	0	1	1	1 à 2

*Na impossibilidade do leite materno, oferecer uma forma adequada para a idade

Sobre a **PRODUÇÃO** de alimentos saudáveis

Segundo o IBGE, cerca de 70% dos alimentos que chegam a nossa mesa vem de pequenos produtores rurais, a chamada Agricultura Familiar. Apesar de sua importância para o fornecimento de alimentos, historicamente a agricultura familiar nunca foi tão fomentada quanto o agronegócio, que recebe investimentos estatais, isenções e benefícios fiscais e tributários.

A nossa luta é para que esta agricultura, livre de agrotóxicos e voltada para a produção de alimentos, seja fortalecida, garantindo trabalho e renda para a população do campo, combatendo o êxodo rural, fortalecendo a economia local e ajudando a combater a fome e a insegurança alimentar. Para isso defendemos a Reforma Agrária, uma luta histórica do Movimento dos Trabalhadores Rurais Sem Terra pela democratização do acesso à terra, um direito previsto em lei.

Parceiro do MST na Câmara dos Deputados, Tatto foi o coordenador da bancada de resistência à CPI do MST, que tentou, sem sucesso, criminalizar o movimento de luta pela terra.

Projetos de Lei de Nilto Tatto

Abaixo você pode conferir alguns projetos que tramitam na Câmara dos Deputados dos quais o ambientalista Nilto Tatto foi autor, co-autor ou relator e que visam o fortalecimento da agricultura familiar, a democratização da terra, a produção de alimentos saudáveis e o combate ao uso de agrotóxicos.

- **PL 823/21** Socorre emergencialmente os Agricultores Familiares
- **PL 1685/19** Define metas objetivas para a Reforma Agrária
- **PL 2755/21** Proíbe o cultivo de trigo transgênico no Brasil
- **PL 1666/15** Facilita a oferta de alimentos no Programa de Aquisição de Alimentos (PAA) e Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE)
- **PL 1003/22** Fortalece o Programa Nacional de Agricultura Familiar (PRONAF)
- **PL 3745/19** Proíbe o uso de venenos agrícolas que ameaçam abelhas



Apoio do GOVERNO FEDERAL à agricultura familiar e alimentação saudável

Com o objetivo de fortalecer a produção, o processamento e o comércio de alimentos orgânicos e agroecológicos, gerando emprego e renda, movimentando a economia local, combatendo a fome e a insegurança alimentar, o governo Lula lançou o **Plano Nacional de Agroecologia e Produção Orgânica (PLANAPO)**.

Também com foco na agricultura familiar e na produção de alimentos saudáveis o governo brasileiro estabeleceu uma parceria com a China, que enviou máquinas agrícolas específicas para pequenos produtores, que já estão sendo testadas pela UNB e pelo MST.

Outras iniciativas relevantes do governo Federal tem sido o retorno e fortalecimento do **Programa de Aquisição de Alimentos (PAA)**; a ampliação do **Plano Safra para Agricultura Familiar** e do **Programa Nacional de Fortalecimento da Agricultura Familiar (PRONAF)** bem como a criação da **Política Nacional da Agricultura Familiar e Empreendimentos Familiares Rurais**.



legenda
legenda

Veja algumas receitas saudáveis com produtos da Nova Cesta Básica

LEGUMINOSAS

SALADA DE FEIJÃO BRANCO

Ingredientes

- 1 lata de feijão-branco cozido
- ½ cebola-roxa
- 3 colheres (sopa) de azeite
- raspas de 1 limão
- caldo de ½ limão
- 1 colher (chá) de vinagre
- pimenta-do-reino moída na hora a gosto
- cubos de gelo

Modo de Preparo

- Descasque e fatie a cebola em meias-luas finas. Transfira para uma tigela pequena, junte o vinagre, os cubos de gelo e cubra com água. Mantenha a cebola imersa por pelo menos 10 minutos para perder o ardido.
- Passe os feijões-brancos por uma peneira, deixe escorrer bem a água e transfira para uma tigela. Escorra também a água da cebola e junte ao feijão. Tempere com o azeite, as raspas e o caldo de limão e pimenta-do-reino a gosto.

LEGUMES E VERDURAS

QUIBEBE (PURÊ RÚSTICO DE ABÓBORA)

Ingredientes

- 1 kg de abóbora de pescoço
- 2 dentes de alho
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 colher (chá) de sal

Modo de preparo

- Descasque e corte a abóbora em pedaços médios de cerca de 2 cm. Descasque e pique fino os dentes de alho.
- Leve uma frigideira grande (ou panela) com o azeite e o alho ao fogo médio. Refogue por 1 minuto, só para perfumar.
- Junte os cubos de abóbora, tempere com o sal e deixe cozinhar, mexendo de vez em quando, por cerca de 10 minutos ou até a abóbora começar a ficar macia. Tampe a frigideira e deixe a abóbora cozinhar abafada, por 5 minutos.
- Retire a tampa e mexa por mais alguns minutos, pressionando com as costas da colher de pau, para desmanchar os pedaços de abóbora. Desligue o fogo e sirva a seguir.

CALDOS

SOPA DE LENTILHA E ESPINAFRE NA PRESSÃO

Ingredientes

- 1 xícara (chá) de lentilha
- ½ maço de espinafre
- 1 cebola
- ½ cenoura (ou ⅓ de xícara (chá) ralada congelada)
- 1 talo de salsão (ou ¼ de xícara (chá) picado congelado)
- 2 dentes de alho
- 1 litro de água
- azeite a gosto
- 1 colher (chá) de cominho
- 1 colher (chá) de cúrcuma
- 1 folha de louro
- sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto
- farofa de bacon a gosto para servir

Modo de Preparo

- Lave o espinafre e deixe de molho em 1 litro de água por 15 minutos.
- Pique a cebola e o alho. Rale a cenoura e pique o salsão.
- Aqueça uma panela de pressão, adicione 1 colher (sopa) de azeite, a cebola e uma pitada de sal. Refogue até dourar.
- Acrescente mais 1 colher (sopa) de azeite, a cenoura e o salsão. Refogue por 2 minutos.
- Adicione o alho, louro, cominho e cúrcuma. Mexa por 1 minuto.
- Junte a lentilha e misture.
- Adicione a água aos poucos, raspando o fundo da panela. Tempere com sal e pimenta. Tampe a panela e cozinhe por 5 minutos após começar a apitar.
- Deixe o vapor sair e a panela parar de apitar antes de abrir. Enxágue o espinafre e misture na sopa. Cozinhe por mais 2 minutos. Ajuste o sal. Sirva com farofa de bacon.

CALDOS

SOPA DE CENOURA ASSADA

Ingredientes

- 3 cenouras
- 2 colheres (sopa) de mel
- 1 colher (sopa) de caldo de limão-cravo (cerca de ½ limão)
- ½ xícara (chá) de água
- 1½ colher (chá) de azeite
- 1 colher (sopa) de manteiga gelada
- - ¼ de colher (chá) de pimenta-da-jamaica
- sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto
- folhas de hortelã e salsinha a gosto para servir

Modo de Preparo

Descasque e corte as cenouras ao meio no sentido do comprimento. Corte cada metade ao meio, na diagonal.

Aqueça uma frigideira grande antiaderente em fogo baixo. Regue com o azeite e coloque as cenouras, lado a lado, com a parte cortada para baixo. Tempere com sal e deixe dourar por 7 minutos.

Vire as cenouras com uma pinça, tempere com sal e pimenta-do-reino e deixe dourar o outro lado por 3 minutos.

Misture o mel, a pimenta-da-jamaica, o limão e a água numa tigela. Adicione essa mistura à frigideira, tampe e cozinhe por 10 minutos, até as cenouras ficarem al dente e o caldo reduzir à metade.

Desligue o fogo, adicione a manteiga e mexa a frigideira para derreter lentamente e emulsificar o molho.

Misture as cenouras com o molho e sirva com folhas de hortelã e salsinha.

CEREAIS

MACARRÃO COM MOLHO DE TOMATE NA PRESSÃO

Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de fusilli (ou outra massa curta de grano duro)
- 1 lata de tomate pelado em cubos (com o líquido)
- 1 dente de alho
- 1 xícara (chá) de água
- 1 colher (sopa) de azeite
- 5 ramos de manjerição
- 1 colher (chá) de sal
- pimenta-do-reino moída na hora a gosto
- lascas de queijo parmesão a gosto para servir
- folhas de manjerição a gosto para servir

Modo de Preparo

- Na panela de pressão, coloque o azeite, as folhas do manjerição e o alho espremido.
- Leve a panela de pressão, sem a tampa, ao fogo médio e mexa por 2 minutos para perfumar.
- Adicione a água, o tomate pelado e o macarrão. Tempere com sal e pimenta a gosto e misture.
- Tampe a panela e leve ao fogo alto. Quando começar a apitar, abaixe o fogo e cozinhe por 5 minutos.
- Desligue o fogo e coloque a panela sob água corrente para tirar a pressão.
- Abra a panela e misture o macarrão com o molho.
- Sirva com lascas de queijo parmesão e folhas de manjerição frescas.

CEREAIS

BOLO DE BANANA COM AVEIA

Ingredientes

- 2 bananas-prata maduras
- 2 ovos
- ½ xícara (chá) de óleo
- ½ xícara (chá) de açúcar
- ½ xícara (chá) de farinha de trigo
- ½ xícara (chá) de farinha de trigo integral
- ½ xícara (chá) de aveia em flocos
- 1 colher (chá) de fermento em pó
- 1 colher (chá) de canela em pó
- óleo (ou manteiga) e farinha de trigo para untar e polvilhar

Modo de Preparo

- Preeaqueça o forno a 200 °C (temperatura média).
- Unte uma fôrma de bolo inglês de 22 cm x 10 cm com óleo (ou manteiga) e polvilhe com farinha de trigo.
- Descasque as bananas e amasse bem com um garfo.
- Em uma tigela grande, bata os ovos e o óleo com o garfo. Acrescente as bananas amassadas e misture bem.
- Adicione o açúcar, as farinhas e a aveia, misturando com o garfo a cada adição. Por último, acrescente a canela e o fermento.
- Transfira a massa para a fôrma e nivele batendo levemente contra a bancada.
- Asse por cerca de 40 minutos, ou até que doure. Espete um palito na massa — se sair limpo, o bolo está pronto.
- Retire do forno e deixe amornar antes de desenformar.
- Sirva a seguir.

LEGUMINOSAS

NHOQUE DE GRÃO DE BICO COM MOLHO DE LIMÃO E SÁLVIA

Ingredientes

1 xícara (chá) de grão-de-bico
1 ovo
2 colheres (sopa) de manteiga em temperatura ambiente
1 xícara (chá) de farinha de trigo
sal a gosto
farinha de trigo para polvilhar a bancada
óleo para untar a travessa

Modo de Preparo

- Coloque o grão-de-bico numa tigela e cubra com 3 xícaras (chá) de água. Deixe de molho por 8 horas.
- Escorra a água do grão-de-bico e transfira para a panela de pressão. Adicione 2 xícaras (chá) de água, tampe e cozinhe por 25 minutos após começar a apitar.
- Deixe a pressão sair completamente antes de abrir a panela. Escorra e transfira o grão-de-bico para um processador. Junte a manteiga e bata até formar um purê liso.
- Transfira o purê para uma tigela, adicione o ovo, 1 colher (chá) de sal e misture bem. Acrescente a farinha de trigo aos poucos, misturando até a massa ficar consistente. Amasse com as mãos até dar o ponto do nhoque.
- Para modelar, polvilhe a bancada com farinha, faça rolinhos com a massa de 1 cm de diâmetro e corte a cada 1 cm. Repita o processo com o restante da massa, sempre polvilhando a bancada com farinha.

RAÍZES E TUBERCULOS

BATATA DOCE AO MURRO

Ingredientes

- 3 batatas-doces rosadas (cerca de 700 g)
- 4 colheres (sopa) de azeite
- ½ colher (chá) de sal
- sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto

Modo de Preparo

- Preaqueça o forno a 220 °C.
- Lave bem a casca das batatas, retire as pontas e corte em rodelas de cerca de 4 cm.
- Coloque as batatas em uma panela, cubra com água, adicione ½ colher (chá) de sal e leve ao fogo alto. Quando ferver, abaixe o fogo e cozinhe por 30 minutos até estarem macias, mas não desmanchando. Verifique com um garfo.
- Escorra as batatas e deixe secar bem.
- Regue uma assadeira grande com azeite. Coloque as batatas na assadeira com a casca para cima. Esmague delicadamente para que fiquem com parte da casca e da polpa para cima.
- Regue com azeite e tempere com sal e pimenta a gosto.
- Asse por cerca de 30 minutos, virando na metade do tempo para dourar por igual.
- Sirva a seguir.

RAÍZES E TUBERCULOS

BOBÓ DE FRANGO COM INHAME

Ingredientes

- 1 peito de frango sem pele nem osso (cerca de 700 g)
- 5 inhames (cerca de 500 g)
- 1 pimentão vermelho
- 1 tomate
- 1 cebola
- 3 dentes de alho
- 1 pimenta dedo-de-moça
- ½ xícara (chá) de leite de coco
- Caldo de 1 limão
- Azeite a gosto
- 1 colher (sopa) de azeite de dendê
- 10 ramos de coentro (talos e folhas)
- Sal a gosto

Modo de Preparo

- Lave, descasque e corte os inhames em pedaços. Transfira para uma panela grande, cubra com água e adicione 1 colher (chá) de sal. Cozinhe por 25 minutos até ficarem macios.
- Corte o frango em cubos, tempere com caldo de limão e reserve.
- Pique fino a cebola, o alho, o pimentão, e o tomate. Fatie fino a pimenta dedo-de-moça.
- Reserve 2 xícaras (chá) da água do cozimento do inhame e bata os inhames com 1 xícara (chá) da água no liquidificador até obter um creme liso.
- Doure os cubos de frango em azeite em etapas. Reserve.
- Na mesma panela, refogue a cebola, o pimentão, o tomate, a pimenta dedo-de-moça e os talos de coentro.
- Adicione 1 xícara (chá) da água do cozimento do inhame, raspando o fundo da panela. Junte o creme de inhame, o frango, o azeite de dendê, o leite de coco e cozinhe por 5 minutos.
- Tempere com sal, sirva com as folhas de coentro.

LEGUMES E VERDURAS

ABOBRINHA AGRIDOCE DE FRIGIDEIRA

Ingredientes

- 2 abobrinhas italianas
- 1 colher (sopa) de mel
- 2 colheres (sopa) de vinagre de maçã
- 1 colher (sopa) de azeite
- 3 ramos de hortelã
- 5 ramos de salsinha
- sal e pimenta-do-reino moída a gosto

Modo de preparo

- Lave e seque as abobrinhas, as folhas de hortelã e de salsinha.
- Descarte o cabinho e corte as abobrinhas ao meio, na diagonal, no sentido da largura. Corte cada metade ao meio no sentido do comprimento. Com a ponta da faca de legumes, faça cortes superficiais na polpa da abobrinha, formando um quadriculado.
- Numa tigela pequena, misture o mel com o vinagre de maçã e tempere com uma pitada de sal.
- Leve uma frigideira antiaderente grande ao fogo médio para aquecer. Regue com o azeite, coloque as abobrinhas com a parte cortada para baixo e deixe dourar por cerca de 5 minutos.
- Com uma pinça, vire as abobrinhas, tempere com sal e pimenta a gosto e deixe dourar por 1 minuto. Abaixee o fogo, tampe a frigideira e deixe as abobrinhas cozinhar por mais 4 minutos, até que fiquem levemente macias.
- Regue as abobrinhas com a mistura de vinagre e mel e deixe cozinhar por 1 minuto na frigideira. Sirva a seguir com as ervas frescas.

CASTANHAS E NOZES

FAROFA DE CEBOLA, CASTANHA E FIGO

Ingredientes

- 3 xícaras (chá) de farinha de milho amarela flocada
- 2 cebolas
- 3 figos em calda
- ½ xícara (chá) de castanha-do-pará
- 2 pimentas dedo-de-moça
- 75 g de manteiga
- ¼ de xícara (chá) de óleo
- ½ colher (chá) de sal
- 8 ramos de salsinha
- 8 talos de cebolinha

Modo de Preparo

- Passe os figos em calda pela peneira para escorrer o excesso de líquido.
- Lave e seque a salsinha e a cebolinha. Pique grosseiramente a salsinha e corte a cebolinha em fatias de cerca de 0,5 cm. Descasque e fatie a cebola em meias-luas de 0,5 cm. Pique grosseiramente a castanha-do-pará.
- Corte as pimentas dedo-de-moça ao meio, retire as sementes e corte em fatias finas.
- Corte os figos em pedaços de 1 cm.
- Em uma frigideira grande com óleo, frite as cebolas fatiadas até dourarem.
- Reduza o fogo, adicione a manteiga, os figos, as castanhas, o sal, a pimenta e as ervas picadas. Refogue por 2 minutos.
- Acrescente a farinha de milho aos poucos, misturando bem para incorporar.
- Cozinhe por mais 5 minutos, mexendo ocasionalmente, até a farofa ficar crocante.
- Sirva em seguida.

CASTANHAS E NOZES

GRANOLA DE FRIGIDEIRA

Ingredientes

- 1 xícara (chá) de aveia em flocos grandes
- ⅓ de xícara (chá) de castanha-do-pará
- ¼ de xícara (chá) de sementes de girassol
- ⅓ de xícara (chá) de banana-passa picada (2 unidades)
- 3 colheres (sopa) de mel
- 1 colher (sopa) de açúcar mascavo
- 1½ colher (chá) de sementes de coentro
- 1 colher (chá) de canela em pó
- 1 pitada de sal
- 2 colheres (sopa) de óleo

Modo de Preparo

- No pilão, quebre as sementes de coentro e reserve. Pique grosseiramente a castanha-do-pará.
- Em uma frigideira grande antiaderente, coloque a aveia, as castanhas picadas, as sementes de girassol e as sementes de coentro.
- Acrescente o mel, o açúcar mascavo, a canela, o sal e o óleo. Misture bem para envolver todos os ingredientes.
- Leve a frigideira ao fogo médio e cozinhe por 6 minutos, mexendo de vez em quando, até a granola começar a dourar.
- Abaixar o fogo e continue cozinhando por mais 8 minutos, mexendo ocasionalmente, até a granola ficar dourada e sequinha.
- Desligue o fogo e misture a banana picada.
- Transfira a granola para uma travessa ou assadeira e deixe esfriar completamente em temperatura ambiente antes de servir ou armazenar.

LEITES E QUEIJOS

REQUEIJÃO CASEIRO

Ingredientes

- 1 litro de leite integral (tipo A)
- 2 colheres (sopa) de caldo de limão (1 unidade)
- 25 g de manteiga em temperatura ambiente (cerca de 1 ½ colher (sopa))
- ½ colher (chá) de sal

Modo de preparo

- Coloque o leite numa panela média e leve ao fogo alto. Assim que ferver, reserve ½ xícara do leite e desligue o fogo.
- Junte o caldo de limão e misture delicadamente. Deixe o ácido do limão agir por cerca de 5 minutos, até talhar.
- O leite deve formar grumos, com uma parte sólida branca visível, imersa num líquido levemente amarelado. Se demorar, ferva de novo.
- Forre uma peneira com um pano de algodão fino (ou filtro de papel) sobre uma tigela funda. Despeje o leite talhado na peneira e pressione para extrair o soro.
- Transfira o queijo drenado para o liquidificador, junte a ½ xícara (chá) de leite morno reservado, a manteiga e o sal.
- Bata bem até formar um creme liso. Se necessário, raspe a lateral do liquidificador com a espátula.
- Transfira o requeijão para um pote de vidro, deixe esfriar completamente antes de tampar e leve à geladeira por, no mínimo, 2 horas para firmar.

LEITES E QUEIJOS

IOGURTE CREMOSO

Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de iogurte natural sem açúcar (ou 3 potes de 170ml)

Modo de preparo

- Forre uma peneira com um pano de algodão fino e limpo e apoie sobre uma tigela (se preferir, utilize 2 filtros de café descartáveis cortados ao meio). Coloque o iogurte na peneira forrada e deixe drenar na geladeira por cerca de 1 hora — o iogurte vai liberar o soro aos poucos e ficar com a consistência mais firme.
- Transfira o iogurte para uma tigela e utilize a seguir — se preferir, tampe e mantenha na geladeira até a hora de consumir. Você pode comer puro, com mel, frutas ou até utilizar em receitas salgadas.

Obs: a consistência do iogurte muda de acordo com o tempo de drenagem, quanto mais tempo ficar drenando maior é a quantidade de soro liberado e mais espesso ele fica. E se por acaso você achar que o iogurte ficou denso demais, é só misturar um pouquinho do soro que ficou na tigela.

CARNES E OVOS

ESCABECHE DE SARDINHA PRÁTICO

Ingredientes

- 1 lata de sardinha em óleo (ou água) (125g)
- 2 colheres (sopa) de azeite
- raspas de 1 limão
- 2 colheres (sopa) de caldo de limão
- pimenta-do-reino moída na hora a gosto
- folhas de salsa a gosto para servir

Modo de preparo

- Abra a lata de sardinha, transfira os filés para um prato e, com um garfo, descarte a espinha central.
- Leve uma frigideira antiaderente ao fogo médio. Regue com o azeite. Acrescente as sardinhas, tempere com pimenta-do-reino moída na hora a gosto e deixe cozinhar por 1 minuto, para aquecer, mexendo delicadamente com a espátula para não desmanchar completamente os filés.
- Desligue o fogo e misture as raspas e o caldo de limão. Sirva a sardinha com o molho da frigideira e folhas de salsa a gosto.

CARNES E OVOS

SHAKSHUKA COM GRÃO DE BICO

Ingredientes

- 2 ovos
- 1 lata de tomate pelado em cubos (400 g)
- 1 lata de grão-de-bico cozido (1 ½ xícara (chá) de grãos cozidos)
- ½ pimentão vermelho
- ½ cebola
- 1 dente de alho
- 1 colher (sopa) de azeite
- 1 pitada de pimenta calabresa em flocos
- Folhas de manjeriço a gosto para servir

Modo de preparo

- Descasque e pique fino a cebola e o alho separadamente. Lave, seque e corte o pimentão ao meio. Descarte as sementes e o cabo. Corte uma das metades do pimentão em cubinhos. Escorra o grão-de-bico em uma peneira.
- Em uma frigideira de 24 cm de diâmetro em fogo médio, aqueça o azeite e adicione a cebola e o pimentão. Tempere com sal e refogue por cerca de 6 minutos, até murcharem. Acrescente o alho e a pimenta calabresa e mexa por mais 1 minuto.
- Reduza o fogo, adicione o tomate pelado com o líquido, misture e cozinhe por cerca de 4 minutos até o molho encorpar.
- Transfira metade do molho para outro recipiente e reserve para outras preparações. Misture o grão-de-bico ao restante do molho na frigideira e tempere com sal.
- Com uma colher, faça duas cavidades no molho. Quebre um ovo de cada vez e coloque nas cavidades, cuidando para não estourar as gemas. Misture delicadamente parte das claras com o molho.
- Tempere cada ovo com uma pitada de sal e cozinhe em fogo baixo por 2 minutos. Tampe a frigideira e cozinhe por mais 3 minutos até as claras ficarem cozidas e as gemas moles.
- Sirva com pão italiano e folhas de manjeriço a gosto.

As receitas deste guia foram extraídas do site Panelinha (www.panelinha.com.br), da chef **Rita Lobo**. Também recomendamos o conteúdo das chefs:

- **Bela Gil** (www.belagil.com)
 - **Paola Carosella** (<https://paolacarosella.com.br/>)
 - **Bel Coelho** (www.tanamesa.com/chef/bel-coelho)
- entre outras.

**APONTE A CÂMERA DO SEU CELULAR PARA
O QR CODE ABAIXO E CONFIRA UMA LISTA
DE ALIMENTOS REGIONAIS BRASILEIROS**



GLOSSÁRIO O QUE SÃO ALIMENTOS IN NATURA, ORGÂNICOS, ULTRAPROCESSADOS E FAST FOOD

Conheça alguns conceitos importantes quando falamos de alimentação:

AGROTÓXICOS: são venenos químicos utilizados para combater pragas ou para otimizar a produção, embora contaminem a água, o solo e até os próprios alimentos.

ALIMENTOS ORGÂNICOS: são alimentos cultivados sem o uso de agrotóxicos, adubos químicos ou substâncias sintéticas que agredem o meio ambiente.

ALIMENTOS IN NATURA: são obtidos de plantas ou animais e levados ao consumo sem terem sofrido processamento.

ALIMENTOS MINIMAMENTE PROCESSADOS: são alimentos IN NATURA após sofrerem alterações mínimas na indústria, como a moagem, secagem ou pasteurização.

Alimentos In Natura e minimamente processados são a base ideal para uma alimentação adequada e saudável.

ALIMENTOS PROCESSADOS: São produtos fabricados com a adição de sal, açúcar, óleo ou vinagre, o que os torna desequilibrados nutricionalmente. Seu consumo deve ser limitado para evitar o risco de doenças como as do coração, obesidade e diabetes.

ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS: São fórmulas industriais feitas geralmente com 5 ou mais ingredientes, pobres em nutrientes e ricos em calorias, açúcares, gorduras, sal, aditivos químicos que podem

favorecer a ocorrência de deficiências nutricionais, obesidade, doenças do coração e diabetes.

Para reconhecê-los veja se no rótulo constam nomes pouco familiares (como gordura vegetal hidrogenada, óleos interesterificados, xarope de frutose, isolados proteicos, agentes de massa, espessantes, emulsificantes, corantes, aromatizantes, realçadores de sabor e muitos outros tipos de aditivos).

FAST FOOD: Comida preparada rapidamente ou semi-pronta. Geralmente são alimentos extremamente calóricos e de baixo valor nutricional, como pizzas, hambúrgueres e batata frita, por exemplo.

FOME: A ONU define a fome como a falta de acesso consistente aos alimentos, reduzindo a qualidade da dieta e interrompendo os padrões normais de alimentação, ou seja, a privação crônica de alimentos.

INSEGURANÇA ALIMENTAR: é a redução na quantidade e qualidade dos alimentos, assim como a falta deles por um ou mais dias. Pode ser classificada como leve, moderada ou grave.





BRASÍLIA

Câmara dos Deputados
anexo IV gab. 502 Pça. dos Três Poderes
CEP 70160-900 Brasília - DF
Fone: 61 3215-5502

SÃO PAULO

Rua Major Sertório, 200
Conjunto 402 - Vila Buarque
CEP: 01222-001 São Paulo - SP
Fone: 11 3129-7492

 dep.niltotatto@camara.leg.br

 www.niltotatto.com.br

Acompanhe nas redes sociais



Receba novidades
do Mandato



11 99729 1353

