

# 1º CONCURSO DE RECEITAS DO BANCO DE ALIMENTOS DE BELO HORIZONTE

ASSISTÊNCIA SOCIAL,  
SEGURANÇA ALIMENTAR  
E CIDADANIA



PREFEITURA  
BELO HORIZONTE



# APRESENTAÇÃO

A presente publicação é o resultado do 1º Concurso de Receitas do Banco de Alimentos de Belo Horizonte. Esta atividade é a celebração de uma parceria entre o poder público e sociedade civil, porque mobilizou cozinheiras/os das instituições beneficiadas, funcionários/as e demais parceiros para apresentarem receitas práticas e saudáveis, usando da melhor forma possível os alimentos que são coletados e doados pelo Banco de Alimentos.

Criado em 2003, o Banco de Alimentos de Belo Horizonte é um equipamento municipal que trabalha para reduzir o desperdício de alimentos e contribuir para o acesso ao Direito Humano à Alimentação Adequada da população. O Banco faz parte da Política Municipal de Segurança Alimentar e Nutricional, ligado à Diretoria de Fomento à Agricultura Familiar e Urbana e Abastecimento (DFAB), da Subsecretaria de Segurança Alimentar e Nutricional (SUSAN), uma das três subsecretarias que compõem a Secretaria Municipal de Assistência Social, Segurança Alimentar e Cidadania de Belo Horizonte. O equipamento municipal atua em conjunto com a Rede Metropolitana de Bancos de Alimentos (REBA).

Desde 2017, a SUSAN vem investindo no aperfeiçoamento do Banco de Alimentos. Nomeou uma coordenação, dobrou a frota de veículos e aumentou a equipe operacional, o que permitiu organizar os fluxos, estabelecer uma agenda semanal de atendimento às instituições, ampliar e qualificar, a coleta e a distribuição de alimentos. São mais de sete mil pessoas atendidas semanalmente, por meio da articulação de duas redes que se complementam: 25 doadores de alimentos e 46 instituições socioassistenciais. Essa parceria entre poder público, sociedade civil e iniciativa garante o atendimento semanal das instituições, promove ações educativas e estimula a mudança de hábitos alimentares e a promoção da saúde.

Agradecemos a todos que participaram dessa iniciativa – instituições, agricultores familiares, supermercados, sacolões, distribuidores, restaurante, Rede Metropolitana de Bancos de Alimentos, entre outros parceiros. Nossos votos para que estas receitas contribuam efetivamente para garantia de uma alimentação saudável e saborosa para a população.

**Subsecretaria de Segurança Alimentar e Nutricional**

# 10 PASSOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO ADEQUADA E SAUDÁVEL

1. Fazer de alimentos in natura ou minimamente processados a base da alimentação.
2. Utilizar óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades, ao temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias.
3. Limitar o consumo de alimentos processados.
4. Evitar o consumo de alimentos ultraprocessados.
5. Comer com regularidade e atenção, em ambientes apropriados e, sempre que possível, com companhia.
6. Fazer compras em locais que ofertem variedades de alimentos in natura ou minimamente processados.
7. Desenvolver, exercitar e partilhar habilidades culinárias.
8. Planejar o uso do tempo para dar à alimentação o espaço que ela merece.
9. Dar preferência, quando fora de casa, a locais que sirvam refeições feitas na hora.
10. Ser crítico quanto a informações, orientações e mensagens sobre alimentação veiculadas em propagandas comerciais.



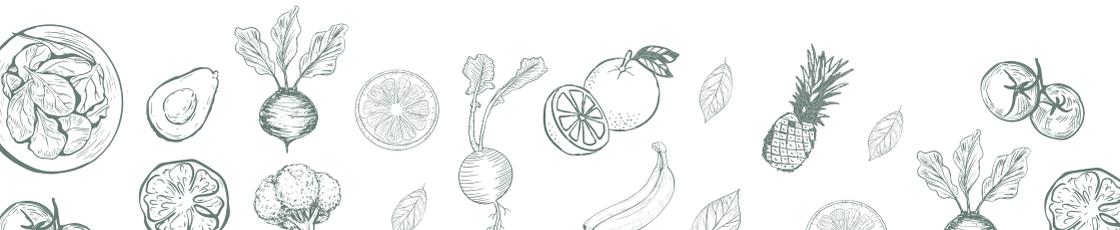
## Higienização dos Alimentos

1. Faça a higienização das mãos com sabonete líquido, esfregando inclusive o dorso, as unhas e entre os dedos.
2. Lave as frutas, verduras ou legumes em água corrente removendo toda a sujeira.
3. Em uma tigela, faça uma solução com 1 litro de água e 1 colher de sopa de água sanitária ou utilize hipoclorito de sódio, conforme as recomendações do fabricante.
4. Coloque as frutas, legumes ou verduras na solução pelo tempo descrito no rótulo do sanitizante.
5. Retire os alimentos, lave-os em água corrente e os deixe secar naturalmente.

## Higienização da Tábua de Corte

A indicação para tábuas de uso culinário é que a superfície seja lisa e impermeável, por isso, uma opção é a tábua de vidro temperado, fácil de limpar, secar e não guarda cheiro. A versão de plástico, com o tempo, também pode ficar comprometida. Nesse caso, troque-a sempre que apresentar ranhuras e higienize-a conforme indicado abaixo:

1. Limpe a tábua com uma esponja e detergente neutro.
2. Lave-a em água corrente e, em seguida, deixe-a por 15 minutos em uma solução com 1 colher de sopa de água sanitária e 1 litro de água.
3. Retire a tábua da solução, coloque-a de pé para escorrer o excesso de água e deixe secar naturalmente.
4. Guarde-a em local seco e arejado.



## Pano de prato

Devido à umidade, o pano de prato pode contaminar os utensílios com fungos e bactérias, por isso troque-o todos os dias. Para fazer a higienização, ferva o pano por cinco minutos em 1 litro de água com 1 colher de sopa de bicarbonato de sódio e, depois, lave-o normalmente. Quando estiver seco, utilize o ferro de passar roupa. Para secar as mãos, use sempre uma toalha.

## Embalagens

Todas as embalagens devem ser higienizadas cuidadosamente antes de consumir os alimentos. Elas podem concentrar grande quantidade de micróbios, parasitas ou substâncias tóxicas.

## Higienização das Mãos

1. Utilize água corrente para molhar as mãos.
2. Esfregue a palma da mão e o dorso das mãos com sabonete, inclusive  
as unhas e os espaços entres os dedos, por aproximadamente 15 segundos.
3. Enxágue bem com água corrente retirando todo o sabonete.
4. Seque-as com papel toalha ou outro sistema de secagem eficiente.
5. Esfregue as mãos com um pouco de produto anti-séptico.
6. Sempre lave as mãos ao chegar ao trabalho, antes e após manipular alimentos, após qualquer interrupção do serviço, após tocar materiais contaminados, após usar os sanitários e sempre



## Manipuladores

1. Não devem fumar, falar em excesso, cantar, assobiar, espirrar, tossir, cuspir, comer, manipular dinheiro ou realizar qualquer outro ato que possa contaminar o alimento manipulado.
2. Devem usar cabelos presos e protegidos por redes ou toucas.
3. Não é permitido o uso de barba.
4. As unhas devem estar curtas e sem esmalte ou base.
5. Durante a manipulação dos alimentos, devem retirar a maquiagem e todos os acessórios pessoais (anéis, alianças, relógios, pulseiras etc).

## Descongelamento

1. Não descongele os alimentos à temperatura ambiente.
2. Se for preparar o alimento imediatamente, use o forno microondas. Se não, deixe-o na geladeira até descongelar.
3. As carnes devem ser descongeladas dentro de recipientes.
4. Os alimentos descongelados devem ser mantidos dentro da geladeira se não forem imediatamente utilizados, não devendo ser recongelados.

## Geladeira

1. Limpe a geladeira periodicamente.
2. Abra a geladeira somente quando necessário e pelo menor tempo possível.
3. Armazene os alimentos de maneira correta: prateleiras superiores para os alimentos preparados e prontos para o consumo (leite, iogurte, frutas e verduras higienizadas, embutidos etc); prateleiras do meio para os produtos pré-preparados e ovos em recipientes fechados; prateleiras inferiores para alimentos crus (carnes, frutas e verduras não higienizadas, separados entre eles e de outros produtos).

# RECEITAS



# ANTEPASTO DE BERINJELA

## Ingredientes

- 3 berinjelas médias picadas com casca
- 1 pimentão vermelho picado
- 1 pimentão amarelo picado
- 1/3 xícara (chá) de azeitonas picadas
- 1 cebola picada
- 3 dentes de alho picados
- 1/2 xícara (chá) de uvas-passas brancas
- 1 colher (sopa) de orégano
- 1 colher (chá) de sal
- 3 colheres (sopa) de vinagre branco
- 1/2 xícara (chá) de azeite de oliva
- Folhas de manjericão e tomilho
- Pimenta do reino a gosto



## Modo de Preparo

- Deixe as berinjelas picadas de molho na água até o momento de usar para não escurecer.
- Refogue a cebola e o alho em uma panela, usando um fio de azeite.
- Junte os pimentões e mexa até ficarem macios. Mantenha em fogo baixo.
- Escorra as berinjelas e adicione ao refogado.
- Misture e mexa bem até as berinjelas ficarem macias.
- Se necessário, vá adicionando água aos poucos para ajudar a cozinhar.
- Acrescente as azeitonas, as passas, o orégano, o sal, as ervas, o vinagre e o azeite.
- Deixe no fogo até ficar no ponto que você quer, mais seco ou mais molhado.

**Rendimento: 10 porções**

**Dica: se você gosta do antepasto mais adocicado, junte duas colheres de sopa de açúcar mascavo ao final da receita.**

# ARROZ COLORIDO

## Ingredientes

- ½ kg de arroz cozido
- 2 cenouras
- ½ repolho
- 1 lata de milho verde
- 250g de linguiça
- 2 dentes de alho
- 1 cebola
- Sal a gosto
- Cheiro verde a gosto

## Modo de Preparo

- Rale a cenoura, o repolho e a cebola.
- Pique e frite a linguiça na própria gordura.
- Acrescente o alho amassado, a cebola, a cenoura, o repolho e o milho verde.
- Por último adicione o arroz, o sal e o cheiro verde.

**Rendimento: 8 porções**



# ARROZ NUTRITIVO COM TALOS, CASCAS E VERDURAS

## Ingredientes

- 1 kg de arroz
- 3 colheres (sopa) óleo
- 4 dentes de alho amassados
- 2 cebolas picadas em cubos pequenos
- 2 cenouras raladas
- 1 abobrinha ralada
- 10 talos de couve picados
- 2 xícaras (chá) casca de moranga picadas
- 2 xícaras (chá) lentilha
- 2 xícaras (chá) aveia
- 1 colher (sopa) colorau
- Sal a gosto
- Água no ponto de fervura



## Modo de Preparo

- Cozinhe a ervilha e a lentilha e reserve a água.
- Em uma panela adicione o óleo, o alho, a cebola e o colorau.
- Deixe dourar, acrescente o arroz e a aveia.
- Mexa até dourar, acrescente todos os demais ingredientes e misture bem.
- Acrescente a água da lentilha e ervilha e deixe cozinhar.

**Rendimento: 20 porções**

# BAIÃO DE DOIS

## Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de feijão cozido
- 10 xícaras (chá) arroz cozido
- 2 colheres (chá) de sal
- 2 colheres (sopa) de tomate
- 2 colheres (sopa) de pimentão
- 2 colheres (sopa) de cebola
- 4 colheres (sopa) cheiro verde
- 2 xícaras de linguiça picada

## Modo de Preparo

- Lave e pique o tomate, o pimentão, a cebola e o cheiro-verde.
- Pique e frite a linguiça na própria gordura.
- Em uma panela, coloque o feijão cozido, o arroz cozido, o tomate picado, a cebola picada e o pimentão picado.
- Deixe cozinhar por alguns minutos.
- Depois coloque a linguiça picada e deixe cozinhar por mais dois minutos.
- Coloque o cheiro-verde picado e sirva.

**Rendimento: 8 porções**



**Receita criada em oficinas de educação alimentar e nutricional da SUSAN, utilizada nas atividades do Banco de Alimentos de Belo Horizonte**

# BOLINHO DE ARROZ AO FORNO

## Ingredientes

- 4 xícaras (chá) arroz cozido
- 2 xícaras (chá) de folhas e talos picados
- ½ xícara (chá) de salsa
- 2 cebolas médias raladas
- 4 colheres (sopa) queijo ralado
- 2 xícaras (chá) farinha de trigo
- 4 ovos
- 2 colheres (sopa) fermento em pó
- 1 colher (chá) de sal
- 1 xícara (chá) de leite



## Modo de Preparo

- Lave a cebola e ralar.
- Lave as folhas e a salsa e pique junto com os talos.
- Lave os ovos.
- Em uma tigela coloque o arroz e amasse com o garfo.
- Acrescente as folhas e talos picados e o sal. Misture.
- Acrescente o queijo ralado e a cebola e misture.
- Junte os ovos, o leite e a farinha de trigo e misture bem.
- Coloque em um tabuleiro untado com óleo.
- Asse em forno médio por 35 minutos.

**Rendimento: 12 porções**

# BOLO DE ABÓBORA MORANGA

## Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 xícara (chá) de suco de laranja
- 1 xícara (chá) de açúcar
- 3 ovos
- 1 xícara (chá) de abóbora cozida com a casca
- ½ xícara (chá) óleo
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- ½ xícara (chá) coco ralado - opcional

## Modo de Preparo

- Lave bem a abóbora ainda inteira. Em seguida, pique em quatro partes, retire as sementes e cozinhe com a casca. Deixe esfriar.
- Bata todos os ingredientes no liquidificador (exceto a farinha de trigo) o fermento em pó e o coco ralado.
- Coloque a massa em uma tigela e acrescente a farinha de trigo, o coco e mexa bem. Por último, acrescente o fermento em pó e mexa delicadamente.
- Por último acrescente o fermento em pó e mexa delicadamente.
- Coloque em forma untada e enfarinhada.
- Leve para assar em forno médio, pré-aquecido, por aproximadamente 30 minutos.

**Rendimento: 20 porções**



**Receita criada em oficinas de educação alimentar e nutricional da SUSAN, utilizada nas atividades do Banco de Alimentos de Belo Horizonte.**

# BOLO DE AVEIA COM BANANA

## Ingredientes

- 5 bananas nanicas maduras
- 1 ½ xícara de aveia em flocos
- 3 ovos
- 1 colher (sopa) canela em pó
- 1 colher (sopa) fermento
- Essência de baunilha à gosto

## Modo de Preparo

- Amasse as bananas e reserve.
- Bata os ovos, a essência de baunilha e a canela. Adicione as bananas amassadas, a aveia e mexa bem.
- Por ultimo adicione o fermento e mexa delicadamente.
- Coloque em uma forma untada e enfarinhada.
- Polvilhe aveia e leve para assar em forno médio, pré-aquecido, por aproximadamente 30 minutos.

**Rendimento: 20 porções**



Receita enviada por Madalena Conceição de Sá, do Instituto Herdeiros de Deus

# BOLO DE BANANA

## Ingredientes

- 4 bananas nanicas maduras
- 3 ovos
- ½ xícara (chá) óleo
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 xícara (chá) de açúcar
- 1 colher (sopa) de fermento

## Modo de Preparo

- Bata todos os ingredientes no liquidificador (exceto o fermento) até a massa ficar homogênea. Por último, adicione o fermento e mexa delicadamente.
- Por último adicione o fermento e mexa delicadamente.
- Coloque em forma untada e enfarinhada.
- Leve para assar em forno médio, pré-aquecido, por aproximadamente 30 minutos.

**Rendimento: 20 porções**



Receita enviada por Maura Batista Ventura, do Projeto En-Hacoré

# BOLO DE LARANJA

## Ingredientes

- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 3 xícaras (chá) de suco de laranja
- 1 xícara (chá) de açúcar
- 4 ovos
- ½ xícara (chá) óleo
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 1 pitada de sal

## Modo de Preparo

- Na batedeira, bata as gemas com açúcar e óleo.
- Adicione o suco de laranja, a farinha de trigo e bata bem.
- Adicione o fermento e mexa delicadamente.
- Por último, acrescente as claras em neve e mexa delicadamente.
- Coloque em forma untada e enfarinhada.
- Leve para assar em forno médio, pré-aquecido, por aproximadamente 30 minutos.

**Rendimento: 20 porções**



**Receita enviada por Maria de Fátima Nogueira, da Associação da Resistência Cultural Afro-Brasileira Jacuta de Iansã – ARCA**

# BOLO DE LIMÃO

## Ingredientes

- 3 ovos
- 1 xícara (chá) de açúcar
- ½ xícara (chá) de óleo
- Suco de 2 limões
- Raspas da casca do limão
- 3 xícaras (chá) farinha de trigo
- 1 xícara (chá) leite
- 1 colher (sopa) fermento em pó

## Modo de Preparo

- Bata no liquidificador as gemas, o açúcar e o óleo.
- Em seguida junte o suco e as raspas do limão, o leite e a farinha aos poucos.
- Bata as claras em neve e junte a mistura delicadamente. Por último, adicione o fermento.
- Coloque em forma untada e enfarinhada.
- Leve para assar em forno médio, pré-aquecido, por aproximadamente 30 minutos.

**Rendimento: 20 porções**



**Receita enviada por Adalberto Siqueira Moura, servidor do Banco de Alimentos de Belo Horizonte.**

# BOLO DE MAÇÃ CARMELIZADA

## Ingredientes

### Massa

- 3 ovos
- 3 colheres de sopa de margarina
- 1 ½ xícara de açúcar
- 1 pitada de sal
- 1 xícara de leite
- 2 xícaras de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de fermento

### Cobertura

- 1 xícara de açúcar
- 4 maçãs sem casca



## Modo de Preparo

### Cobertura

- Derreta o açúcar até ponto de caramelo.
- Despeje no fundo de um tabuleiro.
- Sobre a calda distribua as maçãs fatiadas. Reserve.

### Massa

- Bata as claras em neve e reserve.
- Bata na batedeira as gemas, o açúcar e a margarina.
- Acrescente a farinha de trigo e misture bem.
- Acrescente o fermento e as claras em neve e mexa delicadamente.
- Despeje sobre a calda com as maçãs.
- Asse em forno médio preaquecido por 30 minutos.

**Rendimento: 16 porções**

**Dica: as maçãs podem ser substituídas por outras frutas (abacaxi, banana, pêra, etc.)**

Receita enviada por Marilene Reis de Oliveira do Centro de Referência em Saúde Mental Infanto-juvenil Noroeste

# BOLO DE MAÇÃ COM LARANJA

## Ingredientes

### Massa

- 3 xícaras (chá) maçã picada
- 300 ml de suco de laranja
- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 xícaras (chá) de açúcar
- $\frac{3}{4}$  xícara (chá) de óleo
- 4 ovos
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

### Calda

- 200 ml de suco de laranja
- $\frac{1}{2}$  xícara (chá) açúcar



## Modo de Preparo

- Coloque na batedeira óleo, açúcar, os ovos. Bate bem.
- Depois, acrescente a farinha, o suco de laranja e as maçãs e bata novamente.
- Acrescente o fermento em pó e mexa delicadamente.
- Asse em tabuleiro untado por 30 minutos no forno médio.
- Enquanto o bolo estiver assando, leve ao fogo o suco de laranja com o açúcar e deixe engrossar.
- Quando o bolo estiver pronto jogue a calda por cima e leve ao forno novamente por mais 5 minutos.

**Rendimento: 20 porções**

Receita enviada por Eliane Pantoja, servidora do Banco de Alimentos de Belo Horizonte

# BOLO DE MANDIOCA

## Ingredientes

- 3 xícaras (chá) mandioca cozida
- 1 xícara (chá) de açúcar
- ½ xícara (chá) óleo
- 4 ovos
- ½ xícara (chá) de coco fresco ralado
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 100 ml de leite de coco

## Modo de Preparo

- Bata no liquidificador a mandioca, os ovos, o leite de coco e o óleo, até formar um creme e reserve.
- Em um recipiente coloque o açúcar, a farinha de trigo, o coco ralado, misture e adicione o creme batido no liquidificador.
- Por fim adicione o fermento e mexa delicadamente
- Coloque em forma untada e enfarinhada.
- Leve para assar em forno médio, pré-aquecido, por aproximadamente 40 minutos, até que doure.

**Rendimento: 20 porções**



**Receita criada em oficinas de educação alimentar e nutricional da SUSAN, utilizada nas atividades do Banco de Alimentos de Belo Horizonte**

# BOLO DE TANGERINA OU MEXERICA

## Ingredientes

- 2 xícaras (chá) açúcar
- 3 ovos
- 1 xícara (chá) óleo
- 2 xícaras (chá) farinha de trigo
- 3 tangerinas
- 1 colher (sopa) fermento em pó
- 1 pitada de sal

## Modo de Preparo

- Lave e corte as tangerinas ao meio com a casca e retire as sementes.
- Bata no liquidificador o óleo, os ovos, as 3 tangerinas cortadas com a casca e sem semente e uma pitada de sal.
- Numa tigela, coloque a farinha de trigo e o açúcar.
- Misture com o liquido batido no liquidificador.
- Por último acrescente o fermento em pó.
- Asse em tabuleiro untado e enfarinhado em forno preaquecido por 30 minutos.

**Rendimento: 20 porções**



**Receita criada em oficinas de educação alimentar e nutricional da SUSAN, utilizada nas atividades do Banco de Alimentos de Belo Horizonte**

# BOLO NUTRITIVO DE ABOBRINHA

## Ingredientes

- 2 xícaras de chá de abobrinha verde picada
- 3 ovos
- 1 xícara de açúcar
- $\frac{3}{4}$  de xícara de chá de óleo
- 1  $\frac{1}{2}$  xícara de farinha de trigo comum
- 1  $\frac{1}{2}$  xícara de farinha de trigo integral
- 1 colher de chá de canela em pó
- 1 colher de sopa de fermento
- 1 colher de sopa de essência de baunilha (opcional)
- Açúcar e canela para polvilhar

## Modo de Preparo

- Bata no liquidificador a abobrinha, os ovos, o açúcar e o óleo.
- Em uma tigela, coloque as farinhas, a canela, a baunilha e despeje a massa no liquidificador.
- Mexa bem e acrescente por último o fermento.
- Coloque em uma assadeira untada e enfarinhada.
- Asse em forno médio, preaquecido até dourar. Desenforme e polvilhe o açúcar e canela.

**Rendimento: 20 porções**



**Receita enviada por Bárbara Júnia Patrício Mercini  
da Obra Social São José Operário**

# CASQUILHO DE POLVILHO

## Ingredientes

- 2 xícaras (chá) água
- 4 xícaras (chá) polvilho
- 1 xícara (chá) óleo
- 2 ovos
- 1 colher (chá) sal

## Modo de Preparo

- Bata no liquidificador todos os ingredientes.
- Espalhe em um tabuleiro uma camada bem fina e coloque para assar em forno médio.
- Não é necessário untar o tabuleiro.



**Receita criada por oficinas de educação alimentar e nutricional da SUSAN, utilizada nas atividades do Banco de Alimentos de Belo Horizonte**

# CHÁ DE ERVAS

## Ingredientes

- 1 litro de água
- 1 ramo de Melissa
- 1 galho de manjeriçã
- 3 ramos de hortelã
- Açúcar a gosto

## Modo de Preparo

- Ferva a água com açúcar.
- Desligue o fogo e acrescente as ervas frescas picadas.
- Deixe tampado por 15 minutos.
- Coe e Sirva.

**Rendimento: 5 porções**



**Receita enviada por Maria Marta da Silva, servidora do Banco de Alimentos de Belo Horizonte.**

# CHÁ DE FRUTAS COM ERVAS

## Ingredientes

- 1 litro de água
- 1 maçã pequena cortada
- 1 maracujá pequeno cortado ao meio
- 1 pedaço de canela em pau
- 1 galho de manjeriço
- 3 cravos
- Açúcar a gosto

## Modo de Preparo

- Coloque a água para ferver com todos os ingredientes (exceto o manjeriço) por 5 minutos.
- Desligue o fogo e acrescente o manjeriço fresco.
- Deixe tampado por 15 minutos.
- Coe e Sirva.

**Rendimento: 5 porções**



**Receita enviada por Rosângela de Moura, colaboradora  
do Banco de Alimentos de Belo Horizonte**

# CONSUMÊ DE BATATA COM FRANGO

## Ingredientes

- 1 kg de batata
- 500 g de frango desfiado
- 1 cebola
- 400 ml de leite 1 colher de sopa de manteiga
- 2 dentes de alho
- Cheiro verde a gosto
- Sal a gosto

## Modo de Preparo

- Cozinhe as batatas na pressão por 10 minutos.
- Após o cozimento, descasque e bata no liquidificador junto com o leite.
- Pique a cebola e o alho e refogue na manteiga.
- Junte o creme de batata e o frango desfiado.
- Acrescente sal e cheiro verde a gosto.
- Sirva com torradas.

**Rendimento: 10 porções**



**Receita enviada por Walter Fonseca de Souza Neto,  
do Centro de Libertação de Vidas – CELIVI**

# COZIDO DE LEGUMES COM CARNE

## Ingredientes

- 1 kg de carne de boi
- 2 ½ kg de legumes diversos (batata, cenoura, abobrinha, chuchu, moranga, batata doce, etc.)
- 2 cebolas médias
- 4 dentes de alho
- 1 colher de chá de óleo
- Sal a gosto
- Cheiro verde a gosto

## Modo de Preparo

- Pique a carne em cubos.
- Refogue a cebola, alho e o sal juntos.
- Coloque a carne para refogar por 15 minutos.
- Cozinhe na pressão por mais 20 minutos.
- Após o cozimento da carne adicione os legumes e cozinhe por mais 10 minutos.
- Finalize com cheiro verde.

**Rendimento: 15 porções**



**Receita enviada por Ana Cristina, Maria Aparecida e Evani,  
do Grupo da Fraternidade Espírita Irmã Scheilla**

# CREME DE INHAME COM TORRADAS

## Ingredientes

- 4 xícaras (chá) de inhame
- 1 xícara (chá) cenoura
- 1 xícara (chá) chuchu
- 1 xícara (chá) cebola
- 2 colheres (sopa) óleo
- 1 xícara (chá) cheiro verde
- 1 xícara (chá) linguiça picada
- 1 colher (sobremesa) sal
- 4 dentes de alho

## Modo de Preparo

- Lave e sanitise o inhame, cenoura, cebola, chuchu e cheiro verde.
- Descasque e pique inhame, cebola, chuchu e cheiro verde.
- Cozinhe o inhame, o chuchu e a cenoura em água com sal e bater no liquidificador, utilizando a água do cozimento.
- Pique e refogue a linguiça.
- Acrescente a cebola, o alho e o sal.
- Junte os legumes batidos ao refogado de linguiça.
- Deixe cozinhar.
- Acrescente o cheiro verde.
- Acerte consistência e o tempero.
- Sirva com torradas.

**Rendimento: 8 porções**



**Receita criada em oficinas de educação alimentar e nutricional da SUSAN, utilizada nas atividades do Banco de Alimentos de Belo Horizonte**

# DOCE DE CASCA DE MARACUJÁ

## Ingredientes

- 4 maracujás com a casca lisa
- 2 xícaras de açúcar
- Cravo da Índia a gosto

## Modo de Preparo

- Lave e descasque os maracujás retirando a parte amarela da casca.
- Abra o maracujá e reserve a polpa.
- Corte a parte branca em tiras.
- Leve ao fogo com bastante água e deixe ferver.
- Troque a água e deixe cozinhar até que as cascas fiquem macias.
- Em uma panela, coloque o açúcar e a polpa do maracujá.
- Deixe ferver até ficar em ponto de fio.
- Escorra a água das cascas e acrescente na calda.

**Rendimento: 10 porções**



**Receita enviada por Kátia Pinheira Pain, do Centro de Referência em Saúde Mental Infanti-juvenil Noroeste**

# DOCINHO DE LEITE EM PÓ COM BANANA

## Ingredientes

- 400 g de leite em pó
- 150 g de açúcar refinado
- 3 unidades de banana prata
- Canela a gosto

## Modo de Preparo

- Amasse as bananas com auxílio de um garfo.
- Misture todos os ingredientes até dar ponto de enrolar.
- Faça as bolinhas e passe na mistura de açúcar com leite em pó, açúcar e canela.

**Rendimento: 10 porções**



# ESCONDIDINHO DE LEGUMES

## Ingredientes

- 5 batatas
- 1 xícara de leite
- 1 abobrinha italiana ralada
- ½ xícara de chá de vagem picada
- ½ xícara de cheiro verde picado
- 1 cebola ralada
- 1 tomate picado
- ½ pimentão verde picado
- ½ brócolis picado em flores pequenas
- 1 cenoura ralada
- 2 colheres de sopa de molho de tomate caseiro
- 1 dente de alho picado
- 1 colher de sobremesa de óleo
- Sal a gosto
- Queijo ralado (opcional)

## Modo de Preparo

- Cozinhe as batatas, descasque e amasse com auxílio de um garfo.
- Em uma panela, coloque a metade do óleo, o alho picado e a cebola ralada.
- Quando estiverem dourados, adicione a cenoura, pimentão, abobrinha, vagem, brócolis, tomate e o cheiro verde.
- A cada legume que adicionar, mexa bem e deixe refogar por alguns minutos. Tempere com sal.
- Adicione o molho de tomate, mexa bem e deixe cozinhar por alguns minutos.
- Os legumes devem estar cozidos, mas ainda firmes.
- Em outra panela, adicione a outra metade do óleo, a batata amassada e o leite, mexendo bem até obter a textura de um purê.
- Acrescente sal a gosto.
- Para a montagem coloque metade do purê em um tabuleiro.
- Coloque por cima todo o recheio e coloque a outra metade do purê.
- Finalize com queijo ralado.
- Leve ao forno pré-aquecido a 200°C para gratinar por cerca de 15 minutos.

**Rendimento: 8 porções**

**Receita enviada por Cleusa Alves dos Santos, da Casa de Idosos e Deficientes Lar Tarefa e Amor**



# ESTROGONOFE DE FRANGO COM AVEIA

## Ingredientes

- 500 g de filé de peito de frango picado
- 2 cenouras picadas
- 1 xícara (chá) de leite
- 2 tomates picados
- 1 lata de milho verde
- 1 cebola picada
- 1 colher (sopa) de óleo
- 1 colher (sopa) aveia
- 3 dentes de alho amassados
- 1 colher (chá) colorífico
- 1 colher (sopa) extrato de tomate
- Sal a gosto



## Modo de Preparo

- Em uma panela coloque o frango, o óleo, o alho e o sal.
- Depois de corado, acrescente o colorífico, a cebola, o extrato de tomate, o tomate.
- Deixe refogar.
- Após a água secar, acrescente água suficiente para cozinhar o frango. Após cozido, acrescente a cenoura e o milho verde e deixe ferver até que a cenoura cozinhe.
- Dilua a aveia no leite e junte ao frango, deixando ferver um pouco.
- Acerte o tempero e servir quente.

**Rendimento: 10 porções**

**Receita criada em oficinas de educação alimentar e nutricional da SUSAN, utilizada nas atividades do Banco de Alimentos de Belo Horizonte**

# FROZEN DE MANGA

## Ingredientes

- 2 unidades grandes de manga
- 250g de iogurte natural
- 1 colher (sopa) de raspas de casca de limão
- 1 colher (sobremesa) de mel
- 3 folhas de hortelã

## Modo de Preparo

- Descasque as mangas e corte em cubos grandes e leve ao freezer.
- Retire, depois de congelados, bata no liquidificador por cerca de um minuto.
- Acrescente o iogurte, as raspas de limão, mel e hortelã.
- Despeje em um recipiente e leve ao freezer por 1 hora.
- Retire e bata novamente no liquidificador.
- Retorne ao freezer por mais 30 minutos e sirva.

**Rendimento: 4 porções**



**Receita enviada por Luzinete Pereira Sena,  
do Centro Salesiano do Adolescente Trabalhador**

# GUISADO COMPAIXÃO

## Ingredientes

- 1 chuchu pequeno
- 1 cenoura pequena
- 1 berinjela pequena
- 1 abóbora italiana pequena
- 1 cenoura pequena
- ½ cebola
- ½ repolho cortado fininho
- 4 dentes de alho
- 2 colheres de sopa de farinha de rosca
- 5 ovos
- 1 unidade de linguiça
- Sal a gosto
- Cheiro verde a gosto



## Modo de Preparo

- Descasque e corte os vegetais em cubinhos bem pequenos.
- Corte a linguiça em cubos pequenos e frite na própria gordura.
- Misture os vegetais (exceto o repolho e a berinjela), mexendo sempre.
- Quando estiverem al dente acrescente o repolho e a berinjela.
- Deixe cozinhar por alguns minutos.
- Junte os ovos batidos e deixe cozinhar, por último acrescente a farinha de rosca, o sal e o cheiro verde.

**Rendimento: 8 porções**

# INHAMINA DE BANANA

## Ingredientes

- 2 bananas nanicas maduras
- 500 ml de leite
- 2 inhames médios descascados e picados
- Açúcar a gosto

## Modo de Preparo

- Bata todos os ingredientes no liquidificador.
- Servir gelado

**Rendimento: 4 porções**



**Receita enviada pelos Alunos da Oficina Gourmet  
Master Chefinho, do Instituto Camará**

# LASANHA DE ABOBRINHA

## Ingredientes

- 2 abobrinhas médias
- 1 cebola
- 2 tomates
- 2 xícaras (chá) muçarela ralada
- 2 xícaras (chá) frango desfiado
- Alho e sal a gosto

## Modo de Preparo

- Fatie as abobrinhas em fatias finas no sentido do comprimento, mantendo a casca.
- Deixe as fatias da abobrinha descansarem por 10 minutos na água com sal.
- Enquanto isso, refogue em uma panela a cebola, o alho e um dos tomates, em seguida adicione o frango desfiado e tempere.
- No liquidificador bata o outro tomate com um pouco de água e adicione na panela com o frango e mexa bem, deixe cozinhar por alguns minutos.
- Em uma travessa coloque uma camada do molho de frango e uma camada de abobrinha e vá repetindo nessa ordem.
- Finalize com a muçarela ralada.
- Asse em forno médio até dourar.

**Rendimento: 8 porções**



**Receita enviada por Luzinete Pereira Sena,  
do Centro Salesiano do Adolescente Trabalhador**

# MILK-SHAKE DE ABÓBORA MORANGA

## Ingredientes

- 1 xícara (chá) abóbora moranga cozida com a casca
- ½ litro de leite
- Açúcar e canela a gosto

## Modo de Preparo

- Bata no liquidificador todos os ingredientes.
- Sirva gelado.

**Rendimento: 4 porções**



**Receita criada em oficinas de educação alimentar e nutricional da SUSAN, utilizada nas atividades do Banco de Alimentos de Belo Horizonte**

# MACARRÃO EXPRESSINHO

## Ingredientes

- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picado
- 1 pacote de macarrão parafuso
- 1 xícara (chá) muçarela ralada
- 1 lata de creme de leite
- 1 xícara (chá) molho de tomate
- Sal a gosto

## Modo de Preparo

- Na panela de pressão refogue a cebola e o alho até dourar.
- Junte o molho de tomate, o sal e o macarrão.
- Coloque água suficiente para cobrir o macarrão, mexa e tampe a panela.
- Assim que a panela pegar pressão, deixe por 1 minuto e desligue.
- Abra após perder a pressão.
- Finalize com o creme de leite e a muçarela.

**Rendimento: 8 porções**



# OMELETE DE ABOBRINHA

## Ingredientes

- 1 abobrinha média
- 6 ovos
- 3 colheres (sopa) fubá
- 1 colher (café) fermento em pó
- Sal a gosto

## Modo de Preparo

- Corte as abobrinhas no sentido do comprimento.
- Em uma panela, cozinhe a abobrinha até ficar macia.
- Bata os ovos, acrescente o fubá, o sal e o fermento.
- Em uma assadeira coloque a metade dos ovos batidos, coloque toda a abobrinha e o restante dos ovos batidos.
- Asse em forno médio por 20 minutos.

**Rendimento: 6 porções**



**Receita enviada pela Eliane Pantoja, servidora do Banco de Alimentos de Belo Horizonte**

# OMELETE DE LEGUMES AO FORNO

## Ingredientes

- 1 cenoura
- 1 batata
- 1 chuchu
- 1 abobrinha
- 1 batata doce
- 5 ovos
- Sal a gosto
- Cheiro verde a gosto

## Modo de Preparo

- Lave, descasque e rale os legumes.
- Bata os ovos com o sal e o cheiro verde.
- Misture os legumes ralados.
- Vire a mistura em um tabuleiro untado e asse em forno médio até dourar.

**Rendimento: 8 porções**



Receita enviada por Eleusa Reis da Silva,  
da instituição Missão Batista Cristolândia

# PÃO DE CENOURA

## Ingredientes

- 1 cenoura média
- ½ xícara de óleo
- 1 ovo
- 1 colher de chá de sal
- 3 colheres de sopa de açúcar
- 1 xícara de água morna
- 1 sachê de fermento para pão (10g)
- 500g de farinha de trigo



## Modo de Preparo

- Lave as cenouras e pique-as com a casca.
- Coloque no liquidificador junto com o óleo, bata bem até virar um creme.
- Depois, misture todos os outros ingredientes (exceto a farinha) e deixe bater até se tornar uma mistura homogênea.
- Coloque a farinha em uma vasilha grande e derrame o líquido batido por cima dela e misture.
- Deixe descansar por cerca de 1 hora.
- Depois jogue um pouco de farinha sobre a superfície e coloque a massa.
- Unte uma assadeira grande só com óleo, modele o pão e deixe crescer por mais uns 30 minutos.
- Leve para assar em forno médio por aproximadamente 40 minutos.

**Rendimento: 20 porções**

**Receita enviada por Luzia, Eliete, Jocélia e Jucely,  
da Obra Social São José Operário**

# PUDIM DE BATATA DOCE COM CALDA DE LIMÃO

## Ingredientes

- 1 batata doce média
- ½ lata de leite condensado
- 1 clara de ovo batida em neve
- 6 colheres de sopa de leite em pó
- 2 copos americano de água

## Ingrediente para a calda

- 3 colheres de sopa de açúcar
- Suco de 1 limão pequeno
- ½ xícara de água



## Modo de Preparo

- Em uma panela adicione o açúcar, o suco de limão e a água.
- Leve ao fogo para reduzir.
- Depois, coloque em uma forma para pudim e reserve.
- Descasque e corte a batata doce em pedaços médios.
- Cozinhe na pressão por 3 minutos.
- Após o cozimento, amasse bem a batata.
- Adicione leite condensado, água e o leite em pó, mexa bem.
- Junte a clara em neve e mexa delicadamente.
- Despeje na forma por cima da calda de limão e asse em banho-maria por 1 hora no forno a 200°C.

**Rendimento: 12 porções**

# PUDIM DE PÃO

## Ingredientes

- 5 pães amanhecidos
- 2 ovos
- 2 xícaras (chá) de leite
- 1 xícara (chá) açúcar
- ½ colher (sopa) margarina
- ½ colher (sopa) fermento em pó

## Ingredientes para a Calda

- 1 xícara (chá) açúcar
- 1 ½ xícara (chá) água

## Modo de Preparo

- Em uma panela, coloque o açúcar e deixe derreter. Acrescente a água aos poucos até formar um caramelo não muito grosso.
- Coloque na forma para pudim e reserve.
- Umedeça o pão no leite e, depois de bem úmido, coloque no liquidificador e acrescente os ovos, a margarina e o açúcar e bata bem.
- Por último, acrescente o fermento e mexa delicadamente.
- Despeje a massa na forma caramelada e asse em banho-maria no forno preaquecido a 200° por 1 hora e 30 minutos.

**Rendimento: 10 porções**



**Receita enviada por Eliane Pantoja,  
servidora do Banco de Alimentos de Belo Horizonte**

# PURÊ DE LEGUMES

## Ingredientes

- 500 g de batata
- 500 g de abóbora moranga
- 1 cebola
- 2 colheres de sopa de margarina
- 2 dentes de alho
- 1 xícara de leite
- Sal a gosto
- Cheiro verde a gosto

## Modo de Preparo

- Cozinhe com a casca a batata e a abóbora moranga com casca até ficarem macias.
- Descasque as batatas e amasse com auxílio de um garfo. Reserve.
- Bata no liquidificador a abóbora moranga com a casca e o leite.
- Pique a cebola e amasse o alho.
- Em uma panela, coloque a margarina, a cebola, o alho e o sal.
- Deixe dourar e acrescente a batata amassada e o creme de moranga.
- Deixe ferver e finalize com cheiro verde.

**Rendimento: 10 porções**



# QUIBE DE ABÓBORA

## Ingredientes

- 3 xícaras (chá) de trigo para quibe
- 3 colheres (sopa) de óleo
- 2 xícaras (chá) abóbora cozida e amassada com a casca
- 1 cebola média picada
- Hortelã picada a gosto
- Temperos e cheiro-verde a gosto
- Água para hidratar o trigo

## Modo de Preparo

- Coloque o trigo de molho em água quente o suficiente para cobrir os grãos.
- Deixar por cerca de 30 minutos.
- Em seguida, esprema o trigo para retirar o excesso de água e misture todos os ingredientes.
- Coloque a massa no tabuleiro untado e faça o corte dos pedaços antes de assar.
- Asse em forno médio por 40 minutos.
- Sirva quente.

**Rendimento: 20 porções**



**Receita criada em oficinas de educação alimentar e nutricional da SUSAN, utilizada nas atividades do Banco de Alimentos de Belo Horizonte**

# REQUEIJÃO CASEIRO

## Ingredientes

- 1 xícara (chá) de água gelada
- 2 xícaras (chá) de leite em pó
- ½ xícara (chá) de suco de limão
- Óleo em fio (+ ou - ½ xícara chá)
- Uma pitada de sal (a gosto)

## Modo de Preparo

- No liquidificador coloque a água e o leite em pó.
- Com o liquidificador ligado coloque o óleo em fio até obter uma consistência cremosa, depois coloque o suco de limão até ficar firme.

**OBS: às vezes não se usa todo o óleo. Se a consistência ficar cremosa rapidamente, pare e coloque o suco de limão.**

**Dica: pode saborizar o requeijão com ervas, especiarias, carnes e legumes.**



**Receita criada em oficinas de educação alimentar e nutricional da SUSAN, utilizada nas atividades do Banco de Alimentos de Belo Horizonte**

# SALADA DE ABACATE

## Ingredientes

- 1 abacate maduro
- 1 pimentão vermelho
- 1 pimentão amarelo
- 1 cebola
- Suco de 1 limão
- Sal, azeite e vinagre a gosto

## Modo de Preparo

- Pique todos os ingredientes em cubos pequenos.
- Tempere com o suco de limão, sal, azeite e vinagre.

**Rendimento: 5 porções**



**Receita enviada por Walter Fonseca de Souza Neto,  
do Centro de Libertação de Vidas – CELIVI**

# SALADA DE ABOBRINHA

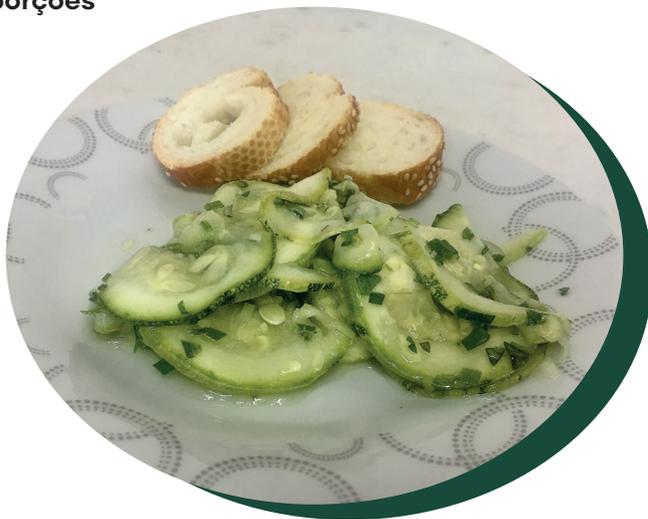
## Ingredientes

- 2 abobrinhas médias
- 2 colheres de chá de cebola picadinha
- 3 dentes de alho picadinhos
- 3 colheres de sopa de óleo ou azeite
- 3 colheres de sopa de vinagre de maçã
- Sal a gosto
- Cheiro verde a gosto (tomilho, orégano, manjeriço, salsa e cebolinha).

## Modo de Preparo

- Pique a abobrinha em rodelas bem finas e acrescente os demais ingredientes.
- Serva com torradas, pães ou no acompanhamento de carnes e saladas.

**Rendimento: 5 porções**



**Receita enviada por Cida Miranda, servidora do  
Banco de Alimentos de Belo Horizonte**

# SOPA DE TOMATE

## Ingredientes

- 5 tomates italianos maduros
- ½ pimentão vermelho
- 1 cebola
- 2 dentes de alho
- 1 xícara (chá) de água fervente
- Azeite a gosto
- Sal a gosto
- Folhas de Manjericão



## Modo de Preparo

- Corte os tomates no sentido do comprimento.
- Corte a cebola em quatro partes. Corte o pimentão em quatro partes e retire as sementes.
- Unte com azeite um tabuleiro grande e disponha os legumes cortados com a polpa virada para cima, regue azeite e tempere com sal e folhas de manjericão.
- Leve ao forno preaquecido por 20 minutos ou até que os legumes estejam macios e levemente tostados.
- Transfira os legumes assados para o liquidificador e regue com a água fervente.
- Bata até a sopa ficar cremosa, prove e ajuste o sal.
- Sirva quente com folhas de manjericão e torradas.

**Rendimento: 3 porções**

**Dica: Segure firme a tampa do liquidificador com um pano de prato para evitar que o vapor da água fervente empurre e abra a tampa.**

Receita enviada por Isabella Sena de Almeida, servidora do Banco de Alimentos de Belo Horizonte

# SUCO DE ABACAXI COM HORTELÃ PIMENTA

## Ingredientes

- 1 abacaxi médio
- 1 litro de água
- 7 folhas de hortelã pimenta

## Modo de Preparo

- Descasque o abacaxi e pique em rodelas.
- No liquidificador, junte todos os ingredientes e bata bem.
- Sirva gelado.

**Rendimento: 6 porções**



Receita enviada por Cida Miranda,  
servidora do Banco de Alimentos de Belo Horizonte

# SUCO DE LIMÃO COM PIMENTÃO

## Ingredientes

- 2 limões
- ½ pimentão verde pequeno
- 300 ml de água
- Açúcar a gosto

## Modo de Preparo

- Extraia o suco do limão.
- Bata no liquidificador o suco do limão, a água, o pimentão e o açúcar.
- Coe e sirva gelado.

**Rendimento: 2 porções**



Receita enviada por Xica da Silva,  
servidora do Banco de Alimentos de Ribeirão das Neves

# TORTA DE LEGUMES

## Ingredientes

### Massa

- 4 xícaras (chá) farinha de trigo
- 6 ovos
- 1 xícara (chá) óleo
- 3 xícaras (chá) leite
- ½ colher (sopa) de sal
- 2 colheres (sopa) de fermento

### Recheio

- 1 chuchu ralado com a casca
- 1 abobrinha ralada
- 2 cenouras raladas
- 1 cebola ralada
- 3 dentes de alho amassados
- 1 colher (sopa) óleo
- 1 xícara (chá) vagem cozida
- 1 xícara (chá) azeitona
- 1 xícara (chá) de molho de tomate
- Sal a gosto
- Cheiro verde a gosto
- Orégano a gosto

## Modo de Preparo

- Refogue o alho, sal e a cebola, acrescente os legumes e deixe cozinhar até que fiquem macios.
- Acrescente o molho de tomate e o cheiro verde. Reserve.
- Coloque todos os ingredientes da massa no liquidificador (exceto o fermento) e bata bem até obter uma massa homogênea.
- Por último, acrescente o fermento e mexa delicadamente.
- Unte um tabuleiro com óleo e coloque metade da massa. Acrescente o recheio e coloque a outra metade da massa cobrindo o recheio.
- Salpique orégano por cima
- Asse em forno médio por 40 minutos.

## Rendimento: 40 porções

Receita criada em oficinas de educação alimentar e nutricional da SUSAN, utilizada nas atividades do Banco de Alimentos de Belo Horizonte



# TORTA DE PÃO COM LEGUMES

## Ingredientes

- 3 cenouras raladas
- 1 lata de milho verde
- 3 ovos cozidos picados
- 1 lata de ervilha
- 5 batatas cozidas e amassadas
- 1 cebola ralada
- 300g azeitona
- 300 g de maionese
- Pão doce amanhecido
- Cheiro verde picado
- Orégano
- Sal a gosto



## Modo de Preparo

- Misture a cenoura ralada com o milho, ervilha, azeitonas, ovos picados, batata amassada, cebola, azeitona, orégano, sal e um pouco da maionese.
- Confira o tempero.
- Unte um tabuleiro com a maionese.
- Cubra com as fatias de pão.
- Cubra as fatias com mais maionese.
- Coloque o recheio de legumes.
- Cubra com outra camada de fatias de pão de forma.
- Cubra com o restante da maionese.
- Enfeite com ovos cozidos e cheiro verde.

**Rendimento: 10 porções**

Receita enviada pelos Alunos da Oficina  
Gourmet Master Chefinho do Instituto Camará

# VIRADO DE ABOBRINHA

## Ingredientes

- 2 xícaras (chá) farinha de milho
- 200 g de linguiça picada
- 6 ovos
- 1 cebola picada
- 2 abobrinhas médias picadas em rodela
- 1 colher (sopa) de óleo
- 2 dentes de alho amassado
- Sal a gosto
- Cheiro verde a gosto

## Modo de Preparo

- Refogue o alho, sal, cebola e a linguiça. Refogar bem. Se necessário pingar água de vez em quando. Reserve.
- Frite os ovos até a gema endurecer, acrescente a abobrinha e o refogado da linguiça.
- Deixe cozinhar um pouco e acrescente a farinha de milho e mexa delicadamente.

**Rendimento: 6 porções**



**Receita criada em oficinas de educação alimentar e nutricional da SUSAN, utilizada nas atividades do Banco de Alimentos de Belo Horizonte**

# VITAMINA ROSÊ

## Ingredientes

- ½ litro de leite
- 2 bananas nanicas maduras
- 1 beterraba pequena
- Açúcar à gosto

## Modo de Preparo

- Lave e sanitize a beterraba e pique em pedaços pequenos com a casca.
- Bata no liquidificador primeiramente a beterraba com um pouco do leite, até que fiquem bem homogêneos.
- Depois, acrescente a banana, o açúcar e o restante do leite e bata novamente.
- Sirva gelado.

**Rendimento: 4 porções**



**Receita criada em oficinas de educação alimentar e nutricional da SUSAN, utilizada nas atividades do Banco de Alimentos de Belo Horizonte.**

## REFERÊNCIAS

Dicas & Receitas. Prefeitura de Belo Horizonte, 2012.

Guia alimentar para a população brasileira. Ministério da saúde, secretaria de atenção à saúde, departamento de atenção Básica. – 2. ed. Brasília: 2014.

[http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia\\_alimentar\\_populacao\\_brasileira\\_2ed.pdf](http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf)

<http://portal.anvisa.gov.br/documents/33916/389979/Cartilha+Boas+Pr%C3%A1ticas+para+Servi%C3%A7os+de+Alimenta%C3%A7%C3%A3o/d8671f20-2dfc-4071-b516-d59598701af0>

<http://portal.anvisa.gov.br/documents/33916/388704/RESOLU%C3%2587%25C3%2583O-RDC%2BN%2B216%2BDE%2B15%2BDE%2BSETE%2BMBRO%2BDE%2B2004.pdf/23701496-925d-4d4d-99aa-9d479b316c4b>

<http://portal.anvisa.gov.br/documents/219201/219401/Vigil%C3%A2ncia+sanit%C3%A1ria+-+Guia+did%C3%A1tico/1da6f1ac-56b0-46b6-bd49-ab435a4bb12b>

Junho, de 2022



ASSISTÊNCIA SOCIAL,  
SEGURANÇA ALIMENTAR  
E CIDADANIA



PREFEITURA  
BELO HORIZONTE

