

RECEITAS PARA COMER agroecologicamente BEM



Coleção
AGROBIODIVERSIDADE




plural

ORGANIZADORAS

Karla Carvalho Lindoso
Patrícia Lindoso de Barros

RECEITAS PARA COMER *agroecologicamente* BEM



Coleção

AGROBIODIVERSIDADE



CENTRO DE AGROECOLOGIA
E SISTEMAS ALIMENTARES SUSTENTÁVEIS



UEPB



Karla Carvalho Lindoso
Patrícia Lindoso de Barros
ORGANIZADORAS

RECETAS
PARA **COMER**
agroecologicamente
BEM

 plural
EDITORIAL
CAMPINA GRANDE
1ª Edição | 2020

Centro Vocacional Tecnológico (CVT) de Agroecologia e
Produção Orgânica: Agrobiodiversidade do Semiárido
Universidade Estadual da Paraíba
Sítio Imbaúba s/n, Zona Rural, Lagoa Seca-PB. CEP: 58117-000
Tel. (83) 3366-1297 - E-mail: ccaa@uepb.edu.br

Copyright do texto © 2020 Karla Carvalho Lindoso
Copyright das fotos/diagramação © 2020 Patrícia Lindoso de Barros
**(exceto quando referenciadas)*

Todos os direitos reservados. A reprodução e divulgação total ou parcial deste trabalho por qualquer meio convencional ou eletrônico é autorizada apenas para fins de estudo e pesquisa, desde que citada a fonte. Qualquer outra forma de utilização necessita expressa autorização.

O texto deste livro foi fixado conforme o acordo ortográfico vigente no Brasil desde 1º de janeiro de 2009.

ELABORAÇÃO E ORGANIZAÇÃO | Karla Carvalho Lindoso e Patrícia Lindoso de Barros
REDAÇÃO | Karla Carvalho Lindoso
COLABORADORAS | Cristina Moreira, Gerusa Marques e Marlene Pereira
EDIÇÃO | Patrícia Lindoso de Barros
REVISÃO | Élide Barbosa Corrêa e Simão Lindoso de Souza
CAPA, PROJETO GRÁFICO, ILUSTRAÇÕES e FOTOGRAFIAS: Patrícia Lindoso de Barros

Distribuição Gratuita

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

R2951

Receitas para comer agroecologicamente bem. / Organizadores: Karla Carvalho Lindoso, Patrícia Lindoso de Barros. - Campina Grande: Plural Editorial, 2020.

10.000kb - 32 p.

ISBN 978-65-992190-3-0 | Impresso

ISBN 978-65-992190-4-7 | Digital

1. Culinária. 2. Gastronomia. 3. Receitas. 4. Agroecologia. 5. Alimentos Orgânicos. 6. Alimentos Naturais. I. Título.

1. ed, CDD 850 | CDU 58

Linha editorial: escolaplural

AGRADECIMENTOS

- Universidade Estadual da Paraíba (UEPB) / Pró-reitoria de Extensão
- Centro Vocacional Tecnológico (CVT) de Agroecologia e Produção Orgânica: Agrobiodiversidade do Semiárido
- Núcleo de Extensão Rural Agroecológica (NERA)
- Feira Agroecológica da UEPB
- AS-PTA Agricultura Familiar e Agroecologia (Assessoria e Serviços a Projetos em Agricultura Alternativa)
- ECOBORBOREMA – Associação dos Agricultores e Agricultoras Agroecológicos do Compartimento da Borborema
- CASACO – Coletivo ASA Cariri Oriental

APOIO

Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (Chamada Ministério da Ciência, Tecnologia, Inovações e Comunicações/Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento/Ministério da Educação/Secretaria Especial de Agricultura Familiar e do Desenvolvimento Agrário - Casa Civil/CNPq Nº 21/2016)



MINISTÉRIO DA
CIÊNCIA, TECNOLOGIA,
INOVAÇÕES E COMUNICAÇÕES

MINISTÉRIO DA
EDUCAÇÃO

MINISTÉRIO DA
AGRICULTURA, PECUÁRIA
E ABASTECIMENTO

SECRETARIA ESPECIAL DE
AGRICULTURA FAMILIAR E DO
DESENVOLVIMENTO AGRÁRIO

CASA CIVIL



Universidade
Estadual da
Paraíba





SUMÁRIO

| | |
|---|----|
| Apresentação | 9 |
| <i>Prof. Simão Lindoso de Souza</i> | |
| Hambúrguer de Banana Verde..... | 13 |
| <i>Karla Lindoso</i> | |
| Como Cozinhar Bananas Verdes | 14 |
| <i>Karla Lindoso</i> | |
| Refogado de Cascas de Bananas Verdes..... | 15 |
| <i>Karla Lindoso</i> | |
| Escondidinho de Jerimum com Batata Doce..... | 16 |
| <i>Karla Lindoso</i> | |
| Picles de Beterraba | 17 |
| <i>Karla Lindoso</i> | |
| Pesto de Folhas de Cenoura..... | 18 |
| <i>Karla Lindoso</i> | |
| Espaguete de Abobrinha com Pesto de Folhas de Cenoura | 19 |
| <i>Karla Lindoso</i> | |
| Suco de Acerola, Maracujá e Cenoura..... | 20 |
| <i>Cristina Moreira</i> | |
| Arroz com Talos de Espinafre e Couve-flor | 21 |
| <i>Karla Lindoso</i> | |
| Farofa de Couve..... | 22 |
| <i>Karla Lindoso</i> | |
| Omelete de Folhas de Beterraba e Espinafre | 23 |
| <i>Karla Lindoso</i> | |
| Macaxeira com Queijo Coalho | 24 |
| <i>Gerusa Marques</i> | |
| Suco de Beterraba com Couve | 25 |
| <i>Karla Lindoso</i> | |
| Farofa de Cuscuz com Folhas e Talos de Cenoura | 26 |
| <i>Karla Lindoso</i> | |
| Bolo Salgado de Arroz Cozido com Cenoura e Alho-poró..... | 27 |
| <i>Karla Lindoso</i> | |
| Bolo de Banana com Manga | 28 |
| <i>Karla Lindoso</i> | |
| Panqueca de Batata Doce..... | 29 |
| <i>Karla Lindoso</i> | |
| Geleia de Jabuticaba..... | 30 |
| <i>Marlene Pereira</i> | |



APRESENTAÇÃO

Uma alimentação saudável vai além da elaboração de pratos nutricionalmente equilibrados. O preparo de uma refeição consiste em uma etapa (embora admitidamente não seja uma etapa simples) de um processo que se inicia antes mesmo do cultivo dos alimentos.

Uma alimentação realmente saudável só é possível mediante a harmonia da saúde de todos os fatores envolvidos na produção dos alimentos, desde os elementos naturais como água, solo, plantas e animais. A Agroecologia preza, além disso, pelo bem-estar do ser humano e pela manutenção da biodiversidade. Assim, as mulheres e homens que a praticam, consequentemente adotam uma forma de viver e uma postura política que leva em consideração o bem-estar coletivo. E esta pode ser a melhor forma de alimentar a humanidade: com saúde e diversidade.

O que é fundamental, portanto, é saber como, quando e onde escolher os produtos para uma alimentação criativa, saborosa, nutritiva e saudável. Esta cartilha surgiu a partir da experiência de pessoas envolvidas em uma feira agroecológica que, embora tenham vivências distintas, compartilham de um propósito em comum.

As feiras agroecológicas são espaços que vão muito além da prática de comercialização. Elas permitem a troca de experiências sobre manejo e práticas de produção, experiências sociais e manifestações artístico-culturais. As feiras agroecológicas dentro de espaços acadêmicos ainda são muito incipientes e precisam ser incentivadas, pois proporcionam visibilidade à Agroecologia como um verdadeiro laboratório, creditando-a como ciência que precisa ser mais bem refletida nos espaços acadêmicos.

A Feira Agroecológica da Universidade Estadual da Paraíba é um projeto de extensão resultado de uma articulação coletiva que envolve a comunidade acadêmica e a sociedade civil. Organizações de agricultores familiares agroecológicos da Borborema e do Cariri Oriental Paraibano são parceiros e atuam ativamente com o programa de Extensão da UEPB “Agroecologia e o Diálogo de Saberes na Universidade: Ações do Núcleo de Extensão Rural Agroecológica em Territórios Paraibanos”, que é vinculado ao Núcleo de Extensão Rural Agroecológica (NERA) e ao projeto “Centro Vocacional Tecnológico de Agroecologia e Produção Orgânica: Agrobiodiversidade do Semiárido” aprovado pela Chamada MCTIC/MAPA/MEC/SEAD/CNPq/21/2016.

Esta obra se baseia nos princípios da Agroecologia e apresenta sugestões criativas da arte de preparar os alimentos para nutrir o corpo e suprir a alma de boas energias. As artes aqui apresentadas na forma de refeições são fruto do pensamento coletivo e da incansável experimentação. Assim, esta é uma obra inacabada, pois não limita a imaginação de quem quer praticá-la, e sim permite às pessoas que mudanças sejam feitas de acordo com a imaginação individual.

Prof. Simão Lindoso de Souza

Cristina Moreira



Marlene Pereira



Gerusa Marques



AS AGRICULTORAS

As colaboradoras desta cartilha - Cristina, Gerusa, Marlene - são agricultoras agroecológicas que atuam na Feira Agroecológica da Universidade Estadual da Paraíba e também nas feiras agroecológicas de seus respectivos municípios. Estas feiras fazem parte da EcoBorborema (Associação dos Agricultores e Agricultoras Agroecológicos do Compartimento da Borborema), que é uma Organização de Controle Social (OCS) cadastrada no Ministério da Agricultura.

A contribuição destas mulheres não se resume às receitas por elas elaboradas e gentilmente cedidas ou ainda aos produtos agroecológicos que adquirimos diretamente de sua produção mas, sobretudo, são importantes fontes de inspiração na forma como lutam pela defesa de seus direitos e como compartilham com tanta alegria um produto fruto de seu dedicado labor.

** Fotos: Arquivo pessoal /
Divulgação Feira Agroecológica UEPB*



KARLA LINDOSO

Karla Lindoso é mineira e mora há sete anos em Campina Grande - PB. É apaixonada por culinária e trabalha desenvolvendo receitas para sua marca “Alquimia de Minas” e também para sua família. Graduada em Fisioterapia e pós-graduada em Ginecologia e Obstetrícia, resolveu seguir sua grande paixão e dedicar-se à cozinha, preparando comidas saborosas, práticas e saudáveis. Para isso, utiliza uma grande variedade de produtos agroecológicos na criação de seus pratos. Em 2019, participou na publicação da cartilha de “Receitas de Milho da Paixão”, usando o fubá agroecológico na preparação de bolos. Atualmente é graduanda em Nutrição e realiza estudos e pesquisas na área de culinária saudável para adquirir mais conhecimentos e aplicar no seu trabalho.



RECETAS

HAMBÚRGUER DE BANANA VERDE



assados

prontos para congelar

- 5 bananas verdes cozidas (cerca de 250g)
- cascas de 3 bananas verdes
- 1 cenoura (pequena) ralada
- 2 dentes de alho amassados

MODO DE PREPARO

- 1) Retire as cascas e amasse 5 bananas verdes cozidas (não deixe esfriar, pois vai dificultar o processo).
- 2) Corte as cascas de 3 bananas verdes e depois amasse com auxílio de um garfo.
- 3) Junte em uma vasilha as bananas e as cascas amassadas, o alho, a cebola, a chia, a cenoura, o sal e a farinha de mandioca.
- 4) Amasse tudo e modele os hambúrgueres.
- 5) Coloque um fio de azeite em uma frigideira e frite os hambúrgueres dos dois lados até que estejam dourados.
- 6) Os hambúrgueres também podem ser assados no forno elétrico ou convencional por aproximadamente 15min (o tempo pode variar de acordo com o forno).

INGREDIENTES

- 1/2 cebola (pequena) cortada em cubinhos
- 1 colher (sopa) de chia
- 2 colheres (sopa) de farinha de mandioca
- sal (quanto baste)

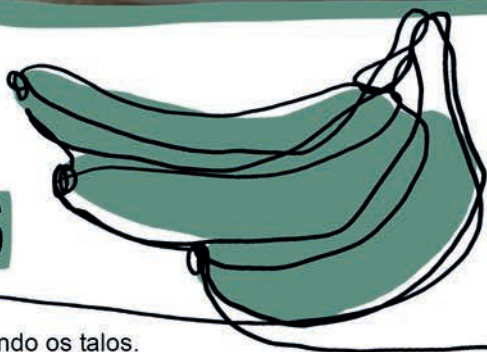
DICAS

- Você pode acrescentar outros temperos, como: cominho, manjeriço, coentro e açafrão da terra.
- Os hambúrgueres podem ser congelados (duram cerca de 2 meses).
- Experimente os hambúrgueres com pão de sua preferência, picles de beterraba (receita na página 17) e pesto de folhas de cenoura (receita na página 18).
- A receita rende 10 hambúrgueres (de aproximadamente 60g cada).

como cozinhar bananas verdes



COMO COZINHAR BANANAS VERDES



- Retire as bananas do cacho preservando os talos.
- Lave bem todas as bananas.
- Coloque água numa panela de pressão (quantidade suficiente para cobrir as bananas).
- Quando a água começar a ferver, acrescente as bananas verdes.
- Feche a panela e quando começar a chiar, conte 10 minutos.
- Desligue e deixe sair toda pressão naturalmente.
- Retire as bananas da panela, descasque e retire a polpa. Tenha cuidado, pois as bananas estarão muito quentes.
- Amasse a quantidade necessária para fazer os hambúrgueres. Caso tenha cozinhado mais bananas, você pode guardar em potinhos e congelar. As cascas também podem ser congeladas.

REFOGADO DE CASCAS DE BANANAS VERDES



INGREDIENTES

- cascas de 5 bananas verdes cozidas e cortadas em cubinhos
- 1/2 cebola média cortada em cubos
- 1 dente de alho amassado
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva
- 2 colheres (sopa) de talos de cenoura cortados finos
- 1/2 xícara de molho de tomate (utilizei molho caseiro feito com tomates agroecológicos)
- sal (quanto baste)
- coentro e cebolinha (a gosto)

MODO DE PREPARO

- 1) Refogue o alho e a cebola com azeite.
- 2) Acrescente as cascas das bananas, os talos de cenoura e refogue mais um pouco.
- 3) Coloque o molho de tomate, ajuste o sal e deixe cozinhar por cerca de 5 min.
- 4) Acrescente coentro e cebolinha e desligue o fogo.

[utilizei xícara
medidora
de 240ml]

*você pode utilizar
o refogado...*



ESCONDIDINHO

DE JERIMUM COM BATATA DOCE

MODO DE PREPARO

- 1) Refogue a cebola e o alho no azeite.
- 2) Acrescente o purê de jerimum e a batata doce.
- 3) Coloque sal e temperos a gosto (cheiro verde, cominho...).



INGREDIENTES

- 1 e 1/2 xícara de jerimum cozido e amassado
- 1 batata doce pequena cozida e amassada
- 1 dente de alho amassado
- 1/2 cebola (pequena) cortada em cubinhos
- azeite (quanto baste)
- queijo de cabra ralado (ou outro queijo de sua preferência)

[utilizei xícara
medidora
de 240ml]

MONTAGEM

- Coloque uma camada do purê de jerimum com batata doce em um refratário, coloque uma camada do refogado de cascas de banana verde (receita na página 15), queijo de cabra ralado e mais uma camada do purê.
- Finalize com queijo de cabra ralado e leve ao forno para gratinar por aproximadamente 15 min (a depender do forno).



PICLES DE BETERRABA

[utilizei xícara
medidora
de 200ml]

INGREDIENTES

- 2 beterrabas médias cortadas em rodelas finas (cerca de 300g)
- 1 cebola pequena cortada em rodelas finas (cerca de 70g)
- 1 e 1/2 xícara de água filtrada (300ml)
- 3/4 de xícara de vinagre de álcool (150ml)
- 4 colheres (sopa) de açúcar
- 1 colher (chá) de sal
- 1/4 de xícara de azeite (50ml)

DICAS

- Utilize um ralador para conseguir fatias bem finas.
- Caso as rodelas de beterraba estejam um pouco mais grossas, é necessário cozinhá-las por alguns minutinhos, mas é importante que ainda continuem firmes.
- Você pode utilizar cenouras no lugar das beterrabas.

MODO DE PREPARO

- 1) Coloque a água, o vinagre, o azeite, o sal e o açúcar em uma panela.
- 2) Mexa tudo com uma colher e deixe levantar fervura.
- 3) Acrescente as cebolas e deixe cozinhar por 1 min (monitore o tempo para que a cebola não cozinhe muito e ainda fique firme).
- 4) Desligue o fogo e acrescente a beterraba.
- 5) Deixe esfriar e guarde num pote de vidro.
- 6) Mantenha na geladeira.



PESTO DE FOLHAS DE CENOURA

INGREDIENTES

- 1 xícara cheia de folhas de cenoura lavadas e secas
- 1/4 de xícara de folhas de coentro ou manjericão
- 4 colheres (sopa) de sementes de girassol ou castanha de caju
- 1/2 xícara de azeite (quantidade aproximada)
- suco de 1/2 limão
- sal (quanto baste)

[utilizei xícara
medidora
de 240ml]

MODO DE PREPARO

- 1) Bata todos os ingredientes no liquidificador até formar um molho.
- 2) Guarde o pesto em um recipiente fechado.
- 3) Mantenha na geladeira ou congele.

DICAS

- Você pode acrescentar queijo parmesão na preparação do pesto.
- Coloque 2 pedrinhas de gelo na hora de bater os ingredientes (isso deixa a cor do molho bem verde).
- Você pode substituir as folhas de cenoura por folhas de ora-pro-nóbis.



ESPAGUETE DE ABOBRINHA COM PESTO DE FOLHAS DE CENOURA

INGREDIENTES

- 1 abobrinha média cortada em tirinhas finas
- molho pesto (a gosto)
- sal (quanto baste)

DICAS

- Não cozinhe muito a abobrinha, deixe que ainda fique firme (*al dente*).
- Ao cortar a abobrinha, utilize um fatiador, isso facilita o processo.

MODO DE PREPARO

- 1) Coloque o molho pesto em uma frigideira e quando começar a aquecer, acrescente a abobrinha.
- 2) Refogue rapidamente, acrescente o sal e desligue o fogo.



SUCO DE ACEROLA, MARACUJÁ E CENOURA *receita da Cris*

INGREDIENTES

- polpa de 1 maracujá
- 1/2 xícara de acerolas lavadas
- 1 cenoura média
- 2 xícaras de água filtrada

RECEITA DA AGRICULTORA

Cristina Moreira (Sítio Cutias / Alagoa Nova - PB)

MODO DE PREPARO

- 1) Lave bem as frutas e a cenoura.
- 2) Não é necessário retirar a casca da cenoura.
- 3) Bata todos os ingredientes no liquidificador.
- 4) Coe e acrescente a quantidade de água que achar necessária para fazer um suco mais ou menos concentrado.
- 5) Adoce com açúcar ou mel.



ARROZ

COM TALOS DE

ESPINAFRE E COUVE-FLORES

INGREDIENTES

- 1 xícara de talos de espinafre e de couve-flor
- 1 xícara de arroz (de sua preferência)
- 2 dentes de alho
- azeite ou óleo (quanto baste)
- água filtrada (quantidade necessária para o cozimento do arroz)
- sal (quanto baste)

MODO DE PREPARO

- 1) Coloque azeite ou óleo em panela, acrescente o alho e refogue.
- 2) Adicione os talos e misture rapidamente.
- 3) Acrescente o arroz, o sal e refogue mais um pouco.
- 4) Acrescente a água e deixe cozinhar.

DICAS

- Antes de finalizar o cozimento, você pode acrescentar (por cima do arroz) alguns buquês de couve-flor e folhas de espinafre.
- O arroz também pode ser feito com talos de beterraba e/ou cenoura.
- Os talos de espinafre são bem fibrosos e por isso devem ser cortados bem pequenos.



FAROFA **DE COUVE**

INGREDIENTES

- 6 folhas de couve lavadas e cortadas finas
- 1/2 cebola cortada em cubos
- 1 dente de alho amassado
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 6 colheres (sopa) de farinha de mandioca (quantidade aproximada)
- sal (quanto baste)

MODO DE PREPARO

- 1) Em uma frigideira, coloque o azeite e refogue o alho e a cebola.
- 2) Acrescente a couve e o sal e refogue rapidamente.
- 3) Desligue o fogo e acrescente a farinha de mandioca.

DICAS

- Você pode acrescentar outros temperos de sua preferência.
- Experimente adicionar alho-poró quando for refogar o alho e a cebola.



OMELETE DE FOLHAS DE BETERRABA E ESPINAFRE

INGREDIENTES

- 1 xícara cheia de folhas de beterraba e espinafre (cortadas grosseiramente)
- 1 colher (sopa) de cebola cortada em cubinhos
- 1 dente de alho amassado
- 2 ovos de capoeira
- azeite (quanto baste)
- sal (quanto baste)

MODO DE PREPARO

- 1) Em uma frigideira, refogue o alho e a cebola com o azeite.
- 2) Junte as folhas e refogue rapidamente. Desligue o fogo e reserve.
- 3) Bata os ovos, com um garfo, apenas para misturar as claras com as gemas.
- 4) Acrescente as folhas já refogadas e o sal.
- 5) Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo baixo (unte com óleo ou azeite).
- 6) Despeje a mistura dos ingredientes e frite dos dois lados.

DICAS

- Você pode acrescentar os talos da beterraba e do espinafre quando for refogar as folhas. Corte os talos de espinafre em pedacinhos pequenos, pois são bem fibrosos.
- Acrescente outros temperos como cominho, orégano, manjeriço, salsa, cebolinha, coentro.



MACAXEIRA COM QUEIJO COALHO

receita da dona Gerusa

[utilizei xícara
medidora
de 240ml]

INGREDIENTES

- 4 xícaras de macaxeira cozida e amassada (cerca de 750g)
- 1/2 xícara de nata
- 250g de queijo coalho ralado
- sal (quanto baste)

RECEITA DA AGRICULTORA

Gerusa Marques (Comunidade Cachoeira de Pedra D'água / Massaranduba - PB)

24

MODO DE PREPARO

- 1) Cozinhe a macaxeira na água.
- 2) Amasse a macaxeira com um garfo enquanto ainda estiver quente.
- 3) Misture o purê de macaxeira com a nata e coloque o sal.
- 4) Unte uma travessa e faça camadas de purê de macaxeira e queijo coalho ralado.
- 5) Finalize com queijo coalho.
- 6) Leve ao forno preaquecido a 180°C por aproximadamente 20 min.

DICAS

- Você pode utilizar um pouco da água do cozimento da macaxeira para facilitar na hora de amassar os pedaços.



SUCO DE **BETERRABA** COM **COUVE**

INGREDIENTES

- 2 folhas de couve
- 1 beterraba pequena
- suco de 1 limão
- 2 laranjas descascadas e cortadas em pedaços
- gengibre (a gosto)
- 500ml de água filtrada

MODO DE PREPARO

- 1) Bata todos os ingredientes no liquidificador.
- 2) Coe e sirva em seguida.

DICAS

- Você pode alterar a quantidade de água, caso prefira o suco mais ou menos concentrado.
- Acrescente açúcar ou mel, caso prefira um suco mais doce.



FAROFA DE CUSCUZ COM FOLHAS E TALOS DE CENOURA

INGREDIENTES

- 1 xícara de folhas e talos de cenoura cortados pequenos
- 1 e 1/2 xícara de cuscuz cozido
- 1/2 cebola pequena cortada em cubinhos
- 1 dente de alho amassado
- 1 colher (sopa) de azeite
- coentro e cebolinha (a gosto)
- sal (quanto baste)

MODO DE PREPARO

- 1) Em uma frigideira, aqueça o azeite, acrescente o alho e a cebola e refogue.
- 2) Adicione as folhas e talos da cenoura e refogue rapidamente.
- 3) Acrescente o cuscuz, o sal e misture bem. Desligue o fogo.
- 4) Finalize com coentro e cebolinha.

DICAS

- Você pode acrescentar uma cenoura ralada na preparação.

[utilizei xícara
medidora
de 240ml]

BOLO SALGADO **DE ARROZ COZIDO** **COM CENOURA** **E ALHO-PORÓ**



INGREDIENTES

massa

- 3 ovos de capoeira
- 2 xícaras de arroz cozido
- 1/4 xícara de óleo (utilizei de girassol)
- 1/2 xícara de leite
- 1/2 cebola pequena
- sal (quanto baste)
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

recheio

- 1 xícara de folhas de cenoura (cortadas)
- 1 cenoura ralada
- 1/4 de xícara de alho-poró cortado em rodelas
- queijo ralado (a gosto)

[utilizei xícara
medidora
de 240ml]

DICAS

- Utilize sobras de arroz para fazer esta receita.
- Antes de bater a massa, refogue o alho-poró com um pouquinho de azeite e reserve.
- Você pode fazer o recheio de sua preferência e acrescentar outros temperos (cheiro verde, orégano, manjericão...).
- Não desenforme o bolo quente, pois ele pode quebrar.

MODO DE PREPARO

- No liquidificador, bata os ovos, a cebola, o óleo, o arroz, o leite e o sal. Caso a massa esteja muito grossa, você pode acrescentar mais um pouquinho de leite, mas não exagere. Desligue e adicione o fermento em pó.
- Acrescente as folhas, a cenoura ralada, o alho-poró (refogado) e mexa delicadamente.
- Coloque a massa em uma forma untada e enfarinhada, adicione queijo ralado por cima e leve para assar em forno preaquecido a 180°C por aproximadamente 30 min (o tempo pode variar de acordo com o forno).



BOLO DE **BANANA** com **MANGA**

INGREDIENTES

- 3 ovos de capoeira
- 1 xícara de polpa de banana e manga maduras (bater as frutas no liquidificador ou mixer)
- 1/3 xícara de açúcar mascavo (ou qualquer outro de sua preferência)
- 1/3 xícara de óleo (utilizei óleo de girassol)
- 1 xícara de aveia em flocos finos
- 1/3 xícara de polvilho doce
- 2 colheres (sopa) de suco de limão
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

[utilizei xícara
medidora
de 240ml]

MODO DE PREPARO

- 1) Coloque 1 xícara das frutas já processadas em um recipiente.
- 2) Acrescente os ovos, o óleo, o açúcar, o suco de limão e misture bem.
- 3) Adicione a aveia, o polvilho doce e mexa até que a mistura fique homogênea.
- 4) Adicione o fermento em pó e mexa delicadamente.
- 5) Despeje a massa em uma forma untada e enfarinhada.
- 6) Leve para assar em forno preaquecido a 180°C por aproximadamente 30 min (o tempo pode variar de acordo com o forno).

DICAS

- Bata 2 bananas e um pedaço de manga no liquidificador ou mixer e depois meça 1 xícara de polpa para ser utilizada na receita.
- Antes de levar o bolo ao forno, você pode acrescentar pedacinhos de banana (1/4 xícara) na massa.



PANQUECA DE BATATA DOCE

rendimento:
4 panquecas
pequenas

[utilizei xícara
medidora
de 200ml]

INGREDIENTES

- 1 ovo de capoeira
- 1/2 xícara de batata doce cozida e amassada
- 2 colheres (sopa) de farinha de aveia
- 1 colher (sopa) de água filtrada
- 1 pitada de sal
- 1/2 colher (chá) de chia (opcional)
- 1/2 colher (chá) de fermento em pó

DICAS

- Acrescente 1 colher (sopa) de açúcar mascavo, caso prefira a panqueca mais doce.
- A farinha de aveia pode ser substituída por aveia em flocos finos.
- Você também pode bater a aveia em flocos no liquidificador para obter a farinha.
- Experimente fazer as panquecas com a batata doce cenoura (de polpa laranja), ela possui sabor mais suave e textura mais cremosa depois de cozida.
- As batatas utilizadas no preparo dessa receita foram cozidas no vapor.

MODO DE PREPARO

- 1) Cozinhe as batatas e depois amasse com um garfo.
- 2) Coloque todos os ingredientes, exceto o fermento, em um recipiente e misture até que a massa fique homogênea.
- 3) Adicione o fermento em pó e misture delicadamente.
- 4) Aqueça uma frigideira antiaderente (untada com azeite ou óleo) em fogo baixo.
- 5) Despeje uma porção da massa.
- 6) Frite dos dois lados.



GELEIA DE JABUTICABA

receita da dona Marlene

INGREDIENTES

- 1 kg de jaboticaba (2 litros da fruta)
- açúcar (a depender da quantidade de suco)

DICAS

- Se você quiser um doce de corte, acrescente mais meia xícara de açúcar para cada litro de suco de jaboticaba.

MODO DE PREPARO

- 1) Lave as jaboticabas e coloque para cozinhar em 250 ml de água até que amoleçam.
- 2) Coe e amasse bem as frutas para sair todo o suco (utilize uma peneira).
- 3) Medir o suco e para cada litro, utilizar 1/2 xícara de açúcar.
- 4) Coloque o suco e o açúcar em uma panela e cozinhe até engrossar um pouco, ou faça o teste da colher para saber se a geleia já está no ponto certo.
- 5) Retire uma pequena quantidade de geleia com uma colher e deixe escorrer.
- 6) Caso a geleia escorra lentamente, estará pronta.
- 7) Durante o cozimento, com o auxílio de uma escumadeira, retire a espuma que se forma.

RECETTA DA AGRICULTORA

Marlene Pereira (Sítio Floriano / Lagoa Seca - PB)





Coleção
AGROBIODIVERSIDADE



CENTRO VOCACIONAL TECNOLÓGICO: AGROBIODIVERSIDADE DO SEMTÁRIO

www.instagram.com/cvt.agrobiodiversidade

NÚCLEO DE EXTENSÃO RURAL AGROECOLÓGICA (NERA)

www.instagram.com/nera.uepb

FEIRA AGROECOLÓGICA UEPB

www.instagram.com/feiraagroecologicauepb

ALQUIMIA DE MINAS

www.instagram.com/alquimiademinas

Email: contato.alquimiademinas@gmail.com

PATRICIA LINDOSO

www.behance.net/patricialindoso

www.instagram.com/patricialindoso



MINISTÉRIO DA
CIÊNCIA, TECNOLOGIA,
INOVações E COMUNICAÇÕES

MINISTÉRIO DA
EDUCAÇÃO

MINISTÉRIO DA
AGRICULTURA, PECUÁRIA
E ABASTECIMENTO

SECRETARIA ESPECIAL DE
AGRICULTURA FAMILIAR E DO
DESENVOLVIMENTO AGRÁRIO

CASA CIVIL



Universidade
Estadual da
Paraíba



INSTITUTO
DO SEMIARIDO

