Receitas sustentáveis



Oswald
Colégio Oswald de Andrade

Oswald
Colégio Oswald de Andrade

RECEITAS PARA UM CONSUMO SUSTENTÁVEL

As escolhas que fazemos ao consumir alimentos e outros produtos do nosso cotidiano trazem consequências para o ambiente.

Pensando nisso, o 4º ano A elaborou um livro de receitas digital que traz três tipos de receitas:

1. Receitas veganas.....pág.04

2. Receita com aproveitamento total dos alimentos.....pág.24

3. Receitas de produtos de higiene e beleza.....pág.40

Estudantes do 4º ano A

Receitas Veganas



RECEITAS VEGANAS

Você sabia que, para produzir a carne bovina que você come, grandes áreas de vegetação natural são desmatadas para fazer pastos para a criação de gado?

Quando florestas são desmatadas, o carbono que elas armazenam é emitido para atmosfera e acelera o aquecimento global, além de muitos animais perderem suas casas, impactando ecossistemas.

As vacas e os bois, que passam a ocupar grandes porções do território, produzem gás metano em seu processo de digestão, o que também contribui com o efeito estufa.

Diminua o consumo de carne bovina, procurando substituí-la, quando possível, por outras fontes de proteína – preferencialmente vegetais.

Donuts vegano

Fonte: Natureba Receita
receitanatureba.com

Ingredientes

- 1 xícara de farinha de trigo
- 1 e ½ colher (sopa) de fermento
- 1 colher (sopa) de semente de linhaça ou chia
- ½ xícara de açúcar mascavo ou outro de sua preferência
- ½ xícara de leite vegetal ou de coco
- 1 colher (chá) de extrato de baunilha
- ¼ de xícara de purê de maçã

Modo de preparar

Misture os três primeiros ingredientes, adicione o açúcar e mexa. Junte o leite com o purê de maçã e a baunilha. Junte os ingredientes líquidos com os secos, misture até que forme um creme homogêneo. Coloque a massa em forminhas de rosquinhas. Asse em forno médio por 20 minutos. Decore como preferir e sirva.

Grupo: Isabela, Maria Fernanda e Yuri



Risoto de quinoa com brócolis

Fonte: Mundo Boa Forma
mundoboaforma.com.br

Ingredientes

- 1 xícara de quinoa orgânica vermelha, branca e preta
- 2 cebolas cortadas em cubinhos
- ½ alho-poró fatiado fino
- 1 maço de brócolis cozidos no vapor
- 50 ml colher de sopa de azeite de oliva
- 50 g de damascos fatiados
- 50 g de leite de nozes
- Sal de ervas
- Pimenta a gosto
- Cebolinha picada

Modo de preparar

Refogue o alho-poró em uma panela com azeite. Adicione a quinoa e refogue rapidamente. Acrescente água até cobrir a quinoa e deixe cozinhar até que ela esteja macia, por cerca de 15 minutos. Em seguida, retire os buquês de brócolis e pique bem, como se fosse arroz. Incorpore novamente ao risoto. Acrescente o damasco fatiado e o leite de nozes. Misture bem e sirva.

Grupo: **Alice, Carolina e Priscila**



Croquete de soja

Fonte: Chubby Vegan
chubbyvegan.net

Ingredientes

- 4 xícaras (chá) de proteína de soja (pts) miúda escura hidratada
- 2 xícaras (chá) de caldo de legumes caseiro
- 2 xícaras (chá) de molho de tomate
- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo (preferencialmente orgânica)
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva
- Salsinha picada à gosto
- 1 cebola picada em cubinhos
- Sal marinho à gosto
- Pimenta moída na hora à gosto
- Zathar à gosto
- 2 colheres (sopa) de mostarda escura (ou mais)
- Farinha de rosca para empanar
- Óleo para fritar

Modo de preparar

1. Em uma panela, aqueça o azeite de oliva e refogue bem a cebola. Adicione a pts e a salsinha. Deixe cozinhar por 5 minutos, mexendo sempre.
2. Adicione a água, o molho de tomate e o tabletes de caldo de legumes, abaixe o fogo e deixe cozinhar por 15 minutos com a panela tampada.
3. Acerte o tempero com o sal, a pimenta, o zathar e a mostarda escura.
4. Separe a farinha de trigo, coloque de uma única vez na panela e mexa muito bem, sem parar para evitar a formação de grumos (bolinhas) de farinha de trigo. Mexa até que desgrude do fundo.
5. Desligue o fogo e deixe que esfrie.
6. Com o auxílio de uma colher de sopa, faça croquetes com a massa e reserve.
7. Passe os croquetes na água e depois na farinha de rosca, reserve.
8. Esquente bem o óleo e coloque os croquetes para fritar, estarão boas quando estiverem douradas.
9. Sirva quente, com molhos de sua preferência.

Grupo: Enzo, Gustavo, Miguel e Nina



Tortinha de chocolate com abacate

Fonte: Escolha Veg
escolhaveg.com.br

Ingredientes

Massa:

- Aproximadamente 1 xícara e meia de grão de bico cru (hidratado vai dobrar de tamanho)
- 6 colheres de sopa de cacau 100%
- Melado + Açúcar de Coco (ou apenas um dos dois, se preferir - a gosto)
- 1 pitada de sal rosa e canela em pó (e outras especiarias, se preferir)
- 2 colheres de sopa de de lótus de coco ou óleo de coco
- Pasta de amendoim ou de castanhas (a gosto e opcional)
- 2 a 4 colheres de sopa de farinha sem glúten de sua preferência - se necessário (grão de bico, amêndoas ou quinoa)

Recheio:

- 1 abacate médio/grande
- 6 colheres de sopa de cacau 100%
- Melado + Açúcar de Coco (ou apenas um dos dois, se preferir - a gosto)
- 1 pitada de sal rosa e canela em pó (e outras especiarias, se preferir)
- 2 colheres de sopa de de lótus de coco ou óleo de coco
- Pasta de amendoim ou de castanhas (a gosto e opcional)

Modo de preparar

MASSA:

Deixe grão de bico de molho por pelo menos 12 horas, para eliminar parte dos anti nutrientes. Ele vai dobrar de tamanho. Descarte a água, lave bem e processe (cru, mas, se preferir, pode cozinhar antes de processar) com os ingredientes. Se necessário, acrescente a farinha para dar liga.

RECHEIO:

Junte todos os ingredientes no processador e bata até virar um mousse. Recheie a torta. Assim que esfriar, decore como preferir e leve à geladeira, pois o mousse ficará mais firme.

Grupo: **Estela, Joana, e Veridiana**



Bolo de chocolate vegano

Fonte: Canal Mussinha - YouTube
youtube.com

Ingredientes

Massa:

- 2 e ½ xícaras de farinha de trigo
- 1 xícara de açúcar
- ¾ de xícara de açúcar mascavo
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1 colher de chá de bicarbonato de sódio
- 300 ml de leite vegetal a sua escolha ou água
- 100 ml de óleo
- 1 colher de sopa de vinagre

Recheio:

- Uma xícara de castanhas de caju torradas e sem sal
- Uma xícara de água
- 400 g de chocolate meio amargo picado
- 200 ml de leite vegetal quente a sua escolha.

Modo de preparar...

Massa:

Pré-aqueça o forno a 180° C. Coloque todos os ingredientes numa bacia em ordem e misture. Pegue 2 assadeiras com 2 cm de diâmetro untadas com óleo ou azeite e polvilhe-as com chocolate ou cacau em pó. Coloque dentro das assadeiras a massa e asse de 35 a 40 minutos .

Recheio:

Deixe as castanhas de molho por duas horas e depois coloque-as no liquidificador junto com o chocolate. Bata por 2 minutos. Separe em duas partes e coloque uma parte na geladeira.

Bolo:

Molhe a massa com leite vegetal a sua escolha. Coloque o recheio em cima da primeira massa, coloque a outra massa em cima e passe o recheio que foi para a geladeira em cima e nas laterais. Enfeite, se quiser, com raspas de chocolate meio amargo.

Grupo: Isabel, Júlia C., Manoela e Nino



Brownie vegano

Fonte: Presunto Vegetariano
presuntovegetariano.com.br

Ingredientes

- 1 e ½ xícara (de chá) de farinha com fermento
- 3 colheres (de sopa) de cacau em pó
- 1 xícara (de chá) de açúcar cristal ou demerara
- 1 pitada de sal
- 1 xícara (de chá) de leite de amêndoas
- 5 colheres (de sopa) de óleo
- ½ colher (de chá) de essência de baunilha
- 150g de chocolate meio amargo derretido
- 50g de chocolate meio amargo picado
- ½ xícara de castanha picadas (opcional)

Modo de preparar

Pré-aqueça o forno a 210° C. Unte uma assadeira média (20cm x 30cm) com um fio de óleo e forre com papel manteiga.

Derreta o chocolate como preferir. Pode picar em pedaços pequenos e derreter no microondas por 30 segundos, misturando e devolvendo por mais 30 segundos. Reserve.

Em uma vasilha, coloque farinha, o cacau, o açúcar, o sal e misture. Adicione o leite de amêndoas, o óleo, a essência de baunilha, o chocolate derretido e misture. Adicione o chocolate picado e às castanhas picadas e misture novamente.

Coloque na forma e leve para assar por 35 minutos ou até você espetar uma faca e ela sair levemente úmida.

Retire com cuidado da assadeira e espere esfriar por uns 10 minutos antes de cortar. Está pronto!

Grupo: David, João Pedro, Mateus e Pedro



Salada de grão de bico

Fonte: Nhac GNT - Diário de Uma Vegana
gnt.globo.com/programas/diario-de-uma-vegana

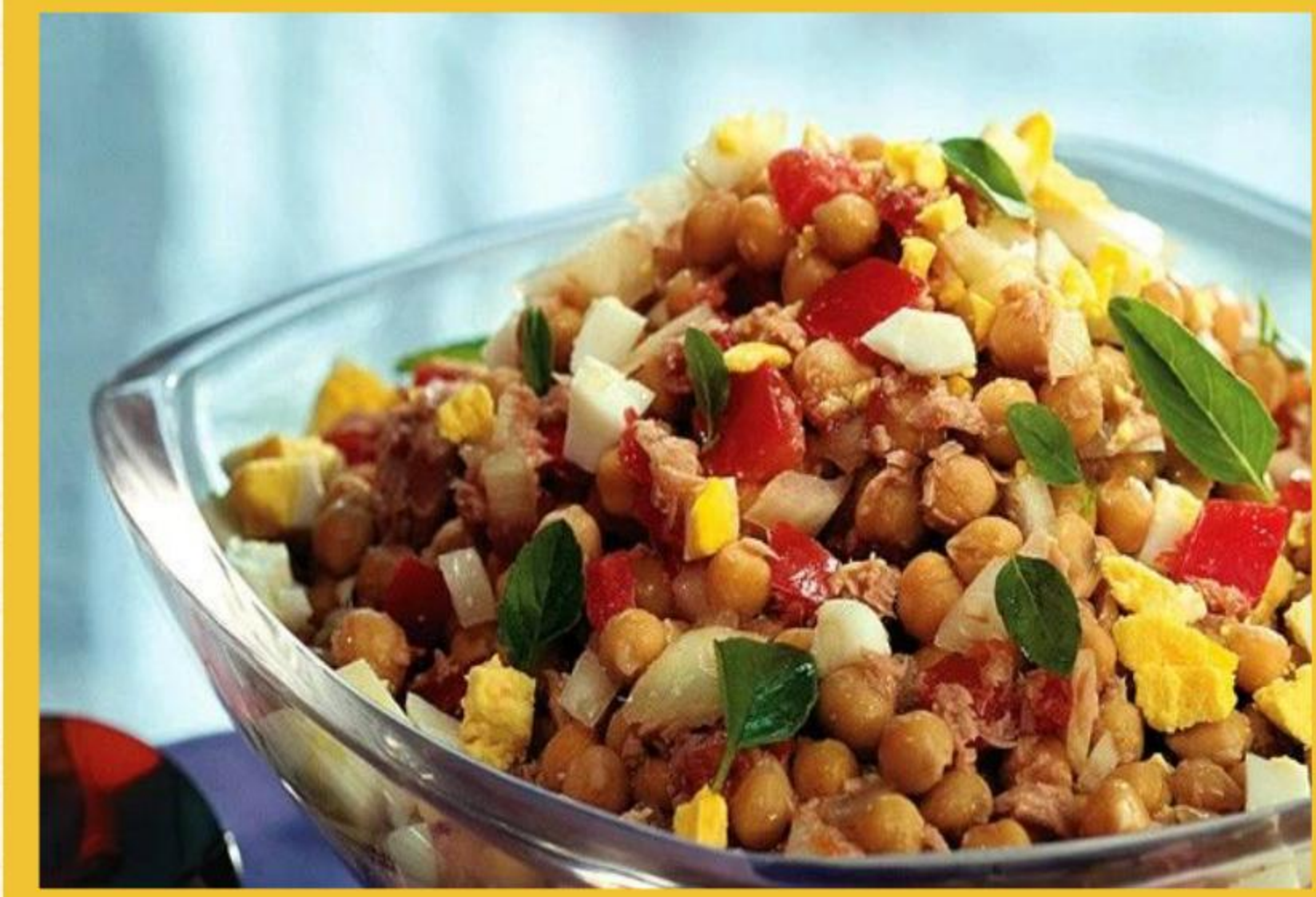
Ingredientes

- 1 xícara de grão de bico cozido
- brócolis
- 1 xícara de alface americano
- ½ abacate
- 1 xícara de tomate cereja
- orégano
- sal rosa
- ⅓ de xícara de semente de abóbora descascada
- ⅓ de xícara de semente de girassol descascada
- pimenta do reino ao gosto
- azeite ao gosto
- ½ limão
- salsinha
- cebolinha

Modo de preparar

Coloque tudo em uma tigela e mexa.

Grupo: Julia P., Ivan, Leo e Maria Luiza



Receitas
com aproveitamento total dos alimentos



RECEITAS COM APROVEITAMENTO TOTAL DOS ALIMENTOS

O processo de decomposição dos alimentos que jogamos no lixo libera gases do efeito estufa.
Porém, muitas partes que desperdiçamos de frutas, legumes e verduras, como suas folhas, talos e cascas, são comestíveis e podem possuir, inclusive, muitos nutrientes.
Aproveitando todas as partes do alimento, você reduz o lixo que produz e o seu impacto no ambiente.

Bolinho de couve e agrião

Fonte: Tudo Gostoso
tudogostoso.com.br

Ingredientes

- 1 xícara de talos de couve e agrião (ou outros de sua preferência)
- 2 ovos
- 5 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 1/2 cebola picada
- 2 colheres (sopa) de leite, aproximadamente
- Orégano, sal e pimenta a gosto
- 1 colher (sopa) rasa de fermento em pó

Modo de preparar

Lave bem os talos e corte em cubinhos. Dê uma pré fervura somente nos cubinhos da couve. Bata os ovos e acrescente o restante dos ingredientes; coloque o fermento em pó por último. Misture bem. Frite os bolinhos às colheradas em óleo quente..

Grupo: Yuri, Isabela e Maria Fernanda.





Bolo de casca de banana

Fonte: Paveg
paveg.com.br

Ingredientes

- 4 bananas inteiras (com casca)
- 3/4 xícara (chá) de farinha de aveia
- 1/2 xícara (chá) de farinha de arroz
- 1/2 xícara (chá) de açúcar demerara
- 1 colher (sopa) de azeite
- 1 colher (sopa) de semente de chia (sem ser hidratada)
- 1 colher (sopa) de fermento químico
- Coco ralado (a gosto e opcional)

Modo de preparar

Comece higienizando bem as bananas (em água corrente e com a ajuda de uma escovinha). Em seguida, corte em rodelas e processe até que virem uma pasta homogênea. Transfira essa pasta para um recipiente. Adicione a farinha de aveia e misture. Faça o mesmo com a farinha de arroz e o açúcar demerara. Acrescente o azeite e novamente misture. Faça o mesmo com a chia e o fermento químico. Despeje a massa em uma forma tradicional de bolo, untada com azeite, ou outra forma média da sua preferência. Polvilhe coco ralado por cima. Deixe assando, no forno pré-aquecido a 175°C, por 45 minutos. Tire do forno, espere esfriar e desenforme.

Grupo: **Alice, Carolina e Priscila**


Paveg
paveg.com.br

Bolo de casca de maçã

Fonte: Gshow
gshow.globo.com

Ingredientes

- 3 maçãs com cascas (bem lavadas)
- 1 xícara (chá) de açúcar refinado
- 3 ovos
- 1 xícara (chá) de óleo
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1/2 xícara (chá) de aveia
- 1 colher (sopa) de canela em pó
- 1 colher (sopa) de fermento químico em pó

Modo de preparar

Descasque as maçãs e coloque as cascas no liquidificador, acrescente o açúcar, os ovos e o óleo; bata por 2 minutos. Em uma tigela coloque as farinhas, o fermento, a canela em pó, o fermento e a maçã picadinha, misture tudo até que a maçã fique bem envolvida pelas farinhas. Junte as duas misturas, misture bem e coloque em forma untada com margarina e polvilhada com farinha de rosca. Toque final: antes de ir ao forno, misture 1 colher (sopa) de açúcar e uma colher (café) de canela em pó e polvilhe a massa (deixa o bolo com uma casquinha fininha e crocante). Leve ao forno pré aquecido 180° por cerca de 40 minutos.

Grupo: Enzo, Gustavo, Miguel e Nina



Brigadeiro com casca de banana

Fonte: O seu dinheiro vale mais
oseudinheirovalemais.com.br

Ingredientes

- Cascas de 2 bananas, bem lavadas e picadas
- 1 lata de leite condensado
- 4 colheres (sopa) de chocolate em pó
- 1 colher (sopa) de margarina ou manteiga

Modo de preparar

Bata todos os ingredientes no liquidificador. Leve a mistura ao fogo baixo para ferver, mexendo sempre, até começar a soltar do fundo. Desligue e deixe esfriar. Depois, você pode enrolar e passar no granulado ou servir em copinhos.

Grupo: Estela, Joana, e Veridiana



Sorvete de manga com casca

Fonte: O seu dinheiro vale mais
oseudinheirovalemais.com.br

Ingredientes

- 3 xícaras (chá) de água
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 1 sachê de gelatina sem sabor
- 1/2 xícara (chá) de água para hidratar a gelatina
- 2 mangas com casca e sem caroço

Modo de preparar

Leve ao fogo as 3 xícaras de água com o açúcar e mexa até formar uma calda grossa. Retire do fogo e acrescente a gelatina hidratada. Bata a manga com a casca no liquidificador. Misture a manga batida com a calda e deixe esfriar. Leve ao freezer. Depois de congelado, retire do freezer e bata na batedeira. Conserve no freezer.

Grupo: Isabel, Júlia C., Manoela e Nino



Mini pizza de berinjela com talos

Fonte: Receita de família

Ingredientes

- 1 berinjela inteira cortada em rodelas de aproximadamente um dedo de espessura.
- 1 tomate cortado em cubinhos
- Queijo ralado de sua preferência.
- Azeite
- Sal
- Orégano
- Talos de brócolis (e/ou outros vegetais de sua preferência) picadinhos em pequenos pedaços

Modo de preparar

Aqueça um fio de azeite numa frigideira larga. Acomode as fatias de berinjela, já com sal, fritando-às de um lado. Vire-as. Em seguida, acomode o tomate picado em cima de cada fatia e os talos de vegetais, juntando o queijo ralado e uma pitada de orégano por cima. Use uma tampa e deixe o fogo baixo para que o queijo derreta.

Grupo: **David, João Pedro, Mateus e Pedro**



Doce de laranja kinkan

Fonte: Receita de família

Ingredientes

- 1 kg de laranja kinkan madura
- ½ kg de açúcar

Modo de preparar

Lavar as laranjas.
Dar dois pequenos cortes em forma de cruz.
Colocar as laranjas em uma panela e as cobrir com água.
Levar ao fogo e ferver por cinco minutos.
Escorrer e lavar com água fria.
Apertar a fruta para retirar o bagaço, que deve ser descartado.
Levar ao fogo às laranjas cobertas com água (filtrada) e metade do açúcar.
Ferver por uns quarenta minutos.
No dia seguinte, acrescentar o açúcar restante e a água até cobrir novamente.
Ferver em fogo baixo até ficar no ponto, isto é, com a calda mais grossa e brilhante.

Grupo: Julia P., Ivan, Leo e Maria Luiza







Receitas
de higiene e beleza



RECEITAS DE PRODUTOS DE HIGIENE E BELEZA

Para fabricar, embalar e transportar os produtos que você compra no mercado, são utilizados muitos recursos naturais e produtos químicos. Nesse processo, são emitidos diversos gases do efeito estufa. Além disso, diversos produtos que compramos prejudicam o ambiente por não serem biodegradáveis.

Procurando fazer alguns produtos que utiliza no dia a dia na sua casa, você ajuda a poupar recursos naturais e ainda economiza dinheiro.

Xampu de azeite e amêndoas

Fonte: Jardim do Mundo
jardimdomundo.com

Ingredientes

- 1/2 litro de água
- 120 gramas de sabonete de azeite de oliva em raspas – conhecido como Castela, pode ser encontrado em lojas de produtos naturais
- 1/4 de xícara de óleo de amêndoas

Modo de preparar

Ferva a água, despeje-a sobre as raspas do sabonete e mexa até que este se dissolva. Adicione ao líquido formado o óleo de amêndoas. Espere esfriar.

Derrame a mistura sobre os cabelos que sofreram com a ação do cloro ou do mar. Depois de alguns instantes, enxague os cabelos.

Grupo: Yuri, Isabela e Maria Fernanda.



Condicionador vegano

Fonte: Estilo Vegan
estilovegan.com.br

Ingredientes

- 1 colher de sopa de vinagre de maçã ou vinagre de coco
- 1/2 colher de chá de alecrim seco ou 2 gotas de óleo de alecrim
- 3/4 xícara ou 180 ml de amêndoa ou leite de coco
- 1/2 xícara ou 125 ml de água de coco, água destilada, água purificada ou filtrada
- 1 colher e meia de sopa de farinha de aveia
- 1 colher e meia de sopa de tapioca ou amido
- 8 gotas de óleos essenciais puros de sua escolha

Modo de preparar

Se estiver usando o alecrim seco, deixe infundir no vinagre da noite para o dia. Ignore este passo se estiver usando óleo de alecrim. Misture os líquidos, a farinha de aveia e o amido em uma panela pequena e coloque sobre fogo médio-baixo. Mexa constantemente com uma espátula de borracha para chegar às bordas até engrossar, o que leva cerca de 5 minutos. Transfira para um jarro e deixe esfriar antes de mexer no vinagre e óleos essenciais, transferindo para um recipiente de condicionador.

Grupo: **Alice, Carolina e Priscila**



Aromatizador de casca de tangerina

Fonte: Nutri Néctar
bebanutrinectar.com.br

Ingredientes

- 2 xícaras de água
- Cravos-da-Índia
- Cascas de tangerina

Modo de preparar

Junte os ingredientes em uma panela e espere ferver. Quando começar a sentir o cheiro agradável, tire do fogo e despeje a mistura em um copo ou pote bonito.

Uma dica: os aromatizadores aquecidos podem ser reutilizados de 2 a 3 vezes. Conforme for aquecendo, a água vai ficando turva e os ingredientes perdem sua cor viva. Mesmo ficando meio feinhos, o aroma ainda é bom. Após aquecer o aromatizador, guarde em um frasco com tampa e leve à geladeira, entre um uso e outro. Quando quiser utilizar novamente, abra o frasco e adicione um pouco de água, se necessário, antes de aquecer novamente.

Grupo: Enzo, Gustavo, Miguel e Nina



Aromatizador de ambiente em spray

Fonte: Ideias Decor
ideiasdecor.com

Ingredientes

- 100 ml de álcool de cereais
- 30 ml de água mineral
- 15 ml de essência ou 25 gotas de óleo essencial
- 5 ml de fixador
- Corante (opcional)

Modo de preparar

Misture todos os ingredientes dentro do borrifador. Deixe descansar por algumas horas e está pronto!

Grupo: Estela, Joana, e Veridiana



Desodorante de leite de magnésia em barra

Fonte: Canal Dra. Viviane Barão
YouTube youtube.com

Ingredientes

- 30 ml de leite de magnésio
- 7 gotas de óleo essencial natural

Modo de preparar

Misture tudo e coloque em uma forma de gelo. Coloque no congelador até resfriar e está pronto!

Grupo: Isabel, Júlia C., Manoela e Nino



Pasta de dente à base de óleo de coco

Fonte: eCycle
ecycle.com.br

Ingredientes

- 4 colheres (de sopa) de óleo de coco
- 2/3 colheres (de sopa) água filtrada
- 4 colheres (de sopa) de argila bentonítica
- 1-2 colheres (de sopa) de sal marinho
- 1-15 gotas de óleo essencial de hortelã/pimenta

Modo de preparar

Coloque o óleo de coco, a água filtrada, o sal marinho e o óleo essencial em um recipiente e mexa bem. Depois, adicione a argila até que a mistura adquira consistência. Por fim, guarde em um pote esterilizado.

Grupo: David, João Pedro, Mateus e Pedro



Sabão de leite de coco

Fonte: Canal BãoDemaisUai - YouTube
youtube.com

Ingredientes

- 250 ml de leite de coco
- 250 ml de detergente de coco
- 2 colheres de sopa de sal
- 435 g de soda de boa qualidade
- 3 L óleo usado e coado

Modo de preparar

Coloque o leite de coco na bacia.
Coloque a soda e misture.
Coloque o óleo e misture.
Coloque as duas colheres de sal e misture.
Coloque o detergente e misture.
Deixe secando por 24 horas em uma forma.
Corte em pedaços.

Grupo: Julia P., Ivan, Leo e Maria Luiza



4º ano A
Parceria com TE

— 2019 —

Oswald
Colégio Oswald de Andrade