Congelados funcionais para comercializar

com Luana Budel



edu K



PEIXE AO MOLHO DE GENGIBRE COM PURÊ DE ABÓBORA E WASABI

DURABILIDADE: APROXIMADAMENTE 2 DIAS REFRIGERADO / 1 MÊS CONGELADO

RENDIMENTO: APROXIMADAMENTE 2 PORÇÕES

ESTE MATERIAL É PARTE INTEGRANTE DO CURSO ONLINE "CONGELADOS FUNCIONAIS PARA COMERCIALIZAR" DA EDUK (WWW.EDUK.COM.BR)
CONFORME A LEI Nº 9.610/98, É PROIBIDA A REPRODUÇÃO TOTAL E PARCIAL OU DIVULGAÇÃO COMERCIAL DESTE MATERIAL SEM AUTORIZAÇÃO PRÉVIA E EXPRESSA DO AUTOR (ARTIGO 29)

PEIXE

INGREDIENTES

- 400 g de filé de peixe (pescada, saint peter, vermelho, robalo)
- Sal marinho (Q.B.)
- Pimenta-do-reino moída na hora (Q.B.)
- Suco de ½ limão
- Azeite (Q.B.) - untar

MODO DE PREPARO

- Preaqueça o forno a 200 °C
- Tempere os filés com o sal, a pimenta, o limão e um pouco de azeite
- Leve para assar em uma forma untada com azeite por aproximadamente 20 minutos, ou até dourar

MOLHO

INGREDIENTES

- 2 ½ colheres (sopa) de azeite
- ½ colher (sopa) de óleo de gergelim
- ½ cebola ralada
- 2 talos de cebolinha picados
- 2 dentes de alho picados
- 1 colher (sopa) de gengibre ralado
- ½ colher (sopa) de coentro picado
- 2 colheres (sopa) de salsa picada
- 1 limão (suco e raspas da casca)
- Sal marinho (Q.B.)
- Pimenta-do-reino moída na hora (Q.B.)

MODO DE PREPARO

- Aqueça o azeite e o óleo
- Refogue a cebola, a cebolinha, o alho, o gengibre, o coentro, a salsa e as raspas de limão (deve levar aproximadamente 3 minutos)
- Retire do fogo e tempere com o suco de limão e temperos

PURÊ E FINALIZAÇÃO

INGREDIENTES

- 400 g de abóbora japonesa em cubos, com a casca
- 2 dentes de alho inteiros
- Água (Q.B.)
- ½ xícara (chá) de coalhada seca
- ½ colher (sopa) de pasta de wasabi
- Sal marinho (Q.B.)
- Pimenta-do-reino moída na hora (Q.B.)

MODO DE PREPARO

- Ponha a abóbora e o alho em uma panela
- Cubra com água, espere ferver, abaixe o fogo e deixe cozinhar por aproximadamente 15 minutos, ou até a abóbora ficar bem macia
- Escorra e adicione a coalhada e a pasta de wasabi, incorporando até obter um purê
- Acerte os temperos
- Sirva como acompanhamento do peixe, que deve ser regado com o molho

ESTE MATERIAL É PARTE INTEGRANTE DO CURSO ONLINE "CONGELADOS FUNCIONAIS PARA COMERCIALIZAR" DA EDUK (WWW.EDUK.COM.BR)
CONFORME A LEI Nº 9.610/98, É PROIBIDA A REPRODUÇÃO TOTAL E PARCIAL OU DIVULGAÇÃO COMERCIAL DESTE MATERIAL SEM AUTORIZAÇÃO PRÉVIA E EXPRESSA DO AUTOR (ARTIGO 29)



FILÉ DE FRANGO AO MOLHO DE LIMÃO COM CREME DE MILHO

DURABILIDADE: APROXIMADAMENTE 3 DIAS REFRIGERADO / 3 MESES CONGELADO

RENDIMENTO: APROXIMADAMENTE 2 PORÇÕES

ESTE MATERIAL É PARTE INTEGRANTE DO CURSO ONLINE "CONGELADOS FUNCIONAIS PARA COMERCIALIZAR" DA EDUK (WWW.EDUK.COM.BR)
CONFORME A LEI Nº 9.610/98, É PROIBIDA A REPRODUÇÃO TOTAL E PARCIAL OU DIVULGAÇÃO COMERCIAL DESTE MATERIAL SEM AUTORIZAÇÃO PRÉVIA E EXPRESSA DO AUTOR (ARTIGO 29)

FRANGO

INGREDIENTES

- 400 g de filé de frango
- Azeite (Q.B.) - grelhar
- Suco de ½ limão
- Sal marinho (Q.B.)
- Pimenta-do-reino moída na hora (Q.B.)

MODO DE PREPARE

- Tempere o filé com o suco, o sal marinho e a pimenta
- Grelhe cada filé no azeite, em uma grelha antiaderente

CREME DE MILHO E FINALIZAÇÃO

INGREDIENTES

- 2 colheres (sopa) de ghee
- 1 cebola em cubinhos
- 2 milhos verdes, debulhados
- Sal marinho (Q.B.)
- Pimenta-do-reino moída na hora (Q.B.)
- 1 xícara (chá) de coalhada seca
- ½ colher (chá) de noz-moscada ralada

MODO DE PREPARO

- Leve uma panela ao fogo médio e aqueça a ghee
- Junte a cebola e refogue até ficar transparente por, aproximadamente, 2 minutos
- Acrescente o milho
- Tempere com sal e pimenta
- Refogue por mais 2 minutos, aproximadamente
- Junte a coalhada e os temperos e deixe esquentar
- Leve para o liquidificador e bata até obter um creme rústico
- Se necessário, acerte novamente os temperos
- Sirva como acompanhamento do filé e regue com o molho

MOLHO DE LIMÃO

INGREDIENTES

- 1 colher (sopa) de ghee
- ¼ cebola picada
- ½ colher (chá) de cúrcuma em pó
- Suco de 1 limão
- 1 xícara (chá) de creme de leite light
- Sal marinho (Q.B.)
- Pimenta-do-reino moída na hora (Q.B.)
- ½ colher (sopa) de salsa picada

MODO DE PREPARO

- Derreta a ghee em fogo baixo
- Adicione a cebola, a cúrcuma em pó e o limão
- Quando ferver, adicione o creme de leite
- Cozinhe por aproximadamente 5 minutos em fogo baixo
- Acerte os temperos
- Retire do fogo, bata no liquidificador e adicione a salsa

ESTE MATERIAL É PARTE INTEGRANTE DO CURSO ONLINE "CONGELADOS FUNCIONAIS PARA COMERCIALIZAR" DA EDUK (WWW.EDUK.COM.BR)
CONFORME A LEI Nº 9.610/98, É PROIBIDA A REPRODUÇÃO TOTAL E PARCIAL OU DIVULGAÇÃO COMERCIAL DESTE MATERIAL SEM AUTORIZAÇÃO PRÉVIA E EXPRESSA DO AUTOR (ARTIGO 29)



MINIALMÔNDEGAS AO MOLHO POMODORO E ARROZ INTEGRAL DE SALSÃO

DURABILIDADE: 3 DIAS REFRIGERADAS/3 MESES CONGELADAS

RENDIMENTO: 2 PORÇÕES

ESTE MATERIAL É PARTE INTEGRANTE DO CURSO ONLINE "CONGELADOS FUNCIONAIS PARA COMERCIALIZAR" DA EDUK (WWW.EDUK.COM.BR)
CONFORME A LEI Nº 9.610/98, É PROIBIDA A REPRODUÇÃO TOTAL E PARCIAL OU DIVULGAÇÃO COMERCIAL DESTE MATERIAL SEM AUTORIZAÇÃO PRÉVIA E EXPRESSA DO AUTOR (ARTIGO 29)

ALMÔNDEGAS

INGREDIENTES

- 1 cebola em cubinhos
- 3 dentes de alho picados
- 1 colher (sopa) de salsa picada
- 1 ovo
- 450 g de carne moída (patinho)
- 1 colher (sopa) de azeite
- Sal marinho (Q.B.)
- Pimenta-do-reino moída na hora (Q.B.)
- Azeite (Q.B.) - untar

MODO DE PREPARO

- Processe todos os ingredientes até obter uma massa
- Modele bolinhas de aproximadamente 30 g e organize-as em uma forma untada com azeite
- Asse por aproximadamente 20 minutos em forno preaquecido a 200 °C

ARROZ INTEGRAL E FINALIZAÇÃO

INGREDIENTES

- 3 colheres (sopa) de azeite
- 2 talos de salsão picado
- 150 g de arroz integral cozido
- Sal marinho (Q.B.)
- Pimenta-do-reino moída na hora (Q.B.)

MODO DE PREPARO

- Esquente o azeite e refogue o salsão, até dourar levemente
- Adicione o arroz, deixe refogar bem e acerte o tempero
- Sirva como acompanhamento das almôndegas e regue com o molho pomodoro

MOLHO POMODORO

INGREDIENTES

- 5 tomates picados
- 1 cebola em cubinhos
- 3 dentes de alho picados
- 1 colher (sopa) de gengibre ralado
- 2 colheres (sopa) de folhas de manjericão
- Sal marinho (Q.B.)
- Pimenta-do-reino moída na hora (Q.B.)
- Caldo de legumes (Q.B.) - opcional

MODO DE PREPARO

- Adicione os ingredientes em uma panela de fundo grosso
- Deixe cozinhar em fogo muito baixo com panela tampada, por aproximadamente 4 horas
- Caso haja necessidade, acrescente o caldo aos poucos
- Ao final, acerte o tempero

DICAS:

- Antes de cozinhar o arroz, deixar o mesmo de molho por aproximadamente 4 horas.
- Para o caldo de legumes, que precisa estar pronto, utilize todas as cascas, talos e folhas dos legumes utilizados nas aulas.

ESTE MATERIAL É PARTE INTEGRANTE DO CURSO ONLINE "CONGELADOS FUNCIONAIS PARA COMERCIALIZAR" DA EDUK (WWW.EDUK.COM.BR)
CONFORME A LEI Nº 9.610/98, É PROIBIDA A REPRODUÇÃO TOTAL E PARCIAL OU DIVULGAÇÃO COMERCIAL DESTE MATERIAL SEM AUTORIZAÇÃO PRÉVIA E EXPRESSA DO AUTOR (ARTIGO 29)

ESCONDIDINHO DE PALMITO E FEIJÃO-FRADINHO COM PURÊ DE MANDIOQUINHA E CROSTA DE AVEIA



DURABILIDADE: 3 DIAS REFRIGERADO / 3 MESES CONGELADO

RENDIMENTO: 2 PORÇÕES

ESCONDIDINHO

INGREDIENTES

- 2 colheres (sopa) de azeite
- ½ cebola cortada em cubinhos
- 2 dentes de alho picados
- 2 xícaras (chá) de feijão-fradinho cozido al dente
- 2 xícaras (chá) de palmito picado
- ½ xícara (chá) de molho de tomate (ou pomodoro)
- 1 colher (sopa) de salsa picada
- 1 tomate em cubos, sem semente
- Sal marinho (Q.B.)
- Pimenta-do-reino moída na hora (Q.B.)

MODO DE PREPARO

- Esquente o azeite em uma frigideira antiaderente e refogue a cebola e o alho até murcharem
- Adicione o feijão e o palmito
- Refogue por aproximadamente 2 minutos
- Adicione o molho e a salsa
- Acrescente o tomate
- Acerte o tempero
- Caso necessário, refogue mais para secar um pouco o caldo (o recheio deve ficar úmido, mas com pouco caldo)

PURÊ E FINALIZAÇÃO

INGREDIENTES

- 400 g de mandioquinha
- 2 colheres (sopa) de azeite extra virgem
- Caldo de legumes (Q.B.)
- Sal marinho (Q.B.)
- Pimenta-do-reino moída na hora (Q.B.)
- 2 colheres (sopa) de aveia em flocos finos

MODO DE PREPARO

- Adicione a mandioquinha, descascada e cortada em rodelas grossas, em uma panela
- Cubra com o caldo de legumes
- Cozinhe até ficar bem macia
- Passe a mandioquinha para o liquidificador
- Adicione o azeite e os temperos
- Bata até virar um creme homogêneo (se precisar, adicione um pouco do caldo do cozimento para acertar o ponto)
- Finalize com aveia por cima do escondidinho, conforme apresentado na aula
- Asse o escondidinho em forno preaquecido a 200 °C por aproximadamente 15 minutos, ou até dourar

DICAS

- Antes de cozinhar o feijão, deixar o mesmo de molho por 12 horas, trocar pelo menos 3 vezes a água.
- Para o caldo de legumes, que precisa estar pronto, utilizar todos as cascas, talos e folhas dos legumes utilizados nas aulas.

ESTE MATERIAL É PARTE INTEGRANTE DO CURSO ONLINE "CONGELADOS FUNCIONAIS PARA COMERCIALIZAR" DA EDUK (WWW.EDUK.COM.BR)
CONFORME A LEI Nº 9.610/98, É PROIBIDA A REPRODUÇÃO TOTAL E PARCIAL OU DIVULGAÇÃO COMERCIAL DESTE MATERIAL SEM AUTORIZAÇÃO PRÉVIA E EXPRESSA DO AUTOR (ARTIGO 29)



ROBALO ASSADO AO PESTO COM LEGUMES

DURABILIDADE: 1 DIA NA GELADEIRA / 1 MÊS CONGELADO

RENDIMENTO: 2 PORÇÕES

PEIXES

INGREDIENTES

- 400 g de filé de robalo
- Azeite (Q.B.) - untar
- Suco de ½ limão
- Sal marinho (Q.B.)
- Pimenta-do-reino moída na hora (Q.B.)

PESTO

INGREDIENTES

- 2 xícaras (chá) de agrião
- ¼ xícara (chá) de castanha de caju
- 2 dentes de alho
- 1/3 xícara (chá) de azeite extra virgem
- Sal marinho (Q.B.)
- Pimenta-do-reino moída na hora (Q.B.)

LEGUMES

INGREDIENTES

- 1 berinjela pequena
- 1 abobrinha
- 1 caixa (média) de tomatinhos
- 2 talos de salsão
- 2 colheres (sopa) de cebolinha picada
- 2 colheres (sopa) de folhas de manjericão
- 3 colheres (sopa) de azeite
- 2 dentes de alho picados
- Sal marinho (Q.B.)
- Pimenta-do-reino moída na hora (Q.B.)

MODO DE PREPARO

- Preaqueça o forno a 200 °C. Tempere os filés com o sal, pimenta, limão e pouco azeite e leve para assar em uma forma untada com azeite por, aproximadamente, 20 minutos, ou até estarem dourados
- Para o pesto, bata todos os ingredientes no liquidificador
- Para os legumes, corte a berinjela em meia-lua com 0,5 cm de espessura, a abobrinha em rodelas de 0,5 cm e o salsão fatiado
- Mesclar bem os ingredientes, menos a cebolinha e o manjericão, em uma forma antiaderente. Acertar o tempero. Levar para assar no forno já preaquecido
- Assar por aproximadamente 20 minutos ou até os legumes ficarem al dente
- Quando retirar do forno, adicionar as ervas frescas e mesclar bem

ESTE MATERIAL É PARTE INTEGRANTE DO CURSO ONLINE "CONGELADOS FUNCIONAIS PARA COMERCIALIZAR" DA EDUK (WWW.EDUK.COM.BR)
CONFORME A LEI Nº 9.610/98, É PROIBIDA A REPRODUÇÃO TOTAL E PARCIAL OU DIVULGAÇÃO COMERCIAL DESTE MATERIAL SEM AUTORIZAÇÃO PRÉVIA E EXPRESSA DO AUTOR (ARTIGO 29)



CURRY INDIANO DE FRANGO COM FALSO ARROZ DE COUVE-FLOR

DURABILIDADE: 3 DIAS NA GELADEIRA / 3 MESES CONGELADO

RENDIMENTO: 2 PORÇÕES

ESTE MATERIAL É PARTE INTEGRANTE DO CURSO ONLINE "CONGELADOS FUNCIONAIS PARA COMERCIALIZAR" DA EDUK (WWW.EDUK.COM.BR)
CONFORME A LEI Nº 9.610/98, É PROIBIDA A REPRODUÇÃO TOTAL E PARCIAL OU DIVULGAÇÃO COMERCIAL DESTE MATERIAL SEM AUTORIZAÇÃO PRÉVIA E EXPRESSA DO AUTOR (ARTIGO 29)

CURRY

INGREDIENTES

- ½ cebola bem picada
- 150 ml de caldo de legumes
- 1 dente de alho picado
- 1 colher (chá) de gengibre ralado
- 1 colher (chá) de cominho em pó
- 1 colher (chá) de coentro em pó
- ½ colher (chá) de canela em pó
- 1 colher (chá) de pimenta-vermelha em pó
- 450 g de peito de frango sem pele cortado em cubos
- 15 castanhas-de-caju picadas
- 1 folha de louro
- 8 tomates-cereja
- 2 colheres (sopa) de leite de coco
- 1 colher (chá) de açúcar de coco
- 200 g de vagem
- 1 punhado de folhas de coentro picadas
- Sal marinho (Q.B.)
- Pimenta-do-reino moída na hora (Q.B.)

"FALSO" ARROZ

INGREDIENTES

- Óleo ou azeite (Q.B.)
- Sal marinho (Q.B.)
- Pimenta-do-reino moída na hora (Q.B.)

MODO DE PREPARO

- Coloque a cebola e 1 colher (sopa) do caldo em uma panela antiaderente de fundo grosso e refogue em fogo médio por 2 minutos
- Junte o alho, o gengibre e as especiarias, tempere com pimenta-do-reino a gosto e refogue por 1-2 minutos
- Acrescente o frango, a castanha-de-caju e a folha de louro e cozinhe por alguns minutos, até o frango começar a dourar
- Junte o caldo restante e, quando levantar fervura, abaixe o fogo e deixe cozinhar por cerca de 15 minutos.
- Acrescente o tomate e o leite de coco, deixe ferver novamente, tampe e cozinhe por outros 5-10 minutos, mexendo de vez em quando, até o frango estar bem cozido.
- Enquanto isso, cozinhe a vagem no vapor por cerca de 6 minutos, até ficar al dente
- Reserve

COUVE-FLOR E FINALIZAÇÃO

INGREDIENTES

- 400 g de floretes de couve-flor

MODO DE PREPARO

- Coloque os floretes de couve-flor no liquidificador ou processador de alimentos e bata até triturar
- Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo baixo, borrife com um pouco de óleo, junte a couve-flor e salteie por alguns minutos até ficar al dente
- Tire o curry do fogo, junte o coentro picado e mexa bem. Sirva com a vagem

ESTE MATERIAL É PARTE INTEGRANTE DO CURSO ONLINE "CONGELADOS FUNCIONAIS PARA COMERCIALIZAR" DA EDUK (WWW.EDUK.COM.BR)
CONFORME A LEI Nº 9.610/98, É PROIBIDA A REPRODUÇÃO TOTAL E PARCIAL OU DIVULGAÇÃO COMERCIAL DESTE MATERIAL SEM AUTORIZAÇÃO PRÉVIA E EXPRESSA DO AUTOR (ARTIGO 29)



PIMENTÕES RECHEADOS COM CARNE E PURÊ DE GRÃO-DE-BICO

DURABILIDADE: 3 DIAS REFRIGERADOS / 3 MESES CONGELADOS

RENDIMENTO: 2 PORÇÕES

ESTE MATERIAL É PARTE INTEGRANTE DO CURSO ONLINE "CONGELADOS FUNCIONAIS PARA COMERCIALIZAR" DA EDUK (WWW.EDUK.COM.BR)
CONFORME A LEI Nº 9.610/98, É PROIBIDA A REPRODUÇÃO TOTAL E PARCIAL OU DIVULGAÇÃO COMERCIAL DESTE MATERIAL SEM AUTORIZAÇÃO PRÉVIA E EXPRESSA DO AUTOR (ARTIGO 29)

PIMENTÕES RECHEADOS

INGREDIENTES

- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 cebola cortada em cubinhos
- 3 dentes de alho picados
- 80 g de champignon fresco picado
- 250 g de carne moída (patinho)
- 1 colher (chá) de cominho moído
- ½ colher (chá) de canela em pó
- 1 colher (chá) de coentro em pó
- 1 xícara (chá) de polpa de tomate
- ½ xícara (chá) de caldo de legumes
- 1 colher (sopa) de extrato de tomate
- 2 pimentões (cor a seu critério), cortados ao meio no sentido longitudinal, sem sementes
- Azeite (Q.B.) - untar
- Sal marinho (Q.B.)
- Pimenta-do-reino moída na hora (Q.B.)

DICA

- Antes de cozinhar o grão-de-bico, deixar o mesmo de molho por 12 horas, trocar pelo menos 3 vezes a água.

PURÊ DE GRÃO-DE-BICO

INGREDIENTES

- 2 colheres (sopa) de azeite
- 2 dentes de alho picados
- 450 g de grão-de-bico bem cozido
- 2 colheres (sopa) de coalhada sem lactose
- 2 colheres (sopa) de salsa
- Suco de ½ limão
- Água do cozimento
- Sal marinho (Q.B.)
- Pimenta-do-reino moída na hora (Q.B.)

MODO DE PREPARO

- Preaqueça o forno a 180 °C
- Para o pimentão, aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho até murcharem. Adicione o cogumelo e cozinhe por mais 3 minutos, mexendo sempre
- Adicione as especiarias secas e deixe refogar por 1 minuto, até o aroma levantar
- Acrescente a carne e refogue até ela ficar no ponto
- Adicione a polpa de tomate, o extrato e o caldo de legumes e cozinhe em fogo baixo até o molho reduzir pela metade.
- Disponha os pimentões em uma forma antiaderente untada com pouco azeite. Recheie com a carne e cubra com papel-alumínio
- Asse por aproximadamente 20 minutos, retire o papel-alumínio e, caso necessário, asse aberto por mais 10 minutos

PURÊ

- Para o purê, aqueça o azeite numa panela e refogue o alho. Junte o grão-de-bico, deixe aquecer. Junte a coalhada, o suco de limão e a salsa e deixe aquecer
- Bater no liquidificador até obter um purê. Caso necessário, adicionar caldo do cozimento de grão-de-bico

ESTE MATERIAL É PARTE INTEGRANTE DO CURSO ONLINE "CONGELADOS FUNCIONAIS PARA COMERCIALIZAR" DA EDUK (WWW.EDUK.COM.BR)
CONFORME A LEI Nº 9.610/98, É PROIBIDA A REPRODUÇÃO TOTAL E PARCIAL OU DIVULGAÇÃO COMERCIAL DESTE MATERIAL SEM AUTORIZAÇÃO PRÉVIA E EXPRESSA DO AUTOR (ARTIGO 29)

WOK THAI DE TOFU E AMENDOIM



DURABILIDADE: 3 DIAS REFRIGERADA / 3 MESES CONGELADA

RENDIMENTO: 2 PORÇÕES

INGREDIENTES

- 2 colheres (sopa) de óleo de girassol
- 1 colher (sopa) de óleo de gergelim
- 500 g de tofu firme cortado em cubos
- 3 dentes de alho picados
- 3 cebolinhas picadas
- 1 cenoura em tiras
- ½ cebola em tiras
- 1 punhado de brotos de feijão
- 1 pimentão em tiras grossas
- 1 bandeja de vagem, cortada ao meio
- 3 folhas de acelga em tiras grossas
- 1 colher (sopa) de molho de soja
- 1 colher (chá) de pimenta-vermelha em pó
- 200 g de macarrão de arroz lavado e escorrido
- 1 limão
- 1 maço de folhas de coentro bem picadas
- ¼ xícara (chá) de amendoim cru, sem sal e picado
- Sal marinho (Q.B.)
- Pimenta-do-reino moída na hora (Q.B.)

MODO DE PREPARO

- Hidratar o macarrão de arroz e untar com óleo de gergelim. Reserve
- Aqueça os óleos em uma wok ou frigideira antiaderente. Junte o alho, a cebola, o pimentão e a cenoura e deixe refogarem antes dos demais ingredientes
- Adicione a vagem e a acelga e deixe murcharem
- Acrescente o molho de soja, a pimenta e o suco de limão
- Ao final, adicione o amendoim, o tofu, o broto de feijão e o macarrão
- Tire a panela do fogo e junte as ervas frescas. Misture bem e, se necessário, acerte o tempero

ESTE MATERIAL É PARTE INTEGRANTE DO CURSO ONLINE "CONGELADOS FUNCIONAIS PARA COMERCIALIZAR" DA EDUK (WWW.EDUK.COM.BR)
CONFORME A LEI Nº 9.610/98, É PROIBIDA A REPRODUÇÃO TOTAL E PARCIAL OU DIVULGAÇÃO COMERCIAL DESTE MATERIAL SEM AUTORIZAÇÃO PRÉVIA E EXPRESSA DO AUTOR (ARTIGO 29)