

4

## FRUTO DA VIDA®

Que teu alimento seja fonte  
de saúde e comunhão

### Receitas

Pastas e Pratos para  
uma refeição natural

## Chutney de Manga



**Ingredientes:** 1 manga palmeir grande não muito madura, 1 pimenta vermelha picada, 1 dente de alho amassado, 2 colheres (sopa) de azeite, e 2 de açúcar mascavo, sal a gosto, 1/2 xícara de vinagre branco ou de maçã, 1/2 colher (chá) de cominho em pó, pimenta do reino, 1 colher (chá) de cada: páprica picante, gengibre e canela em pó, 2 colheres (sopa) de passas

### Preparo:

Descasque e corte a manga em tizas. Em uma panela, aqueça o azeite e refogue a pimenta e os temperos por mais ou menos 3 minutos. Adicione a manga, o vinagre e o açúcar. Mexa sempre até cozinhar a manga sem que ela se desmanche por completo. Ela vai ficar molinha e a textura do seu chutney deve se aproximar à de uma geleia. Misture tudo delicadamente e sirva a seguir! Acompanhar o que você quiser: saladas, sanduíches, algum prato preparado com pvt etc.

## Guacamole



### Ingredientes:

2 abacates médios  
1 punhado de salsa ou coentro picado  
suco de 1 limão  
1 cebola pequena picada (ou cebolinha)  
pimenta dedo de moça ou outra a gosto (opcional)  
1 tomate médio picado (opcional)  
sal, pimenta do reino e azeite a gosto

### Preparo:

Com um garfo amasse o abacate, cuidado para não amassar demais. Acrescente o tomate picado, coentro, alho, pimenta, limão e salpique o sal. Misture bem. Sirva com pão, torradas, biscoitos integrais, beijú, tortillas, etc.

## Curry em pasta



### Ingredientes:

- 1 colher (sopa) de açafrão da terra em pó Fruto da Vida
- 1 colher de sopa de gengibre em pó Fruto da Vida
- 1 colher (chá) páptica doce
- 1 colher (chá) de cominho
- 1 colher (chá) de canela
- 1 colher (chá) de sementes de coentro
- 1 pimenta dedo de moça
- 1 colher (chá) de pimenta doce (sementinha rosa da azoieira)
- 1 colher (chá) de erva doce

### Modo de preparo:

Misture todos os ingredientes e dê uma leve torrada na frigideira, depois passe no processador e pronto! Você terá uma pasta deliciosa de curry com a sua cara!

## Patê de cenoura com açafrão e gengibre



### Ingredientes:

- 8 cenouras médias (500g)
- 1 cebola média
- 1 pitada de açúcar
- 2 colheres (sopa) de manteiga ou azeite de oliva
- 1 colher (chá) de açafrão da terra em pó Fruto da Vida
- 1 colher (chá) de gengibre em pó Fruto da Vida
- 5 folhas de manjeriço picadas (ou mais se preferir)
- salsa picadinha e sal a gosto

### Modo de preparo:

Cozinhe os quatro primeiros ingredientes com pouca água (o suficiente para não prender no fundo da panela) até amolecer. Coloque estes ingredientes quentes no liquidificador, acrescente a manteiga e um pouco da água do cozimento. Bata até ficar bem cremoso. Coloque os demais ingredientes e mais um pouco até triturar levemente os temperos (para que fique uns pedacinhos). Leve à geladeira e sirva frio com torradas e sanduíches.

## Salpicão



**Ingredientes:** 1 alface média picada, 3 cenouras raladas  
1/2 xíc. de uvas passas, 1/2 xíc. de vagem cozida  
2 colheres (sopa) de pimentão vermelho picadinho  
2 maçãs picadas, 1/2 xíc. de inhame cozido picado  
sal, pimenta, vinagre, orégano, cheiro verde e azeite a gosto

**Preparo:** Misture todos os ingredientes

**Dica:** coloque batata palha assada. Veja como fazer:

1 batata média (pode ser mandiocinha, inhame, etc.)

1 colher de sopa de azeite, sal a gosto

Descasque e rale a batata. Jogue na água fervente e cozinhe 2 min. Escorra e enxugue com papel absorvente.

Coloque a batata em um refratário ou assadeira, Regue com o azeite e jogue um pouquinho de sal. Misture bem e evite que fiquem muito juntos uns dos outros (para não grudar).

Leve ao forno médio (220°—250°C) pré-aquecido por 15 a 20 min. até ficarem crocantes. Misture enquanto assa.

## Cuscuz de Legumes



**Ingredientes:** 500 g de farinha de milho  
2 colheres (sopa) de farinha de mandioca  
12 xíc. de azeite, 1 xíc. de ervilhas (opcional)  
12 xíc. de cebola picada, 2 tomates grandes picados  
12 xíc. de cenoura cozida picada  
1 xíc. de batata (ou inhame, cará) cozida e picada  
1 vidro de palmito picado (ideal é o fresco e ecológico)  
50 g de azeitonas verdes sem caroço

**Preparo:** Refogue no azeite a cebola, os tomates e as azeitonas. Quando os tomates estiverem macios, acrescente quatro copos de água, ferva por 5 min. e acrescente os outros ingredientes, com exceção das farinhas. Deixe cozinhar por mais 10 min. e acrescente as farinhas, mexendo sempre. Coloque o cuscuz em uma forma decorada com legumes, aperte bem e desenforme ainda quente. Sirva este prato quente ou frio. Varie os legumes à vontade.

## Croquetes de lentilhas



### Ingredientes

12 xícaras de chá de lentilhas cozidas e amassadas  
1 xícara de chá de migalhas de pão integral (ou pão ralado)

1/4 xícara de chá de germen de trigo  
sal a gosto

1/2 cebola ralada

farinha de trigo integral suficiente para dar liga

### Preparo:

Misture bem as lentilhas amassadas com o pão, o germen de trigo, a cebola e o sal. Molde os croquetes, depois passe na farinha. Mais saudável assados no forno até dourar bem, ou doure numa frigideira untada em óleo em fogo muito baixo virando algumas vezes para não queimar.

## Sopa de cenoura



**Ingredientes:** 1/2 cebola grande em cubinhos  
4 dentes de alho amassados  
6 cenouras grandes cortadas em pedaços  
1 c. de sopa de gengibre em pó  
2 c. de sopa de mel  
azeite de oliva, pimenta do reino, sal a gosto  
3 folhas de louro  
caldo de legumes líquido feito em casa (opcional)

### Preparo:

Doure a cebola com alho e as folhas de louro no azeite. Acrescentar a cenoura, doure mais um pouco e cobrir com água, a quantidade de líquido vai definir a consistência da sopa, então se você quiser uma sopa mais cremosa, não exagerar na água. Acrescentar o gengibre em pó, mel, a pitada de pimenta do reino, o sal e deixar cozinhar com a panela fechada em fogo médio por uns 20 minutos. Quando a cenoura estiver bem cozida, tire as folhas de louro e passar o resto no processador ou liquidificador.

## Hamburges de legumes



### Ingredientes

1 batata média cozida (ou mandioca, inhame, cará)  
1 cenoura  
1 abobrinha (ou chuchú, ou outro legume)  
tempezos a gosto: sal, salsa, orégano, cúrcuma, azeitonas picadas, shoyu...

### Preparo:

Rale a cenoura e a abobrinha, amasse a batata e misture com os temperos e azeitonas. Polvilhe farinha de mandioca e misture novamente; se precisar, polvilhe também farinha de trigo (verifique a umidade dos legumes). Molde em formato de hamburges e empane no germen de trigo ou farinha de trôca. Grelhe em fogo baixo numa frigideira untada, se preferir asse ou frite.

## Bolinhos de abobrinhas e ervas frescas



### Ingredientes:

2 abobrinhas médias, 2 boas pitadas de sal  
1/3 copo de cebolinha picada, 1/2 copo de salsa picada,  
1/2 copo de farinha de trigo, 1/4 copo de leite de soja, ou  
água, 2 colheres de sopa de azeite

### Preparo:

Rale as abobrinhas no talo grosso. Ponha num escorredor e salpique o sal por cima. Mexa com cuidado e deixe repousar por no mínimo uma hora (importante para retirar o excesso de água). Ponha uma vasilha em baixo do escorredor. Depois aperte ligeiramente as abobrinhas entre as mãos para acabar de retirar a água. Misture com o resto dos ingredientes (menos o azeite).

Esquente o azeite numa frigideira antiaderente, usando uma pequena concha, ponha um pouco do creme de abobrinhas no azeite quente. Doure de um lado, antes de virar o bolinho para dourar o outro lado, enxugue com papel absorvente.

## Quibe de Abóbora



**Ingredientes:** 1 l de água, 7 folhas de hortelã fresca, 250g de trigo para quibe, 400g de abóbora japonesa crua, 1 colher rasa (sopa) de sal, ¼ xíc. (chá) de salsa picada, ¼ xíc. (chá) de hortelã picada, ¼ xíc. (chá) de cebolinha picada, 60g de cebola picada, 85ml de azeite de oliva extra virgem, 150g de ricota esfarelada, 60g de uvas passas brancas, ½ cebola em rodélas

**Preparo:** Ferva a água com as folhas de hortelã, hidrate o trigo de quibe nessa água. Deixar descansar por 30 minutos. Coe e reserve. Cozinhe a abóbora em cubos no vapor de água com sal até que fiquem bem macias. Adicione a salsa, hortelã picada, cebolinha, cebola picada e 40ml de azeite. Junte o trigo para quibe hidratado e misture bem. Forre o fundo de um tabuleiro com a mistura de trigo e abóbora. Recheie com a ricota esfarelada e as passas. Regue com azeite. Cubra com o restante do trigo com abóbora. Finalize com as rodélas de cebola e regue com mais 30ml de azeite. Asse em forno médio a 180°C por 40 minutos.

**Varição:** rechear com refogado de brócolis, cenoura e palmito. Colocar um colher de sopa de farinha de banana verde.

## Charuto de Repolho



**Ingredientes:** 1 repolho, 1 colher (chá) de mostarda, 1 colher (sopa) de kummel (semente picante), 1 colher (chá) de coentro em pó (pode usar outros temperos), 6 folhas de hortelã. Cozinhe tudo em 1 l de água com um pouco de sal até que as folhas de fora do repolho se soltem com facilidade.

**Recheio:** Arroz cozido misturado com 2 colheres (sopa) de azeite, 3 colheres (sopa) de aveia, 1 cenoura picadinha, 1 xíc. (chá) de azeitonas picadas, 75g de Castanha do Pará ou de caju, 12 colher (chá) de chá de noz moscada.

**Preparo:**

Entole o recheio nas folhas de repolho e prenda com palito. Coloque aos charutos em forma refeitória ou em panela fechada e cozinhe em fogo brando por 20 min. Na própria água do repolho (use pouca água no fundo da panela), temperar o caldo restante com sal e ervas a gosto (se for necessário) e engrossar com um pouco de creme de leite de soja ou, se preferir, farinha de trigo meio torrada. Arrume os charutos em uma travessa e despeje o molho por cima.

## O Alimento como Fonte de Saúde Para Você, Para a Sociedade e Para a Vida da Terra

Nossas escolhas alimentares determinam a fabricação de hormônios que regulam ou desregulam o funcionamento corporal. Os alimentos que ingerimos também alteram ou mantêm a composição benéfica ou maléfica das espécies de bactérias que vivem em nossos intestinos e desempenham papel essencial na regulação hormonal que nos propicia saúde ou nos torna doentes. Ao escolher alimentos agroflorestais e agroecológicos produzidos por agricultores familiares você faz uma opção por sua saúde, por um caminho ambiental e socialmente sustentável e pelo amor por todos os seres que junto conosco fazem parte do Organismo Planeta Terra.

### Dentro deste espírito a agroindústria da Cooperafloresta oferece os produtos da marca Frutos da Vida:

Alimentos Funcionais (gingibre em pó, farinha de berinjela...); os Minimamente Processados (pupunha, inhame, abobrinha, chuchu...); os Amidos Resistentes (farinha de banana-verde, farinha de yacon...); as Polpas de Frutas; as Passas; os Doces e Geleias; os Sorbets e Picolés. Entre os quatro últimos há duas linhas: os sem adição de açúcar e os com redução em 50% da quantidade usual de açúcar.

## Projeto Frutos da Agrofloresta

Este folheto de receitas é um dos muitos produtos gerado pelo Projeto Frutos da Agrofloresta, patrocinado pela Petrobras através do Programa Petrobras Socioambiental. Este projeto apoiou famílias agricultoras em comunidades quilombolas e assentamentos de reforma agrária para a geração de renda através do processamento e comercialização da produção agroflorestal. Desta forma, este projeto também foi decisivo para que alimentos saudáveis e saborosos pudessem chegar até você.



Realização



Patrocínio



**PETROBRAS**

GOVERNO FEDERAL



PAÍS RICO É PAÍS SEM POBREZA

Cooperativa dos Agricultores Agroflorestais de Barra do Turvo, Adrianópolis e Bocaiúva do Sul- Cooperafloresta. Estr. SP 552/230, km 295  
Bairro Bela Vista, Barra do Turvo - SP Tel: (15) 3577-1460 [www.cooperafloresta.com.br](http://www.cooperafloresta.com.br) [vendascooperafloresta@gmail.com](mailto:vendascooperafloresta@gmail.com)