



Caderno de Receitas



Caderno de Receitas

Março de 2014

Expediente

Governador do Distrito Federal - Agnelo Queiroz

Vice Governador - Tadeu Filippelli

Secretário de Desenvolvimento Social e Transferência de Renda (SEDEST) - Daniel Seidel

Subsecretária de Segurança Alimentar e Nutricional - Zorilda Gomes de Araújo

Coordenadora Estratégica de Políticas de Segurança Alimentar e Nutricional - Augusta Bengard C. Feitosa

Créditos

Elaboração e redação:

Bruna Gabriella Batista Sampaio

Fernanda Cecílio Rodrigues Vale Merlos

Gabriela Sandoval de Melo Franco

Giselle Silva Garcia

Paula Nogueira de Miranda

Colaboradores:

Bruna dos Santos Nunes

Camilla Ceylão Daher Naves

Apresentação

Este Caderno de Receitas de Aproveitamento Integral dos Alimentos foi desenvolvido como material de apoio às atividades de Educação Alimentar e Nutricional (EAN) da Diretoria de Educação Alimentar e Nutricional, da Subsecretaria de Segurança Alimentar e Nutricional (Subsan), da Secretaria de Estado de Desenvolvimento Social e Transferência de Renda (Sedest).

As atividades propostas pelas estratégias de EAN têm como temática central a defesa pela Segurança Alimentar e Nutricional no que tange o alcance aos aspectos qualitativos da alimentação (acesso aos nutrientes e a alimentos saudáveis e adequados), quantitativos (em quantidades suficientes para manutenção da saúde), sustentável (práticas econômicas viáveis, que não causem impactos ao meio ambiente e inclusive, minimizem o desperdício) e que sejam culturalmente referenciados.

As estratégias educativas de EAN promovidas pela Subsan fazem parte do Plano de Educação Alimentar Nutricional da Sedest 2013/2015, que tem como objetivo central integrar a Educação Alimentar Nutricional às ações estratégicas dessa secretaria a fim de fomentar a autonomia da população nas escolhas por práticas alimentares adequadas e saudáveis, assim como para a construção da cidadania nos equipamentos públicos do Sistema Único de Assistência Social e do Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional, no âmbito do Distrito Federal.

As receitas aqui presentes têm a finalidade de promover a autonomia de indivíduos, para que possam incorporar o aproveitamento integral dos alimentos na alimentação cotidiana, com ênfase nos usuários de instituições socioassistenciais e demais Equipamentos públicos da rede de Assistência Social do Distrito Federal. Uma vez que, as partes não-convencionais dos alimentos, usualmente desprezadas, são importantes fontes de vitaminas e minerais, que podem enriquecer o valor nutricional das preparações desse público-alvo vulnerável.

Outro relevante benefício do aproveitamento integral é promover uma ação que pode ser efetiva na redução de desperdício, contribuir para a sustentabilidade no processo alimentar de produção-consumo e reduzir a geração de lixo orgânico no que concernem as etapas de preparo e consumo, além de contribuir de maneira mais efetiva para a utilização sustentável dos recursos dentro do sistema alimentar interno dessas instituições.

A sustentabilidade alimentar trata-se de uma questão atual e de relevante debate por toda a comunidade envolvida na defesa e garantia da Segurança Alimentar e Nutricional, e deve ser objeto de destaque para aqueles atuantes nos equipamentos públicos que atendem a um público com elevada vulnerabilidade social e insegurança alimentar e nutricional.

Diretoria de Educação Alimentar e Nutricional



Sucos e Chás

Suco de casca de abacaxi com hortelã

Ingredientes:

Casca de abacaxi - 4 xícaras de chá

Água - 6 xícaras de chá

Hortelã - 4 colheres de sopa

Modo de fazer: Bata no liquidificador as cascas do abacaxi com a água e a hortelã.

Coe e sirva gelado. Rende 6 porções.

Refresco de casca de mamão com laranja

Ingredientes:

- Casca de mamão - 1 xícara de chá
- Água - 3 xícaras de chá
- Laranja - 4 unidades
- Limão - 1 unidade

Modo de fazer: bata as cascas de mamão com água e o açúcar. Coe. À parte, esprema as laranjas, o limão e misture ao líquido. Sirva gelado. Caso sinta necessidade, adicione uma pequena quantidade de açúcar. Rende 04 porções.

DICA: experimente o suco sem adição de açúcar. Aprenda a sentir o verdadeiro gosto dos alimentos!

Chá de Frutas

Ingredientes:

- Casca de abacaxi - 1 unidade
- Casca de maracujá - 1 unidade
- Casca de laranja - 1 unidade
- Água - 1 litro
- Casca de maçã - 1 unidade
- Canela em pau - a gosto

Modo de preparo: Higienize as cascas das frutas. Corte-as e leve ao fogo juntamente com a canela e a água. Coe e sirva quente ou frio.

Suco de Couve com Limão

Ingredientes:

- Couve - 2 folhas

- Limão - 1 unidade
- Água - 500 ml
- Mel para adoçar

Modo de preparo: bata a couve, com a água. Depois coe o suco em uma jarra, esprema o limão e coloque o mel a gosto. Rende 3 porções.

Suco de Couve, Limão e Maracujá

Ingredientes:

- Couve - 2 folhas
- Limão - 1 unidade
- Maracujá - 1 unidade
- Água
- Mel

Modo de preparo: bata a couve, com a quantidade de água que desejar, junto com a polpa do maracujá (guardar a casca para utilizar em preparações como a Geleia de Casca de Maracujá, presente neste Caderno). Depois coe o suco em uma jarra, esprema o limão e coloque o mel a gosto.

Suco de Casca de Frutas

Ingredientes:

- Casca de maçã - 6 unidades
- Casca de manga - 3 unidades
- Casca de abacaxi - 1 unidade
- Água - 1 litro

Modo de preparo: lave bem as frutas e descasque-as em seguida. Em uma panela com água, afervente as cascas (só é necessário no caso do abacaxi). Bata-as no liquidificador, coe e adoce a gosto. Complete com água gelada. Se quiser, utilize a polpa também.

Suco de Beterraba e de Folhas de Beterraba

Ingredientes:

- Laranjas - 4 unidades
- Beterrabas - 2 unidades
- Folhas de beterraba
- Suco de limão - 1 colher de sopa

- Mel

Modo de preparo: higienize as beterrabas e as folhas. Faça o suco de laranja. No liquidificador, bata junto às beterrabas, as folhas e o suco de limão. Coe e adoce com mel a gosto.



Saladas e Sopas

Salada de Beterraba com Folhas

Ingredientes

- Folhas de beterrabas
- Beterrabas cozidas - 3 unidades
- Laranjas descascadas (em gomos) - 3 unidades
- Vinagre de maçã - 3 colheres de sopa
- Suco de laranja - 2 colheres de sopa
- Azeite de oliva - 1 colher de sopa

Modo de preparo: lave, escorra e corte em tiras finas as folhas de beterrabas e reserve. Em um recipiente, junte o vinagre, o suco de laranja, o azeite e misture. Em um prato, disponha as folhas, as beterrabas cortadas em rodela finas e as laranjas. Finalize derramando o molho sobre a salada. Sirva em seguida.

Salada de Pão

Ingredientes:

Pão amanhecido - 2 unidades
Tomate picado - 2 xícaras de chá
Cebola picada - ½ xícara de chá
Orégano - a gosto
Óleo - 2 colheres de sopa
Sal - a gosto
Vinagre - 1 colher de sopa
Salsa - 1 colher de sopa
Água - quantidade suficiente para umedecer os pães

Modo de preparo: Em uma tigela com água, umedeça os pães cortados em cubos. Acrescente os demais ingredientes e misture bem. Deixe descansar por meia hora, na geladeira, para o pão absorver os temperos. Sirva fria.

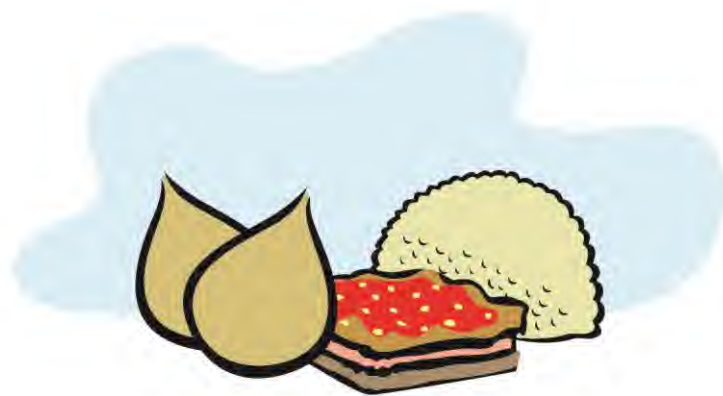
Sopa de Cenoura com Inhame

Ingredientes:

- Óleo vegetal - 3 colheres de sopa
- Cenoura fatiada - 2 ½ xícaras de chá
- Inhame descascado e picado - 3 xícaras de chá
- Água - 6 xícaras de chá

- Açúcar mascavo - 1 colher de chá
- Salsa picada - ½ xícara de chá
- Cebolinha picada - ½ xícara de
- Sal

Modo de preparo: Refogue a cebolinha e as cenouras no óleo vegetal, mexendo de vez em quando. Acrescente a água, sal, o açúcar e os inhames. Cubra e cozinhe lentamente por 20 minutos. Passe a sopa na peneira. Volte ao fogo, prove e salpique a salsa.



Receitas Salgadas

Suflê de talos de agrião

Ingredientes

- Pão amanhecido - ½ unidade
- Óleo vegetal - 2 colheres de sopa
- Farinha de trigo - 2 colheres de sopa
- Leite - 1 xícara de chá
- Talo de agrião - 4 xícaras de chá
- Ovo - 3 unidades
- Queijo ralado - 3 colheres de sopa
- Salsa - 1 colher de sopa
- Orégano - a gosto
- Sal - a gosto

Modo de fazer: coloque as fatias de pão com mais ou menos um centímetro de largura em 1/3 de xícara de chá de água. Reserve. Aqueça o óleo e doure a farinha, junte o leite e mexa bem, até engrossar. Reserve. Pique os talos de agrião, junte o pão amolecido, as gemas batidas, o queijo ralado, a salsa, o orégano, o sal e misture bem. Adicione ao creme branco e acrescente as claras em neve, mexendo delicadamente. Coloque em forma untada e leve para assar por aproximadamente 30 minutos. Sirva quente.

Dica: experimente substituir o talo de agrião pelo talo de couve, ou ainda, casca de abobrinha italiana. Use a sua criatividade!

Quiche de casca de abobrinha italiana

Ingredientes:

Massa:

- Farinha de trigo - 1 e 2/3 xícara de chá
- Gema - 1 unidade
- Sal - a gosto
- Manteiga - 3 colheres de sopa
- Água - 3 colheres de sopa

Recheio:

- Cebola picada - ½ xícara de chá
- Alho - 1 dente
- Óleo - 2 colheres de sopa
- Casca de abobrinha - 2 xícaras de chá

- Água - ½ xícara de chá
- Sal - a gosto

- **Creme de queijo:**
- Ovo - 2 unidades
- Leite - ½ xícara de chá
- Queijo parmesão - 2 colheres de sopa

Modo de fazer: Para a massa, misture todos os ingredientes, deixando por último a água. Amasse bem até obter uma massa homogênea. Abra a massa sobre o fundo da assadeira com a ajuda de um rolo e filme plástico, deixando sobrar a borda. Fure a massa com um garfo, para que não se formem bolhas ao assar. Asse em forno pré-aquecido até dourar. Para o recheio refogue, em uma panela, a cebola e o alho no óleo. Acrescente a casca de abóbora ralada, junte a água e cozinhe. Verifique o sal e deixe esfriar. Coloque o recheio sobre a massa. Para o creme de queijo, bata no liquidificador o ovo, acrescente o leite e o queijo parmesão. Despeje sobre o recheio da casca de abóbora e leve para assar em forno pré-aquecido até o creme de queijo dourar. Rende oito porções.

Dica: use pouco sal em suas preparações. Prefira as ervas naturais, alho e cebola para dar mais sabor à comida!

Purê de Abóbora

Ingredientes:

- Abóbora - 1/2 kg
- Cebola picada - ½ unidade média
- Manteiga - 1 colher rasa de sopa
- Cheiro verde picado - 1/2 xícara de chá
- Leite - 1 xícara de chá
- Sal

Modo de preparo: Ferver a abóbora com água sem sal, quando amolecer escorra e esprema à parte em uma panela. Doure bem a cebola, quando estiver bem douradinha acrescente a manteiga, o leite e o cheiro-verde. Mexa bem e coloque a abóbora espremida.

Pão de Mandioca

Ingredientes:

- Ovo - 2 unidades
- Sal - 1 colher de sopa
- Açúcar - 1 colher de sopa
- Óleo de soja - ½ xícara de chá
- Fermento biológico fresco - 3 tabletes
- Leite - 3 xícaras de chá
- Mandioca cozida - 4 xícaras de chá
- Farinha de trigo - 8 xícaras de chá

Modo de preparo: Bata ligeiramente no liquidificador os ovos, o sal, o açúcar, o óleo, o fermento e o leite morno. Despeje a mistura em um recipiente e adicione a mandioca aos poucos amassando bem. Acrescente a farinha de trigo até que a massa não grude mais nas mãos. Sove bem. Faça bolinhas e deixe crescer por 40 minutos. Asse em uma forma não untada em forno quente por 30 minutos.

Dica: experimente substituir a farinha de trigo tradicional pela farinha de trigo integral, agregando mais fibras e nutrientes na sua preparação!

Casca de Mandioca à Milanese

Ingredientes:

- Cascas da mandioca (retirar a pele marrom)
- Ovo inteiro (batido) - 2 ovos
- Farinha de trigo - prato raso
- Farinha de pão - 1 prato raso
- Sal a gosto
- Óleo
- Pimenta do reino a gosto

Modo de Fazer: Procure formar retângulos de 8 a 10 cm com as cascas da mandioca. Limpe e seque as cascas. Coloque em um prato o ovo (inteiro) batido, misturado com o sal a gosto e a pimenta. Para empanar as cascas, passe-as primeiro na farinha de trigo, depois no ovo (com os temperos) e, por fim, na farinha de pão. Repita esta operação até empanar todas as cascas. Depois de pronto, frite as casquinhas de mandioca à milanese em óleo bem quente. Vá virando-as para não queimar!

Dica: Pode-se acrescentar depois de pronto queijo, açafrão ou outro tempero de seu gosto. Essa é uma preparação calórica, devido à fritura. O excesso de fritura na alimentação pode trazer problemas graves de saúde, procure consumir moderadamente frituras!!



—*—*—*—*—*—*—*—*—*—

Bolos e Doces

—*—*—*—*—*—*—*—*—*

Bolo de casca de Banana

Ingredientes

Massa:

- Casca de banana - 4 unidades
- Ovo - 2 unidades
- Leite - 2 xícaras de chá
- Manteiga - 2 colheres de sopa
- Açúcar - 3 xícaras de chá
- Farinha de rosca - 3 xícaras de chá
- Fermento em pó - 1 colher de sopa

Cobertura:

- Açúcar - 1/2 xícara de chá
- Água - 1 e 1/2 xícara de chá
- Banana - 4 unidades
- Limão - 1/2 unidades

Modo de fazer: Lave bem as bananas e descasque. Separe as cascas para fazer a massa. Bata as claras em neve e reserve na geladeira. Bata no liquidificador as gemas, o leite, a manteiga, o açúcar e as cascas de banana. Despeje essa mistura em uma vasilha e acrescente a farinha de rosca. Mexa bem. Por último, misture delicadamente as claras em neve e o fermento. Despeje em uma assadeira untada e enfarinhada. Leve ao forno médio pré-aquecido, por aproximadamente 40 minutos. Para a cobertura, queime o açúcar em uma panela e junte água, fazendo um caramelo. Acrescente as bananas cortadas em rodela e os suco de limão. Cozinhe. Cubra o bolo ainda quente. Rende 20 porções.

Bolo de casca de Abóbora com Coco

Ingredientes:

- Ovo - 3 unidades
- Casca de abóbora picada e lavada - 1 xícara de chá bem cheia
- Óleo vegetal - 1/2 xícara de chá
- Açúcar - 1 1/2 xícara de chá

- Castanha do Pará - 6 unidades
- Canela em pó - 1 colher de chá
- Coco ralado - ½ xícara de chá
- Farinha de trigo - 2 xícaras de chá
- Fermento em pó - 1 colher de sopa

Modo de fazer: Bata no liquidificador os ovos, casca de abóbora, óleo, açúcar e a castanha. Nessa ordem. Bater bem até ficar um creme. Despejar na tigela e misturar a canela, coco, farinha de trigo e o fermento até incorporar tudo. Colocar na forma de 20cm de diâmetro untada e enfarinhada. Levar para assar em forno 200°C (não pré-aquecer o forno). Em torno de 45 minutos estará pronto (quando começar a dourar).

Bolo de Bagaço de Milho

Ingredientes:

- Bagaço de espiga de milho - 7 espigas de milho
- Margarina - 2 colheres de sopa
- Leite - 1 xícara de chá
- Açúcar - 2 xícaras de chá
- Ovo inteiro - 3 unidades
- Fubá - 1 ½ xícara de chá
- Fermento em pó - 1 colher de sopa bem cheia

Modo de fazer: Junte o bagaço, os ovos, o açúcar, a margarina e o leite, bata bem. Em seguida adicione o fubá e bata mais um pouco. Ponha o fermento em pó misture bem e coloque pra assar em assadeira untada com margarina e fubá por cerca de 50 min em fogo médio.

Bolo de Maçã

Ingredientes:

- Maçãs pequenas descascadas - 4 unidades
- Açúcar - 2 xícaras de chá
- Óleo vegetal - 1 copo americano
- Ovos - 4 unidades
- Farinha de trigo - 2 xícaras de chá

- Fermento em pó - 1 colher de chá

Modo de fazer: Junte o bagaço, os ovos, Bater as cascas da maçã com os ovos e o óleo no liquidificador. Colocar em uma tigela o açúcar, a farinha de trigo, a maçã cortada em quadradinhos e despejar o ingrediente do liquidificador. Misturar tudo e levar ao forno médio por mais ou menos 30 minutos. Obs.: Não vai água, pois a maçã solta muita água.

Bolo de Casca de Abacaxi

Ingredientes:

- Caldo de casca de abacaxi - 2 xícaras de chá
- Ovo - 2 unidades
- Açúcar - 2 xícaras de chá
- Farinha de trigo - 3 xícaras de chá
- Fermento em pó - 1 colher de sopa

Modo de preparo: Afervente a casca de 1 abacaxi com 5 xícaras (chá) de água por 20 minutos. Bata no liquidificador o caldo feito com a casca, coe e reserve o caldo coado e o bagaço separadamente. Bata as claras em neve, adicione as gemas e continue batendo. Misture aos poucos o açúcar e a farinha de trigo, sem parar de mexer. Acrescente 2 xícaras (chá) do suco e o fermento. Misture bem. Despeje na fôrma untada (sem furo) e asse em forno moderado. Depois de assado, perfure o bolo e acrescente o restante do caldo de abacaxi. Por último, coloque o bagaço como cobertura.

Doce de casca de Mexerica

Ingredientes:

- Casca de mexerica poncã - 4 unidades
- Açúcar - 3 xícaras de chá
- Água - 1 xícara de chá
- Canela em pau - a gosto
- Cravo - 6 unidades

Modo de fazer: corte as cascas em tirinhas, coloque em uma panela, cubra com água e leve ao fogo para aferventar rapidamente. Retire a água, escorrendo numa peneira. Coloque as cascas numa travessa, cubra com água gelada e deixe de molho durante 3 dias, trocando a água 2 vezes ao dia. Mantenha sob refrigeração.

No terceiro dia, coe a água e junte a casca dos demais ingredientes. Leve ao fogo médio e mexa até secar.

Doce de casca de Abacaxi

Ingredientes:

- Casca de abacaxi - 1 xícara de chá
- Água - 1 xícara de chá
- Açúcar - 1 xícara de chá
- Manteiga - ½ colher de sopa
- Cravos - 6 unidades
- Coco ralado - 2 colheres de sopa

Modo de fazer: lave o abacaxi com uma escova em água corrente. Descasque. Pique as cascas e leve ao fogo em uma panela com água. Deixe ferver até amolecer. Bata no liquidificador a casca cozida com o caldo e peneire. Leve ao fogo a mistura que ficou na peneira e junte o açúcar, a margarina, o cravo e o coco ralado. Mexa até desprender do fundo da panela. Rende quatro porções.

Geleia de Casca de Maracujá

Ingredientes:

Casca de maracujá cozida - 1 xícara de chá

Suco natural de maracujá - ½ xícara de chá

Açúcar - ½ xícara de chá

Modo de preparo: Junte as cascas, deixando só a parte branca. Cozinhe por 20 minutos, quando estiverem amolecidas, escorra a água e meça a quantidade de polpa. Coloque no liquidificador para cada xícara de polpa junte o ½ xícara de suco e ½ de açúcar. Bata os ingredientes e leve ao fogo até dar o ponto de geleia.

Brigadeiro de Casca de Banana

Ingredientes:

- Casca de banana - 3 unidades
- Água
- Açúcar - 1 xícara de chá
- Manteiga - 2 colheres de sopa
- Farinha de trigo - 4 colheres de sopa

- Leite morno - 1 xícara de chá
- Leite em pó - 1 xícara de chá
- Achocolatado em pó - 2 colheres de sopa
- Chocolate granulado - 1 xícara de chá

Modo de preparo: em uma panela coloque as cascas de banana com o açúcar e cozinhe até ficar pastoso. Acrescente os demais ingredientes, exceto o chocolate granulado, e mexa até desprender do fundo da panela. Coloque num prato e deixe esfriar. Faça bolinhas, passe-as no chocolate granulado e coloque-as em forminhas apropriadas.

Dica: experimente substituir o achocolatado pelo cacau em pó, tornando mais saudável e nutritivo o seu brigadeiro!

Brigadeiro de Mandioca

Ingredientes:

- Mandioca - 1 ½ xícara (chá) de
- Manteiga - 1 ½ colher de sopa
- Açúcar - 5 colheres de sopa
- Leite em pó - 1 xícara de chá
- Chocolate em pó (sem açúcar) - 3 colheres de sopa
- Chocolate granulado

Modo de preparo: Cozinhe a mandioca até desmanchar, escorra e amasse. Em uma panela derreta a margarina, acrescente a mandioca e misture bem. Junte os demais ingredientes e cozinhe até desprender do fundo da panela. Modele os docinhos e passe no chocolate granulado.

Curau de Milho Verde

Ingredientes:

- Milho verde - 7 espigas
- Leite - 1 xícara de chá
- Açúcar - ½ xícara de chá
- Canela em pó

Modo de preparo: Raspe o milho das espigas com uma faca. Coloque o milho no liquidificador e junte o leite e o açúcar. Bata bem. A seguir, passe a mistura pela

peneira. Leve ao fogo e, sem parar de mexer, deixe cozinhar até que engrosse ligeiramente. Retire, despeje numa forma refratária e salpique com canela em pó. Sirva quente ou frio

Pudim de Goiaba com Casca

Ingredientes:

- Goiaba vermelha picada com casca - 3 unidades
- Água - 2 xícaras de chá
- Leite - 2 xícaras de chá
- Maisena - 6 colheres de sopa
- Açúcar - 2 colheres de chá

Modo de preparo: Lave as goiabas em água corrente e corte-as em pedaços. Bata no liquidificador com a água e passe na peneira. Junte os demais ingredientes e bata tudo novamente no liquidificador. Leve ao fogo até que engrosse, mexendo sempre. Despeje em forma de pudim umedecida com água. Leve à geladeira para tomar consistência de pudim.

Sorvete de Banana

Ingredientes:

Banana - 2 unidades
Canela - a gosto

Modo de Preparo: Corte as bananas em rodela e leve ao congelador por pelo menos 2h, até elas fiquem bem congeladas. Retire e bata no liquidificador até que a consistência fique cremosa. Bata devagar para não perder o ponto do sorvete. Polvilhe canela por cima.

Saiba Mais

Nutriente	Função	Fonte
Vitamina A	Importante para a saúde da pele, olhos. Aumenta a resistência às doenças e infecções.	Cenoura, gema de ovo, queijo, manga, mamão.
Vitaminas complexo B	Ajudam na manutenção da pele, colaboram no crescimento e regulam o funcionamento adequado do nosso corpo.	Peixe, frango, banana, pão integral.
Vitamina C	Previne hemorragias, ajuda a proteger contra as doenças. Auxilia na absorção de ferro presente nos alimentos vegetais, atua na cicatrização.	Pimentão, caju, laranja, goiaba, morango, abacaxi.
Vitamina D	Contribui para a formação dos ossos e dos dentes, previne o raquitismo. Facilita a absorção dos minerais cálcio e fósforo.	Leite e ovo.
Vitamina E	É antioxidante e atua protegendo a membrana celular, ajudando a retardar o envelhecimento.	Trigo, azeite, couve-folha, ovo.
Vitamina K	Fundamental na coagulação sanguínea, ou seja, é o que nos faz parar de sangrar quando machucamos.	Carne vermelha, couve-folha.

Folato (ácido fólico)	Essencial para as mulheres antes de engravidar e no primeiro mês de gravidez. Auxilia na formação das células sanguíneas e na proteção a doenças do coração.	Carne vermelha, feijão, lentilha.
Potássio	Evita a fraqueza muscular e controla os batimentos do seu coração.	Feijão, banana, beterraba, leite.
Cálcio	Auxilia na formação, manutenção e fortalecimento dos ossos e dentes.	Leite, queijo, brócolis, atum, semente de abóbora.
Fósforo	Auxilia na memória e na formação para os ossos e dentes.	Leite, amêndoas, carne vermelha.
Sódio	Evita fraqueza e desidratação.	Sal
Ferro	Importante para a formação de células do sangue, prevenindo a anemia. Papel fundamental na respiração, no transporte de oxigênio e gás carbônico.	Feijão, carne vermelha, banana, peixe, frango.
Magnésio	Importante para a formação de ossos, dentes e proteínas, para o sistema nervoso e muscular.	Leite, carne.
Zinco	Atua no metabolismo dos nutrientes (carboidratos, lipídios e proteínas) e na função de defesa do organismo.	Frango, peixe, leite, queijo, carne vermelha.

Referências:

- Ministério da Saúde (Brasil). Guia alimentar para a população brasileira. Promovendo a Alimentação Saudável. Série A. Normas e Manuais Técnicos. Brasília: Ministério da Saúde, 2006.
- MAHAN, L K, ESCOTT-STUMP, S. Krause: Alimentos, Nutrição e Dietoterapia. Editora Roca, 11º edição. São Paulo – SP, 2005.
- Mesa Brasil SESC- Segurança Alimentar e Nutricional. Programa Alimentos Seguros. Convênio CNC/CNI/SEBRAE/ANVISA. Banco de Alimentos e Colheita Urbana: Aproveitamento Integral dos Alimentos. Rio de Janeiro: SESC/DN, 2003. 45 pág.
- Prefeitura Municipal de Florianópolis – Secretaria Municipal de Educação. Sabor na Rede – Aproveitamento Integral dos Alimentos Volume II. Acessível no link: http://www.pmf.sc.gov.br/arquivos/arquivos/pdf/17_08_2010_10.07.02.b0b905843dd510f8ac5f784860ff5809.pdf. Acessado em: agosto de 2013.
- Programa de Mobilização e Educação para o Consumo Alimentar. Secretaria Municipal Adjunta de Abastecimento. Dicas e Receitas Aproveitamento Integral dos Alimentos. Belo Horizonte, 2010.
- Serviço Social da Indústria. Departamento Nacional. Alimente-se Bem: 100 receitas econômicas e nutritivas. Brasília, 2007.

DF Sem
Miséria
800000000

SEDEST

