



CARTILHA

PROGRAMA MAIS NUTRIÇÃO

TÉCNICAS DE PREPARAÇÃO

DE RECEITAS

2025





GOVERNADOR DO ESTADO DO CEARÁ

Elmano de Freitas Costa

VICE GOVERNADORA DO ESTADO DO CEARÁ

SECRETÁRIA DA PROTEÇÃO SOCIAL

Jade Afonso Romero

SECRETÁRIO EXECUTIVO DA INFÂNCIA, FAMÍLIA E COMBATE À FOME

Caio Garcia Correia Sá Cavalcanti

SECRETÁRIO EXECUTIVO DA PROTEÇÃO SOCIAL

Ecílio Evangelista Filho

SECRETÁRIO EXECUTIVO DE PLANEJAMENTO E GESTÃO INTERNA

Sandro Camilo Carvalho

SECRETÁRIA EXECUTIVA DE CIDADANIA E POLÍTICAS SOBRE DROGAS

Lidiane Nogueira Rebouças

COORDENADORIA DA SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL

Regina Angela Sales Praciano

ELABORAÇÃO

Iracema de Oliveira Lima

Simone Helena Façanha de Oliveira

Maiara Mota de Andrade

REVISÃO

Ana Paula Fragoso de Freitas

Antônio David dos Santos da Silva

Cleoneide Vieira Félix

Dayana de Alencar Mesquita Lima

Dayana Deyse dos Santos

Débora Wanderley de Melo

Eveline de Alencar Costa

Maria Beatriz Basilio de Andrade

Patrícia Abreu Barbosa

Simone Helena Façanha de Oliveira

Tatiane Elpídio da Silva

2025



SUMÁRIO

11 De onde vem a comida do Mais Nutrição?

16 Tempo de vida dos alimentos

18 Qual técnica pode ajudar na conservação dos alimentos?

24 Vamos aprender a congelar alguns alimentos?

30 E agora, depois de congelados, como descongelar?

32 Dicas e orientações técnicas

35 Receitas desenvolvidas pelas entidades do Programa Mais Nutrição da Região do Cariri

39 Receitas desenvolvidas pelas entidades do Programa Mais Nutrição da Região da Grande Fortaleza?







APRESENTAÇÃO

A cartilha “Programa Mais Nutrição: Técnicas de Preparação de Receitas” foi desenvolvida objetivando o aproveitamento integral dos alimentos doados pelo Mais Nutrição na sua forma in natura, visando a redução do desperdício, proporcionando um maior tempo de vida útil desses alimentos, apresentando a melhor forma de aproveitá-los, técnicas de congelamento e descongelamento de frutas, verduras e legumes; dicas e orientações técnicas de conservação dos alimentos.



Com a cartilha, apresentamos também um trabalho realizado com a participação de Entidades credenciadas no Programa Mais Nutrição da Grande Fortaleza e Região do Cariri, com diversas receitas desenvolvidas e elaboradas no dia a dia pelas entidades com os alimentos recebidos, e oferecidos em forma de refeição.





CONTEXTUALIZAÇÃO DO PROGRAMA MAIS NUTRIÇÃO

O Programa Mais Nutrição foi implantado pelo Governo do Estado do Ceará, se inclui no âmbito da Política de Segurança Alimentar e Nutricional, estando também vinculado ao Programa Mais Infância Ceará, contribuindo para a efetivação do Direito Humano à Alimentação Adequada (DHAA) junto às famílias e pessoas vulneráveis à Insegurança Alimentar e Nutricional, vem sendo executado nas dependências da Central de Abastecimento do Ceará (CEASA).



O Mais Nutrição foi implantado em âmbito estadual, prioritariamente em municípios que possuem uma Central de Abastecimento (CEASA), tendo por objetivo contribuir para a redução da Insegurança Alimentar e Nutricional, prioritariamente de crianças e adolescentes atendidas por Entidades, por meio do combate ao desperdício, aproveitamento e repasse de alimentos excedentes que se encontram em perfeitas condições para consumo alimentar, contribuindo com o acesso, proporcionando a complementação para uma alimentação mais saudável.



CONTEXTUALIZAÇÃO DO PROGRAMA MAIS NUTRIÇÃO

O Programa encontra-se estruturado em três linhas de atendimento: Banco de Alimentos In Natura, produção de Mix de Legumes Desidratados e de Polpa de Frutas, e atualmente está estruturado em duas Unidades Operacionais, o Mais Nutrição na Ceasa Maracanaú e Barbalha.

O Mais Nutrição busca sensibilizar diariamente os permissionários das CEASAs, bem como, mobilizar futuros doadores, com a conscientização do combate ao desperdício, pois a capacidade de atendimento e ampliação das ações do Programa dependem das doações permanentes e sistemáticas, de forma a complementar as refeições e lanches ofertadas pela entidade ao público atendido. Também atuando em situações emergenciais ou de calamidade pública no nosso estado.





DE ONDE VEM OS ALIMENTOS DOADOS DO MAIS NUTRIÇÃO?

1

Já se perguntou de onde vem os alimentos in natura e não perecíveis do Programa Mais Nutrição?

Como chega na indústria?

Como são produzidos as polpas de frutas e a sopa desidratada?

Por que esse programa foi desenvolvido?

2

Cada alimento chega por meio de doações, onde os alimentos in natura são doados por permissionários (pessoas que vendem frutas, verduras e legumes dentro da CEASA), que ao perceber que os alimentos estão em estado de maturação avançados para a comercialização porém, próprios para o consumo, doam para evitar o desperdício e colaborar com o acesso à frutas e hortaliças às entidades credenciadas ao programa Mais Nutrição.

3

Importante lembrar que existe o tempo de colheita de cada fruta, legume e hortaliça, que tem nome bem diferente, "SAZONALIDADE", que facilita ou dificulta a doação de alguns alimentos.

Você conhece a SAZONALIDADE?

4

A sazonalidade está associada a época de maior colheita de determinados alimentos, e a cada mês ou estação do ano, teremos maior ou menor quantidade de certos alimentos.

Lembra quando chega uma maior quantidade de PIMENTA DE CHEIRO na entidade?

A resposta para essa pergunta é a tal da SAZONALIDADE, além da doação dos permissionários da CEASA;

5

As doações dos alimentos não perecíveis, como arroz, macarrão, feijão, farinhas, massa de milho e outros, são doações oriundas da Cidade Mais Infância, que é um equipamento do Governo do Ceará, onde as famílias doam 4 kg de alimentos não perecíveis por criança, que são destinados ao programa Mais Nutrição.



6

O Programa Mais Nutrição foi implantado visando a redução do desperdício, proporcionando o acesso, complementação das refeições com uma alimentação mais saudável e agregando valor nutricional.

7

O Mais Nutrição é estruturado em três linhas de atendimento: Banco de Alimentos In Natura, Mix de Legumes Desidratados (sopa) e de Polpa de Frutas, a partir das doações recebidas dos permissionários, complementando as refeições oferecidas pelas Entidades credenciadas.

8

Percebeu o caminho das doações recebidas até chegar a cada entidade credenciada? Essa é a “grande rede” de parceiros, que chamamos de “Programa Mais Nutrição”: os permissionários e lojistas da CEASA doam os alimentos, o banco de alimentos analisa as condições das doações, selecionam e higienizam os alimentos in natura, produzem o Mix de legumes e Polpa de frutas, as entidades credenciadas recebem os alimentos selecionados e transportam os alimentos em seus veículos limpos e em perfeitas condições, para consumo com o público atendido.



EXTRA **EXTRA** **EXTRA** **EXTRA**

A SEGUIR
APRENDEREMOS SOBRE
CONSERVAÇÃO E
ARMAZENAMENTO



Antes de iniciar o processo de conservação dos alimentos, é importante lembrar das Boas Práticas de Manipulação de Alimentos, e manter tudo muito bem higienizado.





TEMPO DE VIDA DOS ALIMENTOS

Já percebeu que a maioria dos alimentos IN NATURA (frutas, verduras e legumes) tem um tempo de vida curto?

VOCÊ SABIA QUE O TRANSPORTE E O ARMAZENAMENTO INADEQUADOS PODEM CONTRIBUIR PARA O DESPERDÍCIO DE FRUTAS, VERDURAS E LEGUMES É O TRANSPORTE E ARMAZENAMENTO?



Os alimentos na forma in natura podem ser desperdiçados durante as etapas de transporte e armazenamento. Então, muito cuidado no momento de transportar os alimentos da Fábrica do Programa Mais Nutrição até o seu destino final, como também, a importância do armazenamento adequado dos mesmos ao chegar na entidade.

O tempo de vida destes alimentos, dependem da quantidade de água presente (umidade), da temperatura e de um gás com ação de hormônio vegetal, chamado ETILENO, também conhecido como hormônio do amadurecimento, que fica ativo quando colocamos as frutas e legumes em locais fechados, pois o calor incentiva a sua ativação e acelera o amadurecimento, alterando cor, sabor e textura. Portanto, devemos ter mais atenção ainda ao transportar e armazenar os alimentos, considerando que o Ceará é quente!

Outra alteração que o alimento pode sofrer é o escurecimento enzimático, que é um processo que reduz o tempo de consumo de alguns alimentos. Exemplificando, quando cortamos alguns alimentos, como banana, maçã, abacate, observamos que escurecem rapidamente. Você sabe como evitar esse escurecimento enzimático?

Com o uso do limão e a técnica de branqueamento, que daqui a pouco iremos explicar como fazer.



AGORA VAMOS APRENDER SOBRE ALGUMAS TÉCNICAS DE CONSERVAÇÃO DE ALIMENTOS, INCLUINDO A APLICAÇÃO DE CALOR (PANELA NO FOGO) E O CONGELAMENTO. VAMOS ENTENDER UM POUQUINHO A IMPORTÂNCIA DAS TÉCNICAS PARA UTILIZAR POR MAIS TEMPO OS ALIMENTOS RECEBIDOS DO PROGRAMA MAIS NUTRIÇÃO.



O calor pode destruir alguns microrganismos responsáveis por danificar os alimentos e evitar o escurecimento.

O congelamento garante proteção contra contaminações, reduz ao mínimo a perda nutricional e retarda o processo de amadurecimento.

Para congelar é bom pensar, por que nem todo alimento pode ser diretamente congelado?

Para não perder a textura, consistência e garantir uma boa aparência. A maioria dos vegetais precisam de um pré-cozimento antes do congelamento, sendo uma técnica conhecida como branqueamento. Esse procedimento se baseia no choque térmico para preservar o valor nutricional e prolongar a vida dos alimentos.



Observou que a BATATA, a MAÇÃ, a BERINGELA, o BRÓCOLIS e a VAGEM chegam em grande quantidade?

Qual a técnica pode ajudar na conservação dessas fruta e vegetais ?

Agora é hora de colocar a panela no fogo!

Passos para o Branqueamento

- 1- Lavar bem o alimento em água corrente potável;
- 2- Coloque a água para ferver em uma panela;
- 3- Quando iniciar a fervura, mergulhar os vegetais com o auxílio de um escorredor de alumínio ou inox;
- 4- Deixar por tempo determinado a cada alimento, que pode variar de 2 a 8 minutos (ver tabela a seguir);
- 5- Depois do tempo necessário, retirar e mergulhar em uma bacia com água e gelo para interromper o cozimento.
- 6- Escorrer os alimentos, podendo ser acondicionados em sacos plásticos ou depósitos apropriados, identificar com nome, data do branqueamento e validade;
- 7- Congelar por até 3 meses.

Dica:

Para conservar as propriedades do alimento, acrescente uma colher de chá de sal na água ao branqueá-los.

Tempo de Branqueamento

Milho Verde	8 minutos
Cenoura e beterraba	5 minutos
Vagem, brócolis e berinjela	4 minutos
Chuchu, couve, ervilha, pimenta e repolho	3 minutos
Maçã	2 minutos



Observou que o ABACATE, a BANANA, o ABACAXI, o MAMÃO, o MELÃO e a MELANCIA chegam bem amadurecidos?

QUAL A TÉCNICA QUE PODE AJUDAR NA CONSERVAÇÃO DESSES ALIMENTOS?

Com o recebimento das frutas, verduras e legumes podemos produzir polpas, purês, compotas e doces. Vamos apresentar algumas técnicas de higienização a seguir:



Lave em água corrente;



Colocar imersa em uma solução clorada, preparada assim: para cada 1 litro de água adicionamos uma colher de sopa de água sanitária que tem cloro ativo (veja no rótulo!);
Deixar os alimentos por 15 minutos totalmente imersos na água com a solução clorada;

ATENÇÃO!

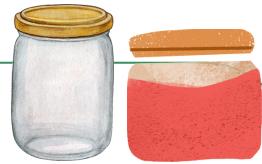
Nem toda água sanitária é própria para higienizar alimentos, é necessário ler no rótulo se possui essa orientação.



Depois retirar e enxaguar em água corrente;



Para armazenar as preparações:



Esterilize o recipiente: Preferencialmente, em um recipiente de vidro com tampa, coloque-o em uma panela grande com bastante água. Deixe ferver em fogo alto por 15 minutos. Desligue o fogo e retire o recipiente da água com cuidado, utilizando de preferência uma luva térmica. Deixe esfriar de cabeça para baixo sobre uma grade, para o ar circular.

Purê:

- Lembre de higienizar bem as frutas e/ou legumes;
- No caso das frutas: quando estiverem muito maduras, misture com açúcar e suco de limão, amasse até atingir a consistência de purê.
- No caso dos legumes: quando estiverem muito maduras, se desejar, misture com sal e amasse até atingir a consistência de purê.
- Depois armazene em sacos plásticos ou depósitos apropriados. Leve ao freezer.
- Fica perfeito para comer como sorvete e mousse.
- **Identifique com nome, data de preparo e o prazo de validade;**

Polpa:

- Higienize as frutas;
- Retire a casca e as sementes;
- Bata no liquidificador e congele dentro de sacos plásticos transparentes ou depósito apropriados para congelamento;
- Leve ao congelador;
- Na hora de consumir é só bater com água ou leite.
- A polpa pode ser utilizada para preparar dindins, picolés e outras sobremesas como mousses.
- **Validade:** Em congelamento podem no máximo 12 meses.
- **Identifique com nome, data de preparo e o prazo de validade;**



Preparo de fruta com açúcar:

- Coloque as frutas higienizadas e cortadas em pedaços pequenos dentro de um recipiente apropriado para congelamento.
- Cubra com açúcar e deixe descansar por 15 minutos ou até que o açúcar seja sugado pela fruta.
- Tampe o recipiente e leve ao freezer.
- Este congelamento é ideal para frutas que serão usadas para fazer geleia, cremes e caldas.
- **Validade:** Em congelamento podem de 3 a 6 meses.
- **Identifique com nome, data de preparo e o prazo de validade;**

Frutas em Caldas (Compotas):

- Coloque açúcar e água na proporção de 60% de água para 40% de açúcar, leve ao fogo e deixe ferver. Retire do fogo e deixe esfriar. Coloque as frutas em um recipiente e cubra com a calda;
- Este tipo de preparo é excelente para frutas como: melão, melancia e outras com maior concentração de água.
- **Validade:** Em congelamento podem de 6 a 12 meses.
- **Identifique com nome, data de preparo e o prazo de validade;**

Resumindo...

- Para frutas que serão utilizadas em compotas e geleias, descasque, corte e cozinhe com açúcar durante alguns minutos. Quando esfriar acondicione, tampe e congele;
- Dicas: Frutas congeladas podem ser colocadas no fundo de um bolo antes de assá-lo;
- Para sobremesas cozidas, assadas: Coloque a fruta congelada diretamente nos preparos;
- Para compotas e geleias, coloque as frutas imediatamente em uma panela. O descongelamento e cozimento acontecerão simultaneamente.
- **Validade:** Em congelamento as frutas podem ser armazenadas por até 6 meses, e legumes pode durar até 12 meses.
- **Identifique com nome, data de preparo e o prazo de validade**



Picles: O picles é feito através da imersão de hortaliças (cenoura, beterraba, couve flor, repolho, pepino) em uma solução.

Ingredientes:

2 xícaras de chá de água;
2 xícaras de chá de vinagre;
1 colher de sopa de sal;
3 colheres de sopa de açúcar.

Modo de preparo:

- Escolha o vegetal, corte em bastões, lave, seque e coloque-o no pote de vidro (previamente esterilizado).
- Ferva todos os ingredientes para fazer a salmoura e coloque sobre o vegetal.
- Guarde o picles fechado na geladeira.

Indicação de uso: saladas e sanduíches.

Validade: Em embalagens herméticas podem durar mais de 2 meses, e após abertos, é recomendado consumir em até 10 dias na geladeira.

Identifique com nome, data de preparo e o prazo de validade;



Após o branqueamento e demais técnicas esses alimentos já podem ir para o processo de congelamento





Vamos aprender a congelar algumas frutas?

MAMÃO

Descascar, tirar as sementes e cortar em pedaços. Colocar açúcar ou gotas de limão, acondicionar em um recipiente de plástico ou vidro. Utilizado para vitaminas.

Tempo de congelamento: 3 meses. Após descongelamento manter em refrigeração e consumir preferencialmente na sua totalidade.

Identifique com o nome do alimento e a data do congelamento.



MARACUJÁ

Corte-as ao meio e retire a polpa. A dica boa é congelar a polpa para geléias, bolos ou para sucos.

Tempo de congelamento: 12 meses. Após descongelamento manter em refrigeração e consumir preferencialmente na sua totalidade.

Identifique com o nome do alimento e a data do congelamento.

BANANA

Descascar, cortar em rodelas ou amassar como purê, adicionar gotas de limão e acondicionar em recipientes de plástico ou vidro. Pode ser utilizado para preparar smoothies (bebida cremosa), bolos ou vitaminas.

Tempo de congelamento: 4 meses. Após descongelamento manter em refrigeração e consumir preferencialmente na sua totalidade.

Identifique com o nome do alimento e a data do congelamento.



MELÃO

Congelar em pedaços e com açúcar.

Tempo de congelamento: 4 meses. Após descongelamento manter em refrigeração e consumir preferencialmente na sua totalidade.

Identifique com o nome do alimento e a data do congelamento

Abacate

Lavar, descascar, retirar o caroço e amassar ou cortar em pedaços. Adicionar gotas de limão. Armazenar em potes de plásticos ou de vidro temperado. Pode ser usado para preparar smoothies (bebida cremosa), vitaminas ou guacamole.

Tempo de congelamento: 3 meses. Após descongelamento manter em refrigeração e consumir preferencialmente na sua totalidade.

Identifique com o nome do alimento e a data do congelamento



Jerimum

Lavar, descascar, retirar sementes, cortar em pedaços e adicionar cru ou aplicar branqueamento antes. Coloque em pote de vidro ou plástico. Guarde as sementes, pois elas são benéficas e podem ser utilizadas em diversas receitas. Pode ser usado para sopas, ensopados, purê, doces ou bolos.

Tempo de congelamento: 10 meses. Após descongelamento manter em refrigeração e consumir preferencialmente na sua totalidade.

Identifique com o nome do alimento e a data do congelamento



FOLHAS DE COUVE, DE REPOLHO E BRÓCOLIS

Cortar em tiras finas, fazer branqueamento, secar bem e colocar em potes ou sacos plásticos. Pode ser utilizado para ensopados, sopas ou refogados. Colocar congelado diretamente no preparo

Tempo de congelamento: 6 meses. Após descongelamento manter em refrigeração e consumir preferencialmente na sua totalidade.

Identifique com o nome do alimento e a data do congelamento

BETERRABA

Lavar, picar, fazer o branqueamento e secar. Retirar e armazenar. Utilizar para refogados ou sopas.

Tempo de congelamento: 8 meses. Após descongelamento manter em refrigeração e consumir preferencialmente na sua totalidade.

Identifique com o nome do alimento e a data do congelamento

BERINJELA

Lavar, cortar, fazer branqueamento, secar bem e colocar em potes plásticos ou sacos.

Tempo de congelamento: 6 meses. Após descongelamento manter em refrigeração e consumir preferencialmente na sua totalidade.

Identifique com o nome do alimento e a data do congelamento



MELANCIA

Descascar, retirar sementes, passar no liquidificador sem água e armazenar em sacos plásticos como forma de polpa. Utilizar no preparo de sucos, dindins e sorvetes.

Tempo de congelamento: 8 meses. Após descongelamento manter em refrigeração e consumir preferencialmente na sua totalidade.

Identifique com o nome do alimento e a data do congelamento



CENOURA

Lavar, cortar e fazer branqueamento. Uso de saladas, sopas e refogados.

Tempo de congelamento: 12 meses. Após descongelamento manter em refrigeração e consumir preferencialmente na sua totalidade.

Identifique com o nome do alimento e a data do congelamento



SALSINHA E COENTRO

Higienize, corte em pequenos pedaços, distribua em forma de gelo, ponha um pouco de água e congele. Para fazer ervas finas ao invés de água utilize azeite de oliva, assim as folhas não escurecem. Pode ser usado para ensopados e molhos.

Outra opção é lavar bem, picar, secar e colocar em um recipiente plástico ou vidro e tampe bem.

Tempo de congelamento: 4 meses. Após descongelamento manter em refrigeração e consumir preferencialmente na sua totalidade.

Identifique com o nome do alimento e a data do congelamento

PIMENTA DE CHEIRO

Manter na parte mais baixa da geladeira devidamente acondicionada em vasilhas tampadas ou em sacos plásticos. Para congelar, lave-as e seque antes de congelar. Pode congelar as pimentas inteiras ou picadas, usar direto em preparações cozidas.

Tempo de congelamento: 3 meses. Após descongelamento manter em refrigeração e consumir preferencialmente na sua totalidade.

Identifique com o nome do alimento e a data do congelamento.



VAGEM

Higienizar, cortar as pontas e retirar os fios laterais. Lave novamente, deixe-as inteiras ou corte-as em pedaços grandes. Faça o branqueamento e acondicione em potes ou sacos bem fechados. Utilize o produto congelado em sopas, ou tortas salgadas e outras preparações cozidas.

Tempo de congelamento: 6 meses. Após descongelamento manter em refrigeração e consumir preferencialmente na sua totalidade.

Identifique com o nome do alimento e a data do congelamento.





PIMENTÕES

Lave bem, retire bem a parte do topo e todas as sementes. Remova também as partes mais branquinhos de dentro, corte em cubos ou fatias de formas finas. Colocar em uma assadeira coberto em papel alumínio ou papel manteiga, sem encostar umas nas outras. Coloque no congelador e aguarde até que estejam congeladas as fatias. Transferir para um saco plástico ou um recipiente.

Tempo de congelamento: 7 meses. Após descongelamento manter em refrigeração e consumir preferencialmente na sua totalidade.

Identifique com o nome do alimento e a data do congelamento.

LARANJA E LIMÃO

Deve ser congelada em gomos, sem a pele branca e sem sementes, se preferir em forma de suco, esprema levemente, para que fique com mais gomos. Limão: o ideal é congelar em forma de suco. Dá para raspar a casca, guardar em vidrinhos e aproveitar em bolos.

Tempo de congelamento: 3 meses. Após descongelamento manter em refrigeração e consumir preferencialmente na sua totalidade.

Identifique com o nome do alimento e a data do congelamento.



E agora, depois de congelados, como descongelar?

- **Para sobremesas cozidas**, assadas: Coloque a fruta congelada diretamente nos preparos;
- **Para compotas e geléias**, coloque as frutas imediatamente em uma panela, pois o descongelamento e cozimento acontecerão simultaneamente.

ATENÇÃO: Ao descongelar o alimento, utilizar na sua totalidade, ou seja, não recongelar, pois pode causar riscos à saúde devido ao crescimento microbiano que acontece durante o descongelamento.

Depois de congelados é possível preparar:

GELÉIA DE MELANCIA

Ingredientes:

4 xícaras de melancia em pedaços;
½ xícara de açúcar;
1 pau de canela a gosto;
1 rodelas de gengibre;
1 xícara de água;

Modo de preparo:

Cortar a melancia em cubos e retirar as sementes. Colocar em um panela com o açúcar e a água. Levar ao fogo baixo. Deixar cozinhar até que a melancia desmanche. Colocar em um pote e levar para gelar.

Para descongelar a geléia, coloque imediatamente em uma panela e inicie o cozimento em fogo baixo. Também pode descongelar em banho-maria.

ATENÇÃO: não recongelar! Ao descongelar o alimento utilizar na sua totalidade. Ou, congelar em pequenas porções individuais e conforme necessidade ou preparação.



PROGRAMA

MAIS NUTRIÇÃO





DICAS E ORIENTAÇÕES TÉCNICAS

Deve-se conservar os vegetais na geladeira até a hora do preparo;

O tempo de estocagem das hortaliças em geral é de 12 meses, frutas 6 meses e temperos 3 meses, em congelamento;

Temperos Verdes – salsinha, cebolinha e ervas em geral, podem ser congeladas picadas, em pequenas porções, em potes plásticos ou sacos plásticos.

Tomate – pode congelar o tomate cru para ser utilizado em molhos ou ensopados, mas nunca para usá-lo ao natural, pois ele solta muita água. Se quiser, coloque o tomate no liquidificador com cebola, triture bem e ferva até secar a metade da água. (Receita na página 28)

Algumas frutas como o abacate, necessitam de ácido para não escurecer (oxidar). Aconselha-se despolpar a fruta e adicionar suco de limão.

REGRAS DE OURO PARA UM CONGELAMENTO APROPRIADO

Evite colocar alimentos quentes dentro do freezer;

Embale os alimentos muito bem, retirando todo o ar;

Identifique com uma etiqueta os alimentos que serão congelados com as seguintes informações: nome do produto, quantidade e data de congelamento, assim fica fácil controlar o tempo de utilização do alimento;

Congele pequenas porções suficientes para uma refeição;

Não deixe o espaço superlotado: o ar frio precisa circular entre os alimentos;

Retire do congelador apenas os alimentos que serão utilizados no dia. Pois todo o alimento descongelado deve ser consumido no máximo em até 24 horas;

O descongelamento não é uma opção, é regra!! Deve ser realizado sob refrigeração, evitando assim a recontaminação dos produtos por microrganismos;

Nunca recongele o alimento que foi totalmente descongelado, pois terá sua qualidade comprometida;

Se o alimento não estiver totalmente descongelado, pode voltar para o freezer sem perdas significativas;

O tempo mínimo que os alimentos levam para congelar no freezer a -18°C, é de 1 hora;

Pondere o uso de temperos fortes e do sal, pois tendem a acentuar durante o processo de congelamento, e;

Atenção com a higiene, proteja os cabelos com toucas, lave sempre as mãos, use roupas limpas e aventais para evitar contaminação.





A PROTECAO
COMECA
EM CASA

RECEITAS DESENVOLVIDAS PELAS ENTIDADES MAIS NUTRIÇÃO - CARIRI

CARNE DA CASCA DA BANANA UNIVERSIDADE PATATIVA DO ASSARÉ - CARIRI

Ingredientes :

10 cascas de bananas;
3 colheres de sopa de vinagre de maçã;
100g de cebola;
1 dente de alho;
meio pimentão picado;
1/4 colher de pimenta do reino;
óleo;
coentro;
cebolinha;
sal à gosto;



Modo de preparo :

Descasque as bananas e retire a parte branca da casca;
Em um recipiente, adicione o vinagre e água suficiente para cobrir as cascas das bananas;
Deixe de molho por 20 minutos;
Após esse tempo, escorra as cascas e pique conforme preferir;
Em uma frigideira, adicione o óleo, a cebola picada e alho, e refogue;
Em seguida, adicione as cascas e observe até que estejam macias;
Coloque o restante dos temperos para finalizar 3 minutinhos em fogo baixo.

EXTRATO DE TOMATE

XV DE NOVEMBRO /UNIVERSIDADE PATATIVA DO ASSARÉ – CARIRI

Ingredientes:

30 tomates;
1 Maço de Cheiro Verde;
1 Cebola;
Alho;
Sal;



Modo de preparo :

Refogar alho e cebola no óleo;
Passar o tomate e o cheiro verde no liquidificador;
Cozinhar por 15 minutos.

Validade de 60 dias congelado – após descongelamento cinco dias de validade na geladeira

DOCE DE BANANA

UNIVERSIDADE PATATIVA DO ASSARÉ – CARIRI

Ingredientes:

40 bananas
2 Xícaras de chá de açúcar
canela à gosto
cravo à gosto

Modo de preparo :

Descasque e corte em rodelas todas as bananas;
Após, levar a uma panela em fogo médio, deixar por 10 minutos e adicionar o açúcar, canela e cravo;
Cozinhar por 50 a 60 minutos;
Deixar esfriar e levar a um recipiente.

Tempo de validade de 60 dias

BOLINHA DA CARNE DE CAJU

UNIVERSIDADE PATATIVA DO ASSARÉ – CARIRI

Ingredientes :

10 cajus;
100g de cebola;
2 dentes de alho;
meio pimentão picado;
1/4 colher de colosal;
1/4 colher de pimenta do reino;
óleo;
1 colher farinha de trigo sem fermento;
coentro;
cebolinha;
sal à gosto;

Modo de preparo :

Em um liquidificador adicione os cajus e retire o suco;
Após peneirar e retirar o suco, lave bem o bagaço do caju para retirar o cheiro;
Em um recipiente adicione o bagaço, a farinha e um pouco de óleo para pegar consistência;
Adicione os temperos e faça bolinhas;
Leve à frigideira com óleo ao fogo médio e frite até dourar.

Tempo de validade: 5 dias



BOLO DA DE BANANA COM CALDA

UNIVERSIDADE PATATIVA DO ASSARÉ – CARIRI

Ingredientes :

6 bananas com casca;
400 ml de leite;
250g açúcar;
3 ovos;
350g de manteiga;
500 gramas de farinha de trigo sem fermento;
1 colher de sopa de fermento;
canela;

calda:

2 bananas descascadas;
150g de açúcar.



Modo de preparo:

Descasque 2 bananas e retire a casca e faça rodelas, reserve;
Em um liquidificador, adicione 4 bananas com casca e as cascas das descascadas, o leite e bata bem até ficar uma bananada;
Coloque tudo em um recipiente;
Em um recipiente ou batedeira bata os ovos, o açúcar e a manteiga por 10 minutos até virar um creme;
Adicione a bananada e aos poucos a farinha até que fique uniforme;
Em uma frigideira derreta o açúcar e adicione 50ml de água para preparar o caramelo;
Coloque no fundo da forma untada com óleo ou margarina e adicione as rodelas de banana;
Adicione a massa e leve ao forno a 180o graus por 30 minutos.

Tempo de validade: até 3 dias em temperatura ambiente ou 5 dias em geladeira.

RECEITAS DESENVOLVIDAS PELAS ENTIDADES MAIS NUTRIÇÃO – REGIÃO DA GRANDE FORTALEZA

PASTA DE PIMENTA DE CHEIRO

INSTITUTO ROCHA LIMA

Ingredientes:

Pimenta de cheiro
Alho
Pimentão
Talos de Cheiro Verde
Óleo
Sal



Modo de preparo:

Processar no liquidificador os talos do cheiro verde com óleo e ir adicionando o restante dos ingredientes até formar uma pasta;

Armazenar em potes de vidro OU potes de plástico ou sacola plástica ou formas de gelo;

Tempo de validade: 3 meses em congelamento.

FAROFA DE SEMENTE DE MELÃO

INSTITUTO COMPARTILHA

Ingredientes:

Semente de melão



Modo de preparo:

Inicialmente secar na frigideira em fogo baixo e em seguida processar no liquidificador até ficar em farofa.

Tempo de validade: até 3 meses em local fresco e seco

BOLO DE CENOURA

ASSOCIAÇÃO MADRE VERÔNICA

Ingredientes :

2 Cenoura média em cubos
4 Ovos
1 xícara de óleo
2 xícara de Farinha de trigo com fermento;
1 xícara de açúcar



Modo de preparo:

Processar no liquidificador os ovos, óleo e açúcar, por 5 minutos; adicionar a cenoura até ficar bem triturado, posteriormente, a farinha de trigo até ficar homogêneo;

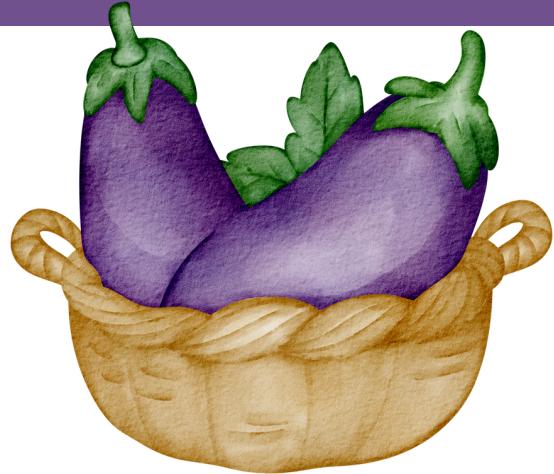
Tempo de validade: 5 dias



PESTO DE BERINJELA

Ingredientes :

5 berinjelas
3 dentes de alho
1 cebola em cubos
sal à gosto
pimenta do reino



Modo de preparo:

Leve a berinjela ao forno ou inteira na boca do fogão até ficar totalmente cozida. Depois, você cozinha a cebola e o alho inteiros em água fervente por 3 minutos, retira-os, e misture tudo, amassando bem. Para temperar, é só colocar sal e pimenta do reino a gosto. Essa mistura pode ser usada em sopa ou com pão ou até mesmo no frango.

Tempo de validade: 5 dias



REFERÊNCIAS

BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Resolução RDC nº 216, de 15 de setembro de 2004. **Regulamento Técnico de Boas Práticas para Serviços de Alimentação.** Diário Oficial da República Federativa do Brasil, Brasília, DF, 16 setembro de 2004.

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate a Fome. **Desperdício o vilão de todos nós.** Revista Ideias na Mesa 1ª edição. pg. 2. 2013.

FREIRIA, Enilene de França Cordeiro. **Tecnologia de alimentos.** Instituição Unopar_Kroton, 2017.

Organização Pan-Americana da Saúde. **Tecnologias de conservação aplicadas à Segurança de alimentos.** Washington, D.C.: OPAS; 2019, pg 17-18.

Portal do agronegócio. **Saiba por quanto tempo você pode congelar frutas, legumes e verduras.** 2025. Disponível em: <<https://www.portaldoagronegocio.com.br/agricultura/fruticultura/noticias/saiba-por-quanto-tempo-voce-pode-congelar-frutas-legumes-e-verduras-194403>> Acesso em: 16 abr. 2025.

Solução em controle de amadurecimento. **Absorvedor de Etileno.** 2025. Disponível em: <<https://cooltec.com.br/absorvedor-de-etileno/#:~:text=A%20Cooltec%3A%20qualidade%2C%20custo%2Dbenef%C3%ADcio%20e%20suporte&text=Seus%20absorvedores%20s%C3%A3o%20capazes%20de,destaca%20pelo%20seu%20custo%2Dbenef%C3%ADcio.>> Acesso em: 05 mai. 2025.





CEARÁ
GOVERNO DO ESTADO
SECRETARIA DA PROTEÇÃO SOCIAL