



INSTITUTO  
**NUTRI BRASIL**  
ALIMENTANDO UM FUTURO MELHOR PARA TODOS

RECEITAS COM

# MIX DE LEGUMES

E APROVEITAMENTO  
INTEGRAL  
DE ALIMENTOS



**2025**



— INSTITUTO —  
**NUTRI BRASIL**  
ALIMENTANDO UM FUTURO MELHOR PARA TODOS

O INSTITUTO NUTRIBRASIL, é uma Organização da Sociedade Civil sem fins lucrativos que, desde 2006, tem por objetivo principal trabalhar para evitar o desperdício de alimentos, destinando-os para pessoas em situação de vulnerabilidade social e risco alimentar.

Diariamente, trabalhamos recolhendo alimentos que perderam o valor comercial, mas que preservam suas características sanitárias e nutricionais. Esses alimentos são selecionados, higienizados e distribuídos para centenas de instituições sociais cadastradas, que atendem milhares de pessoas em situação de vulnerabilidade social e nutricional.

Trata-se de uma garantia básica, de garantir saúde, principalmente para idosos, crianças e adolescentes que, sem esse auxílio, ficariam sem condições de ter um desenvolvimento e uma educação de qualidade.

Os alimentos doados são recolhidos em empresas parceiras, produtores rurais e diretamente no campo, em parceria com produtores rurais que fazem a doação de alimentos novos.

No NUTRIBRASIL, os alimentos são selecionados e higienizados, garantindo que o que será doado está perfeitamente em condições de consumo.

Todos esses alimentos uma vez selecionados, são doados diariamente para as instituições beneficiadas. Cada instituição tem o seu dia da semana e turno (manhã ou tarde) para vir buscar as doações. São as instituições que fazem a ponte final, utilizando esses alimentos para garantir a nutrição das pessoas atendidas e acolhidas por elas.

**SAIBA MAIS SOBRE NOSSO PROJETO EM NOSSO SITE E REDES SOCIAIS**

[www.nutribrasil.org.br](http://www.nutribrasil.org.br)

**INSTAGRAM: @INSTITUTO\_NUTRIBRASIL**



## MIX DE LEGUMES

A combinação de cinco legumes desidratados, acrescidos de macarrão e proteína de soja, compõem o MIX DE LEGUMES, que funciona como um complemento alimentar de altíssimo equilíbrio nutricional, proporcionando uma alimentação saudável e balanceada.

O MIX DE LEGUMES é extremamente prático, fácil de armazenar, possui longo prazo de validade (mais de um ano) e rende muito.

25 gramas do MIX, equivale a mais de 150 gramas de legumes in natura, além de levar carboidrato e proteína!

Com um quilo do MIX DE LEGUMES é possível fazer, por exemplo, uma sopa para alimentar 40 pessoas. É importante ressaltar que uma sopa preparada com o MIX DE LEGUMES supera em muito o padrão das sopas comercializadas no mercado, por ser extremamente nutritiva, balanceada e 100% natural.

Com o MIX você pode preparar diversas receitas como as que estamos trazendo para você aqui nesse livro e também pode criar as suas! Essa versatilidade torna o produto, um importante componente na variação do cardápio, de forma rica e saudável!

Esperamos que você goste do nosso produto, das nossas receitas e que use toda sua criatividade para criar as suas!

**SAIBA MAIS SOBRE NOSSO PROJETO EM NOSSO SITE OU ENTRE EM CONTATO:**

[www.nutribrasil.org.br](http://www.nutribrasil.org.br)

**Whatsapp: (31) 99837-1216**

Este livro foi criado como parte do projeto

## **NUTRIÇÃO E QUALIDADE DE VIDA NA MELHOR IDADE**

Esse projeto, desenvolvido pela NUTRIBRASIL em 2025 e executado em parceria com o Conselho Municipal do Idoso de Contagem, tem por objetivo oferecer ao público idoso, participante de grupos de convivência, comunidades religiosas, associações comunitárias e instituições de longa permanência, uma base nutricional de alto padrão nutritivo, de qualidade e versátil, o MIX DE LEGUMES DESIDRATADOS, que vai favorecer o preparo de receitas práticas e saborosas, ensinadas aqui nesse livro.

O projeto visa contribuir de forma efetiva para a otimização da saúde do idoso através de uma alimentação nutritiva e prática, criando nesse público, hábitos saudáveis e continuados.

Além disso será distribuída a POLPA DE FRUTA para sucos naturais, que favorece a hidratação de qualidade e também são fontes de vitaminas, ricas em nutrientes e sais minerais. São livres de conservantes, de açúcares adicionados ou adoçantes.

Criamos esse projeto tendo em vista que o público idoso tem necessidades alimentares especiais, muitas dificuldades relacionadas a rotina alimentar, frequente desidratação, dificuldades de consumir alimentos saudáveis e elevado índice de obesidade, o que gera fragilização nutricional.

Uma das formas mais fáceis e acessíveis de favorecer a saúde do público idoso, diminuindo a necessidade de utilização dos sistemas de saúde, é através de uma ALIMENTAÇÃO ADEQUADA, balanceada e equilibrada. É isso que buscamos realizar com esse projeto.



INSTITUTO  
**NUTRI BRASIL**  
ALIMENTANDO UM FUTURO MELHOR PARA TODOS

Este Livro de Receitas, distribuído junto com o Mix de Legumes faz parte desse projeto, levando educação nutricional para esse público, permitindo aos mesmos novos conhecimentos e o desenvolvimento de novas práticas e hábitos alimentares que poderão ser mantidos mesmo após o encerramento do projeto.

A educação nutricional é compreendida como um processo de aprendizagem de práticas que reforcem a qualidade de vida, sendo necessária para todos os tipos de público. Ofertar esse conhecimento ao público idoso, respeitando sua capacidade de compreensão, linguagem e interação, é contribuir diretamente para a prevenção de doenças, evitar a desnutrição e possibilitar o aumento da qualidade de vida. Além de contribuir para a melhora da qualidade de vida, oferecer educação nutricional também é uma forma de combater expressivamente o desperdício de alimentos, uma vez que, ao aprender sobre aproveitamento integral, aquisição correta e consumo consciente, essas ações possibilitam um grande efeito na cadeia do desperdício. Enfim, nota-se a importância de oferecer educação nutricional para a pessoa idosa, a fim de que esta possa efetivamente contribuir para a promoção da alimentação saudável, sob o ponto de vista da garantia da segurança alimentar e nutricional, considerando-se as necessidades individuais, especialmente, quando se trata de grupos de estágio de vida vulneráveis.

O livro também foi disponibilizado em formato digital para o Conselho Municipal do Idoso de Contagem, para que possa ser distribuído da forma que acharem melhor, podendo levar conhecimento de forma continuada para os idosos do município.

Esperamos que esse projeto e esse livro ajudem de forma efetiva a mudar positivamente os hábitos alimentares e a qualidade de vida de muitas pessoas!

**EQUIPE NUTRIBRASIL - 2025**



INSTITUTO  
**NUTRI BRASIL**  
ALIMENTANDO UM FUTURO MELHOR PARA TODOS

# RECEITAS COM MIX DE LEGUMES





# SOPA MIX<sup>de</sup> LEGUMES

## MODO DE PREPARO



Em uma panela coloque  
cebola, alho e tempero à gosto.



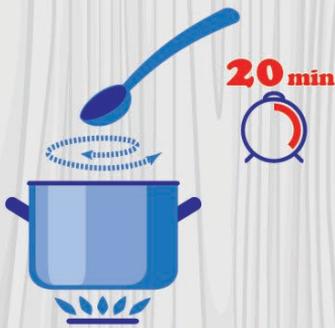
Refogue.



Adicione água fervente  
na medida da receita.



Adicione o MIX DE LEGUMES  
na quantidade da receita.



Misture bem!



Cozinhe em panela parcialmente  
tampada por 20 minutos,  
mexendo vez ou outra.

**SUGESTÃO:** você pode acrescentar algum outro alimento disponível, como:  
linguiça, frango, carne desfiada, cebolinha, salsinha, ovos, feijão.

**CONSERVAÇÃO:** a embalagem deve ser mantida em local fresco, ventilado,  
seco e ao abrigo de luz solar. Em caso de consumo parcial,  
manter a embalagem fechada e guardada.

# ESTROGOMIX (Estrogonofe com Mix)

## INGREDIENTES:

- 100gr de Mix de Legumes desidratados
- 1kg de carne (chã de dentro, alcatra, patinho ou filé de frango)
- 1 cebola picada
- 3 latas de creme de leite
- 1 copo de requeijão
- 3 colheres de caldo de legumes em pó
- 1 sachê de extrato de tomate
- 3 dentes de alho picado
- Sal a gosto
- 6 colheres (sopa) de azeite

## MODO DE PREPARO:

Adicione o Mix de Legumes em 1 litro de água e deixe cozinhar por aproximadamente 25 minutos (não é necessário adicionar tempero); após cozinhar o mix bata ele no liquidificador até ficar em ponto de creme e reserve; corte a carne selecionada em tirinhas ou pequenos cubos , tempere com alho e sal; coloque o azeite para esquentar e comece a selar a carne ,não deixe fritar muito para que a carne não fique dura; adicione cebola o caldo de legumes e doure junto com a carne; depois de dourada, adicione o extrato de tomate e o creme de Legumes feito com o Mix dentro da panela e mexa; adicione o sal a gosto; cozinhe por 5 minutos e acrescente creme de leite e o requeijão; deixe ferver um pouco, sempre misturando.

Sirva com arroz branco, batata palha e milho.

RECEITA DE TIAGO ELVIS

# PÃO MIX DE QUEIJO

## INGREDIENTES:

- 1kg de polvilho azedo
- 100g de Mix de legumes desidratados
- 1 xícara de água
- 1 xícara de leite
- 1/2 xícara de óleo
- 6 ovos
- 300g de queijo meia cura ralado
- sal a gosto

## MODO DE PREPARO:

Adicione o Mix de Legumes em 1 litro de água e deixe cozinhar por aproximadamente 25 minutos; em uma panela, ferva a água e acrescente o leite, o óleo e o sal; despeje sobre o polvilho e misture bem; depois que já estiver frio acrescente 100gr de mix de legumes cozido (o Mix pode ser usado inteiro ou processado) e os ovos; misture bem e junte com o queijo ralado; amasse bem até que a massa fique homogênea e solte das mãos: esse é o ponto; para enrolar facilmente deixe a massa descansar por 10 minutos.; unte as mãos e enrole bolinhas; disponha as bolinhas em uma assadeira untada com óleo, deixando um espaço entre elas; asse em forno médio (180º C), preaquecido, por cerca de 40 minutos.

## DICAS:

Não se deve acrescentar os ovos com a massa quente porque os ovos cozinham e os pães de queijo crescem pouco.

Podem ser congelados; coloque em uma assadeira, leve ao freezer quando congelarem acondicione em saquinhos plásticos, quando assar leve direto do freezer para o forno quente.

RECEITA DE MARIA EDINA (DONA EDINA)

# MIX QUIBE

## INGREDIENTES:

- 2 (duas) xícaras (chá) de Mix de Legumes (160 g)
- 4 (quatro) xícaras (chá) de trigo para quibe (540 g)
- 1/2 (meia) xícara (chá) de óleo ou azeite (80 ml)
- 3 (três) dentes de alho
- 2 (duas) cebolas;
- Hortelã picado
- Sal a gosto

## MODO DE PREPARO:

### Mix Quibe Assado:

Deixe o trigo de molho em água quente até ficar macio (aproximadamente 30 minutos); esprema bem; cozinhe o Mix de Legumes com 8 (oito) xícaras (chá) de água (1,6 litro) até secar; deixe esfriar, bata no liquidificador e reserve; refogue o Mix de legumes com a metade do óleo, a cebola e o alho; adicione sal a gosto; acrescente o Mix de Legumes refogado ao quibe, a hortelã e a outra metade de óleo ou azeite e misture bem; pré-aqueça o forno a uma temperatura de aproximadamente 200º C (médio-alto); unte uma assadeira com óleo e farinha de trigo e asse por cerca de 30 a 40 minutos.

### Mix Quibe Frito:

Após ter preparado a massa, modele ela em formato de quibe ou a forma que desejar; frite em óleo quente (aproximadamente 2 xícaras de óleo) e retire o excesso do óleo com papel absorvente.

# CROQUETE DE MIX

## INGREDIENTES:

- 2 xícaras (chá) Mix de Legumes
- 250g carne moída
- 2 tabletes de caldo de galinha
- 2 xícaras (chá) farinha de trigo
- 2 xícaras (chá) de cebola picada
- 2 dentes de alho
- Sal a gosto
- Cheiro verde a gosto
- 3 colheres (sopa) farinha de trigo
- 3 colheres (sopa) margarina
- 1 xícara (chá) leite
- 2 xícaras (chá) óleo para fritar

## MODO DE PREPARO:

### RECHEIO:

Em uma panela, adicione cebola, alho e sal para refogar a carne e deixe refogar por alguns minutos; em seguida reserve.

### MASSA:

Adicione o Mix de Legumes em 1 litro de água e deixe cozinhar por aproximadamente 25 minutos (não é necessário adicionar tempero); Em uma panela adicione a margarina e doure a cebola com alho e sal, acrescente o caldo de galinha o leite e deixe ferver ; Acrescente o Mix de legumes , cebolinha e a farinha de trigo sempre mexendo até desprender da panela; deixe esfriar; modele em forma de croquete ; adicione o recheio; passe novamente na farinha de trigo e frite em óleo quente; retire o excesso de óleo com papel absorvente.

**SUGESTÃO PARA RECHEIO:** Carne moída, frango, palmito, presunto e Mussarela, bacon ,linguiça calabresa ou legumes.

# MIX TORTA

## INGREDIENTES:

- 1 (uma) xícara (chá) de Mix de Legumes (80 g)
- 3 1/2 (três e meia) xícaras (chá) de farinha de trigo (400 g)
- 3 (três) xícaras (chá) de leite (600 ml)
- 2 (duas) colheres (sopa) de margarina (60 g)
- 6 (seis) ovos (gemas separadas)
- 2 (duas) colheres (sopa) de fermento em pó (40 g)
- 1 (uma) colher (sopa) de óleo (7 ml)
- 1 (uma) cebola
- sal, caldo de galinha ou de carne, alho, cebolinha e salsinha a gosto
- 1 (uma) xícara (chá) de extrato de tomate

## MODO DE PREPARO:

Cozinhe o Mix de Legumes com 4 (quatro) xícaras (chá) de água até secar; deixe esfriar, bata no liquidificador e reserve; em um vasilhame coloque o Mix de Legumes, a margarina, as 6 (seis) gemas e sal a gosto; misture bem, adicione o leite e mexa, enquanto acrescenta a farinha de trigo, até engrossar; prepare o recheio da forma como quiser (veja as sugestões abaixo); refogue o extrato de tomate com o óleo, a cebola, temperos e reserve; bata as claras em neve, acrescente-as à massa junto com o fermento em pó e misture levemente, até que o fermento se incorpore à massa; em uma forma grande e untada, espalhe a metade da massa e coloque o recheio, cobrindo-o com a outra metade; espalhe o molho de tomate e polvilhe com queijo ralado (opcional); deixe assar em forno quente por 25 a 30 minutos. Mesmo sem o recheio, a torta é saborosa.

**SUGESTÃO PARA RECHEIO:** Carne moída, frango, palmito, presunto e Mussarela, bacon, linguiça calabresa ou legumes.

**SUGESTÃO PARA INCREMENTAR:** Orégano, queijo ralado a gosto.

# BRASILEIRINHO COM MIX

## INGREDIENTES:

- 1 (uma) xícara (chá) de Mix de legumes (80 g)
- 1 (uma) xícara (chá) de feijão cru (160 g)
- 2 (duas) xícaras (chá) de arroz cru (350 g)
- 2 (duas) cebolas picadas
- 2 (dois) dentes de alho
- 4 (quatro) ovos
- 1 (uma) xícara (chá) de farinha de mandioca (180 g)
- 1 (uma) xícara (chá) de banana picada

## MODO DE PREPARO:

esfriar, bata no liquidificador e reserve; cozinhe o feijão e reserve; faça o arroz com 1 (uma) colher (sopa) de óleo, 1 (um) dente de alho e sal; reserve; doure a cebola com o restante do óleo e do alho; coloque os ovos e mexa bem, para desmanchar; acrescente o Mix de Legumes, o arroz, o feijão sem o caldo e a farinha de mandioca, aos poucos; misture; tempere com sal a gosto; acrescente a banana cortada em pedaços pequenos, a salsinha e mexa delicadamente.

## SUGESTÃO PARA INCREMENTAR:

Se preferir adicione bacon, linguiça calabresa ou a carne de sua preferência.

# MIX BOLO

## INGREDIENTES:

- 1 (uma) xícara (chá) de Mix de Legumes (80 g)
- 2 (duas) xícaras (chá) de farinha de trigo (240 g)
- 1/2 (meia) xícara (chá) de leite (100 ml)
- 1 (uma) colher (sopa) de margarina (30 g)
- 4 (quatro) ovos
- 1 (uma) colher (sopa) cheia de fermento em pó (20 g)
- 1/2 (meia) xícara (chá) de óleo (80 ml)
- 1 1/2 (uma e meia) xícara (chá) de açúcar (195 g)

## MODO DE PREPARO:

Cozinhe o Mix de Legumes com 4 (quatro) xícaras (chá) de água até secar; deixe esfriar, bata no liquidificador e reserve; bata a margarina e o açúcar; acrescente as gemas até virar um creme homogêneo; adicione o Mix de Legumes, o óleo, a farinha de trigo e bata novamente; acrescente o fermento em pó dissolvido no leite e, por último, as claras batidas em neve, misturando levemente com uma colher; coloque em uma assadeira untada e enfarinhada; asse em forno médio por cerca de 30 minutos.

**SUGESTÃO:** Polvilhe o bolo com açúcar e canela antes de assar.

# MIXPÃO

## INGREDIENTES:

- 1/2 (meia) xícara (chá) de Mix de Legumes (40 g)
- 1 1/2 (uma e meia) xícara (chá) de leite (300 ml)
- 1 tablete de fermento de pão (15 g)
- 1/2 (meia) xícara (chá) de açúcar (65 g)
- 5 1/2 (cinco e meia) xícaras (chá) de farinha de trigo (660 g)
- 1 (um) ovo
- 1/2 (meia) colher (sopa) de margarina (15 g)
- 1 (uma) gema batida

## MODO DE PREPARO:

Cozinhe o Mix de Legumes com 2 (duas) xícaras (chá) de água até secar; deixe esfriar, bata no liquidificador e reserve; dissolva o fermento no leite morno, acrescente a metade do açúcar e 1 xícara (chá) de farinha de trigo; misture um pouco; deixe crescer por 20 minutos; em outro vasilhame, coloque a mistura do fermento, acrescente o Mix de Legumes, o ovo, a margarina e o restante do açúcar; acrescente, aos poucos, o restante da farinha de trigo e sove bastante até que a massa fique no ponto (nem mole, nem dura); deixe crescer por 30 minutos; modele o pão como desejar e coloque em uma forma untada; pincele o pão com a gema e deixe-o crescer novamente por 1 hora; asse em forno médio pré

# MOLHO DE TOMATE COM MIX

O molho de tomate com MIX pode ser usado em diversos pratos como: macarronada, lasanha, berinjela assada, ou onde você precisar desse tipo de molho. O grande diferencial, é que com o MIX o molho será muito mais nutritivo e saudável, sendo uma forma de levar legumes para as refeições todos os dias!

## INGREDIENTES:

- 100g de Mix de Legumes
- 10 tomates maduros sem pele e sementes
- 4 cebolas picadas
- 2 dentes de alho
- 1 colher de sobremesa de colorau
- 2 folhas de louro
- 1 colher sobremesa de açúcar
- 2 tabletes de caldo de carne
- Salsa e cebolinha picadas.
- Sal

## MODO DE PREPARO:

Bater no liquidificador os tomates e as cebolas.

Numa panela, com 2 colheres de sopa de óleo, refogar o alho e deixar fritar.

Colocar na panela o tomate batido com as cebolas, o MIX, o restante dos ingredientes e 750 ml de água. Deixar cozinhar em fogo médio por aproximadamente 1 hora ou até encorpar.

Acertar o tempero!

RECEITA DE BETH CARNAVAL (Dona Beth)

# PASTEL DESCONSTRUÍDO

## INGREDIENTES:

- 1 pct Massa de Pastel (grande)
- 100gr Mix de Legumes desidratados
- 500gr Carne Moída
- 250gr Bacon
- 1 Cebola
- 1 colher caldo de carne em pó
- 1 sachê extrato de Tomate
- Azeite
- Alho Sal a gosto
- Manjeriçã a gosto

## MODO DE PREPARO:

### RECHEIO:

Adicione o Mix de Legumes em 1 litro de água e deixe cozinhar por aproximadamente 25 minutos (não é necessário adicionar tempero). Frite o Bacon; em seguida adicione cebola e o caldo de carne para refogar a carne junto com o bacon; adicione extrato de tomate, manjeriçã e deixe refogar por alguns minutos e adicione o Mix de legumes cozido e triturado.

### MASSA:

Corte a massa em 4 partes. Unte um tabuleiro e pincele a massa com azeite . Coloque para assar por aproximadamente 10 minutos ou até a massa dourar em forno médio (150º C). Após a retirada do forno, coloque o recheio em uma tigela e monte em um prato adicione as casquinhas ao redor.

**DICA:** Utilize o recheio feito com o mix em sua receita tradicional de pastel

# SOUFLÊ DE MIX

## INGREDIENTES:

- 1 (uma) xícara (chá) de Mix de Legumes (80 g)
- 1 (uma) xícara (chá) de leite (200 ml)
- 3 (três) colheres (sopa) de farinha de trigo (60 g)
- 1 (uma) colher (sopa) de margarina ou óleo (30 g)
- 2 (dois) ovos
- cebola
- sal e temperos a gosto
- salsinha e cebolinha a gosto
- 1 (uma) colher (chá) de fermento em pó (5 g)

## MODO DE PREPARO:

Cozinhe o Mix de Legumes com 4 (quatro) xícaras (chá) de água até secar; deixe esfriar, bata no liquidificador e reserve; misture o leite, a farinha de trigo e a margarina ou o óleo; leve ao fogo mexendo sempre até engrossar; retire do fogo, acrescente as gemas e o Mix de legumes refogado com óleo, cebola, alho e tempero a gosto; acrescente o fermento em pó; coloque as claras em neve e misture cuidadosamente; leve para assar em forma untada, em forno médio, até dourar, (cerca de 30 minutos).

# MIXPIZZA VEGETARIANA

## 1º ETAPA . INGREDIENTES PARA A MASSA :

- 1 (uma) xícara (chá) de Mix de Legumes (80 g)
- 2 1/2 (duas e meia) xícaras (chá) de farinha de trigo (280 g)
- 1/2 (meia) xícara (chá) de óleo (80 ml)
- 1 (uma) colher (café) de sal
- 1 (uma) colher (sopa) de fermento em pó (20 g)

## MODO DE PREPARO:

Cozinhe o Mix de Legumes com 4 (quatro) xícaras (chá) de água até secar; deixe esfriar, bata no liquidificador e reserve; misture todos os ingredientes até formar uma massa homogênea; abra a massa em duas formas de pizza redondas de 30 cm ou em dois tabuleiros.

## 2º ETAPA. INGREDIENTES PARA O RECHEIO:

- 1 (uma) cebola em rodela;
- 1 (um) pimentão médio em rodela;
- 1 (um) tomate maduro picado ou em rodela;
- 2 (dois) ovos cozidos em rodela;
- 1/2 (meia) xícara (chá) de extrato de tomate;
- 1 (um) tablete de caldo de carne;
- cheiro-verde picado, queijo ralado, orégano, milho verde cozido;
- óleo ou azeite;
- sal.

## OBSERVAÇÃO:

O valor nutricional e o rendimento vão variar de acordo com os ingredientes e quantidades colocadas

# ASSADO DE BATATAS COM MIX

## INGREDIENTES:

- 1 (uma) xícara (chá) de Mix de legumes (80 g)
- 4 (quatro) batatas grandes
- sal a gosto
- 1/2 (meia) colher (sopa) de margarina (15 g)
- 1 (uma) cebola picada
- 4 (quatro) tomates grandes
- 2 (duas) colheres (sopa) de óleo (14 ml)
- 2 (dois) ovos
- salsinha picada a gosto
- orégano a gosto
- 2 (duas) colheres (sopa) de queijo ralado (40 g)

## MODO DE PREPARO:

Cozinhe o Mix de Legumes com 4 (quatro) xícaras (chá) de água até secar; deixe esfriar, bata no liquidificador e reserve; cozinhe as batatas com sal e esprema como se fosse fazer um purê; coloque em uma assadeira untada com margarina; refogue a cebola e o tomate no óleo e acrescente o Mix de Legumes; bata os ovos e acrescente ao refogado, junto com a salsa e o orégano; espalhe esse refogado sobre o purê de batatas; salpique queijo ralado e leve ao forno por 20 minutos.

# PANQUECA DE MIX

## INGREDIENTES

### MASSA:

- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- 1 xícara (chá) de Mix de legumes
- 2 xícaras (chá) de leite
- 2 ovos
- Sal a gosto

### RECHEIO:

- ½ xícara (chá) de Mix de legumes cozido e triturado
- 2 colheres (sopa) de cebola picada ou ralada
- ½ tomate cortado em cubos
- ½ pimentão cortado em cubos (opcional)
- ½ Lata de extrato de tomate
- Sal a gosto
- Queijo ralado a gosto

### MODO DE PREPARO MASSA:

Bata no liquidificador os ovos, o leite, o óleo, o mix de legumes e acrescente a farinha de trigo aos poucos. Após acrescentar toda a farinha de trigo, adicione sal a gosto. Misture a massa até obter uma consistência cremosa. Com um papel-toalha, espalhe óleo por toda a frigideira e despeje uma concha de massa. Faça movimentos circulares para que a massa se espalhe por toda a frigideira. Espere até a massa soltar do fundo e vire-a para fritar do outro lado.

### MODO DE PREPARO RECHEIO:

Em uma panela, doure a cebola com o óleo e acrescente o Mix de legumes cozido e triturado, adicione o tomate picado o extrato de tomate e temperos a gosto. Deixe cozinhar por mais 10 minutos. Quando o molho engrossar, desligue o fogo.



— INSTITUTO —  
**NUTRI BRASIL**  
ALIMENTANDO UM FUTURO MELHOR PARA TODOS

# O DESPERDÍCIO DE ALIMENTOS E COMO EVITÁ-LO

# COMO EVITAR O DESPERDÍCIO EM CASA

## O QUE VOCÊ PODE FAZER?

### SABER COMPRAR

- **Tome cuidado ao manusear as hortaliças.** Evite apertá-las e apalpá-las;
- Tenha cuidado ao colocá-las no carrinho de compras. **Não se deve pôr itens mais pesados em cima delas;**
- Vá ao mercado com mais frequência para **evitar grandes estoques em casa;**
- **Compre de produtores locais** para conseguir alimentos mais frescos.

### SABER CONSERVAR

- **Armazene corretamente os alimentos.** Existem hortaliças que devem ser mantidas em ambientes secos e arejados. Outras, guardadas na geladeira;
- **Congelar alimentos** também é uma opção caso vá demorar para consumi-los. Não perdem seu valor nutritivo e prolongam a validade;
- **Antes de armazenar, limpe o alimento e remova as partes escuras,** podres e danificadas para evitar que elas contaminem as sadias ou outros alimentos próximos;
- **Algumas hortaliças devem ser lavadas antes de refrigeradas,** como alface, couve e agrião. **Outras, apenas quando forem consumidas.** É o caso do quiabo e da abobrinha

### SABER APROVEITAR

- **Aproveite integralmente os alimentos.** Há deliciosas receitas com talos, folhas de verduras e cascas de frutas e legumes orgânicos;
- **Utilize as sobras de refeições anteriores.** Faça uma farofa ou uma canja de galinha com a carne que sobrou, dentre outros pratos.

# COMO APROVEITAR OS ALIMENTOS EM SUA TOTALIDADE E CONSERVÁ-LOS

## Como aproveitar talos, cascas e folhas.

- As folhas de couve-flor, de beterraba e de cenoura são muito ricas em nutrientes e ficam deliciosas se refogadas ou em recheios de tortas.
- O talo do agrião e do espinafre contém muitas vitaminas. Experimente picá-los e refogá-los.
- As folhas externas (verde-escuras) das verduras são ricas em ferro. Procure aproveitá-las.
- As folhas de cenoura são riquíssimas em vitamina A. faça um delicioso refogado com elas.
- Utilize as cascas de maçã para preparar sucos ou chás.
- As sementes de abóbora são um ótimo aperitivo. Depois de lavá-las e secá-las, salgue-as e leve ao forno para tostar.

## Sobras de arroz

É um dos alimentos que mais são descartados em porções de sobra! Mas saiba que eles podem se tornar receitas como bolinhos de arroz e até mesmo o risoto, que nesse caso pode ser feito junto a sobras de outros alimentos.

## Sobras de feijão

O feijão, quando já não está mais fresquinho, pode não agradar algumas pessoas, mas esse não é motivo para desperdício. Essa sobra pode ser reutilizada, por exemplo, para preparar um delicioso tutu à mineira, bolinhos ou sopa de feijão.

## Sobras de legumes

Pequenos pedaços de legumes também podem ser reaproveitados para fazer um arroz mais incrementado. Os principais e que ficam mais gostosos no preparo são a cenoura e o brócolis.

## Congelamento

Congelamento é um procedimento simples, prático para quem não tem disponibilidade para cozinhar todos os dias e garante a qualidade e teor nutritivo dos alimentos.

## Confira algumas vantagens e dicas do congelamento

- Possibilita o preparo de um cardápio para vários dias, otimizando o tempo e possibilitando uma variação maior de pratos;
- O desperdício praticamente acaba, já que os alimentos congelados em porções são utilizados de acordo com a necessidade de cada ocasião;
- Procure retirar os alimentos do freezer apenas na hora de sua utilização e consuma-os preferencialmente até 24 horas após o descongelamento;
- Uma vez descongelado, o alimento não pode voltar ao freezer;
- Não coloque o alimento

## Pontos de calda

Para que nada saia errado na hora de preparar uma sobremesa que requeira um determinado ponto de calda, colocamos os três pontos mais pedidos em receitas:

- **Ponto de fio:** deixe a calda ferver por 20 minutos e, em seguida, coloque a panela em água fria para interromper o cozimento. A calda atinge o ponto de fio quando escorre da colher formando um fio fino e curto;
- **Ponto de quebrar:** depois que a calda ferver aproximadamente 6 minutos, tire a panela do fogo e coloque-a em água fria, interrompendo a fervura. Ponha um pouco de calda num copo com água. Se a calda virou torrãozinho que você consegue quebrar facilmente com as mãos, ela está pronta;

- **Ponto de Caramelo:** deixe a calda ferver até começar a mudar de cor e derrame um pouco na pia ou num prato untado. Se ela endurecer rapidamente, atingiu o ponto desejado.

**Obs.:** tire a panela do fogo, assim que a calda mudar de cor. Desta forma você evitará que ela escureça demais e fique amarga.

## Dicas que facilitam dia a dia na cozinha

- Para que as batatas grandes assem por igual, fure-as com um garfo fino, antes de levá-las ao forno;
- Panela de Pressão: Tem gente que não usa por acreditar que ela é perigosa; na realidade, seguindo as recomendações do fabricante e mantendo a válvula que há na tampa sempre limpa e trocar a borracha da tampa quando necessário, não há o que temer;
- Reutilização da ÁGUA a de cozimento;
- Faca e tábua para corte de boa qualidade e bem afiada.

**DICA**

*É batata!*

SE VOCÊ ESTÁ PREPARANDO FEIJÃO, SOPA OU ENSOPADO E ADICIONOU MUITO SAL, VOCÊ PODE COLOCAR MEIA BATATA CRUA E DEIXAR FERVER ATÉ QUE ELA FIQUE MACIA. A TENDÊNCIA É QUE ELA ABSORVA O EXCESSO DE SAL.





INSTITUTO  
**NUTRI BRASIL**  
ALIMENTANDO UM FUTURO MELHOR PARA TODOS

# RECEITAS DE APROVEITAMENTO INTEGRAL DE ALIMENTOS



# MOLHO DE CASCA DE BERINJELA

## INGREDIENTES:

- 2 dentes de alho picados
- 3 colheres (sopa) de óleo
- 2 copos (americanos) de casca de 3 berinjelas cortadas em tiras de mais ou menos 1cm de largura
- 1 1/2 copo (americano) de água
- sal e pimenta a gosto
- 1 colher (chá) de orégano
- 4 tomates cozidos sem casca e peneirados ou 6 colheres (sopa) de polpa de tomate
- Sal a gosto

## MODO DE PREPARO:

Dourar o alho no óleo. Juntar as cascas de berinjela e refogar por 5 minutos. Acrescentar a água, o sal, a pimenta, o orégano e os tomates. Cozinhar por cerca de 5 minutos até engrossar ligeiramente.

OBS.: este molho é suficiente para meio pacote de macarrão.



# POLENTA COM FOLHAS

## INGREDIENTES:

- 3 xícaras (chá) de folhas bem lavadas, picadas e cozidas (use folhas de beterraba, couve-flor, nabo , rabanete, repolho , couve , etc.)
- 3 xícaras (chá) de fubá
- Sal a gosto
- 1 dente de alho picado
- 1 cebola pequena picada
- 2 colheres (sopa) de óleo

## MODO DE PREPARO:

Em uma panela funda coloque o óleo , o alho, a cebola e o sal. Leve ao fogo para fritar, juntando em seguida as folhas. Acrescente um litro de água fria. Quando abrir fervura, junte o fubá previamente umedecido. Deixe cozinhar por uns dez minutos sempre mexendo. Sirva quente ou fria, podendo, se quiser cortá-la e fritá-la em óleo quente.



# SUFLÊ DE CASCAS DE LEGUMES

## INGREDIENTES:

- 4 xícaras (chá) de cascas de legumes bem lavadas (pode ser de 1 tipo de legume ou de vários);
- 2 colheres de sopa de manteiga ou margarina;
- 2 colheres de sopa rasas de farinha de trigo;
- 2 ovos;
- 1 colher de chá de fermento em pó;
- 1 xícara de chá de leite;
- 1 colher de café de sal;
- 1 pacote de queijo ralado.

## MODO DE PREPARO:

Aqueça o leite e junte a margarina, as folhas de legumes e por último a farinha de trigo. Acrescente o sal, retire do fogo e deixe esfriar. Junte as gemas e o fermento, mexendo bem. Bata as claras em neve e misture delicadamente. Coloque esta mistura em uma forma untada, acrescente o queijo e leve ao forno até corar.



# BOLO DE MANGA

## INGREDIENTES:

- 1 manga grande cortada em pedaços
- ½ xícara de chá de leite
- 2 colheres de sopa de óleo
- 3 ovos
- 2 xícaras de chá de açúcar
- 2 xícaras de chá de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de fermento em pó

## MODO DE PREPARO:

Bata no liquidificador a manga, o leite, o óleo e os ovos. Transfira para uma vasilha e acrescente o açúcar, a farinha e o fermento e misture bem. Despeje em uma fôrma untada e enfarinhada e asse em forno médio preaquecido. Espere esfriar, desenforme e sirva.

***Rendimento: 12 fatias de 80g***



# RISOTO RICO

## INGREDIENTES:

- 1kg de carcaças de frango ou peixe com as carnes desfiadas
- 2 colheres (sopa) de margarina
- 1 cebola
- 2 dentes de alho
- 2 tomates picados
- 1 xícara (chá) de arroz
- Sal, salsa e cebolinha a gosto

## MODO DE PREPARO:

Cozinhar as carcaças de frango ou peixe, desfiar a carne retirada e reservar. À parte aquecer a margarina e refogar a cebola e os dentes de alho. Juntar o frango ou o peixe reservado, os tomates picados e salsa e cebolinha a gosto. Colocar o sal e um pouco de caldo do cozimento das carcaças coado. Reservar. Em outra panela, refogar o arroz com o óleo e cebola, usando o caldo de frango ou o peixe para o cozimento. Depois de pronto acrescente a carne desfiada.



# TORTA DE BANANA COM SOBRAS DE PÃO

## INGREDIENTES:

- 1 colher (sopa) margarina
- 6 unidades pão francês (sobras)
- 2 xícaras (café) de leite
- 6 unidades de banana
- 2 xícaras (café) açúcar
- Canela a gosto

## MODO DE PREPARO:

Utilize uma forma untada com margarina . coloque uma camada de pão embebidos em leite, uma camada de banana cortadas em fatias, uma camada de açúcar e canela e assim por diante. Por último, cubra om três ovos bem batidos. Leve ao forno quente para dourar.



# SUCO DE LIMÃO E TALO DE COUVE

## INGREDIENTES:

- 1 limão
- talos de couve
- 1 litro de água
- gelo e açúcar a gosto

## MODO DE PREPARO:

Retire metade da casca do limão, o miolo branco e as sementes (se tiver). Corte o limão em pedaços grandes e corte os talos de couve ao meio. Coloque no copo do liquidificador o limão, os talos de couve e a água. Bata bastante até ficar bem triturado. Coe o suco, adoce a gosto e acrescente gelo. Sirva imediatamente.



# SUCO DE CENOURA, MAÇÃ E LARANJA

## INGREDIENTES:

- 4 cenouras
- 2 maçãs
- 2 laranjas
- 1 litro de água
- Açúcar a gosto

## MODO DE PREPARO:

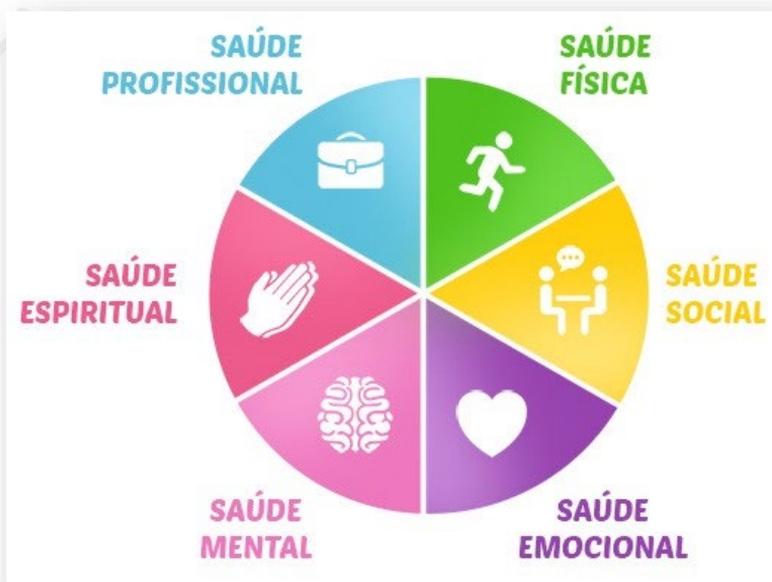
Picar as cenouras e as maçãs com a casca, picar as laranjas com bagaço. Bater todos os ingredientes no liquidificador e servir em seguida.



# COMO DESENVOLVER UMA QUALIDADE DE VIDA SAUDÁVEL?

Para ter uma boa qualidade de vida é fundamental desenvolver hábitos de vida saudáveis. Portanto, é indispensável que o idoso se permita realizar mudanças necessárias no seu estilo de vida, considerando que nunca é tarde para adotar um modo saudável de viver.

Uma boa qualidade de vida é o caminho para o envelhecimento ativo e saudável, entretanto temos que nos preparar durante toda a vida. Para que isso seja garantido é importante a prática de atividade física regular, uma alimentação adequada, o bem-estar mental e espiritual, a afetividade, a sexualidade, o lazer e o trabalho. Também faz parte da vida saudável ser uma pessoa positiva diante da vida, não consumir bebida alcoólica ou evitar o consumo excessivo e abster-se de cigarro e ter bons relacionamentos.



# 9 DICAS PARA DESENVOLVIMENTO DE UMA VIDA SAUDÁVEL

## ATIVIDADES FÍSICAS

A prática de atividade física regular e moderada contribui significativamente para o envelhecimento ativo e saudável, colaborando diretamente para a qualidade de vida da pessoa idosa, diminuindo e retardando as perdas funcionais, mantendo a pessoa ativa e saudável por mais tempo.



## ATIVIDADE MENTAL

O cérebro precisa de estímulo durante toda a vida, para o seu bom funcionamento, já que é o responsável por nossos estímulos e capacidade de compreender e enfrentar as situações do dia a dia.

Algumas atividades podem contribuir para a conservação da memória, fortalecimento das habilidades e, sobretudo, manter o idoso ativo.

- Tais como:
- Música;
- Leitura;
- Jogos quebra-cabeça e tabuleiro;
- Palavras cruzadas;
- Trabalhos manuais;
- Resgates de antigas habilidades;
- Exercícios físicos;
- Participação social e outras.

## ALIMENTAÇÃO

A alimentação é de suma importância em todas as fases da vida do ser humano, desde o nascimento até a velhice. Porém, à medida que a pessoa envelhece ocorrem algumas alterações fisiológicas que interferem diretamente nos hábitos alimentares, como a diminuição na sensação de gosto, do cheiro, mastigação, tato, visão e audição, causando com frequência a perda de apetite. Estas alterações precisam ser observadas e adequadas pelos cuidadores, familiares e profissionais de saúde.

O cuidado com a alimentação é de fundamental importância para a manutenção da saúde e prevenção de doenças. Assim, a alimentação do idoso deve ser balanceada para proporcionar um estado nutricional adequada. Vale lembrar que é preciso considerar as necessidades alimentares especiais, valorizar e respeitar as características culturais e regionais, bem como, a situação econômica e financeira da pessoa.



## LAZER

O lazer, em qualquer idade, é uma busca por satisfação pessoal. Na velhice esta necessidade se torna mais frequente devido o aumento considerado do tempo livre em decorrência da aposentadoria ou mesmo das condições do envelhecimento. Assim, o lazer para a pessoa idosa tem um papel fundamental de estimular a socialização, a comunicação, o compartilhar de experiências e o aprendizado de coisas novas, além de melhorar a autoestima, prevenir violências, contribuir para diminuição de quadros depressivos, entre outros. Participe de atividades de lazer que lhe dê prazer!



## ESPIRITUALIDADE

O envelhecimento bem-sucedido possui uma relação íntima com a espiritualidade em todos os aspectos, influenciando no processo de envelhecimento até os cuidados com o fim da vida.

A Espiritualidade não é o mesmo que religiosidade. É entendida como uma busca constante de um sentido para a vida. A sua manifestação mais original se dá através do suporte dos laços afetivos onde o amor, a compaixão e a esperança atuam como fator de proteção e apoio no enfrentamento dos desafios, frustrações, perdas, o que contribui diretamente com a saúde e a qualidade de vida da pessoa idosa.



## SEXUALIDADE

O processo de envelhecimento traz consigo diversas transformações. Em relação à sexualidade não é diferente, entretanto, existem falsas crenças em relação à sexualidade da pessoa idosa que culturalmente negam ao idoso o direito de expressá-la e vivê-la com segurança e plenitude. A sexualidade é uma força que move todo o ser humano a procurar amor, desejo de contato e intimidade. Sendo assim, o prazer, o apego, o carinho, o beijo, o abraço, a ternura, o toque, o sentimento de cumplicidade, o modo como nos sentimos, nos movemos, tocamos e somos tocados fazem parte de nossa sexualidade. (BORTOLOTTI, et. al. 2013)

## TRABALHO

A longevidade e a melhoria na qualidade de vida da população têm contribuído para o fenômeno recente da de aposentadoria, que significa que o número de trabalhadores mais velhos tem aumentado no mercado de trabalho e que estes têm contribuído com o pagamento de impostos e outras obrigações sociais. (VANZELLA, et. al. 2011).

A necessidade de uma renda adicional, a ocupação do tempo livre, o gosto pelo trabalho e a falta de profissionais capacitados para determinadas áreas fazem com que muitos idosos permaneçam por mais tempo inseridos no mercado de trabalho de maneira ativa. Muitas empresas têm valorizado o idoso pela sua maturidade, sabedoria, comportamento, gentileza, paciência, responsabilidade e capacidade de solucionar problemas.

# ANOTAÇÕES



INSTITUTO  
**NUTRI BRASIL**  
ALIMENTANDO UM FUTURO MELHOR PARA TODOS



INSTITUTO  
**NUTRI BRASIL**  
ALIMENTANDO UM FUTURO MELHOR PARA TODOS

ESTE LIVRO FAZ PARTE DO  
PROJETO:

## **Nutrição e Qualidade de Vida na Melhor Idade**

### **PARCERIA**



RHI MAGNESITA



Produzido com recursos do Termo de Fomento  
001/2025 da Prefeitura de CONTAGEM



TRABALHO PELA VIDA



**COMIC**  
Conselho Municipal  
DO IDOSO DE CONTAGEM