



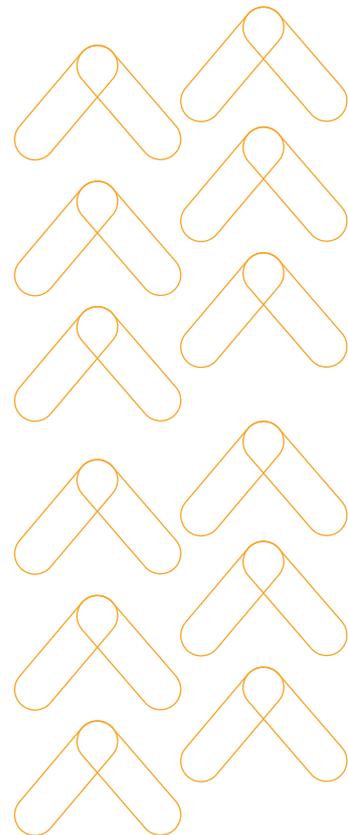
INSTITUTO
ASSAÍ

Programa
**SEGURANÇA
ALIMENTAR**





**Vamos aprender
a variar as
receitas com
aquilo que já
temos?**



Criar novos
pratos com
alimentos que
já temos em casa
é **sempre uma
boa ideia!**



**A regra é:
aproveitamento
total!**



Use folhas,
cascas e talos
para enriquecer
suas receitas.



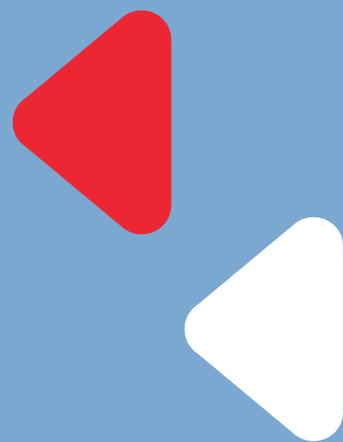
Talos de couve e folhas de beterraba, por exemplo, ficam ótimos em sopas, feijões e farofas!

Algumas ideias para te inspirar:

- ▶ Baião de dois
- ▶ Salada de feijão com couve
- ▶ Feijão com casca de abóbora
- ▶ Macarrão com sardinha e legumes
- ▶ Bolinho de arroz com talos de salsa
- ▶ Tutu de feijão

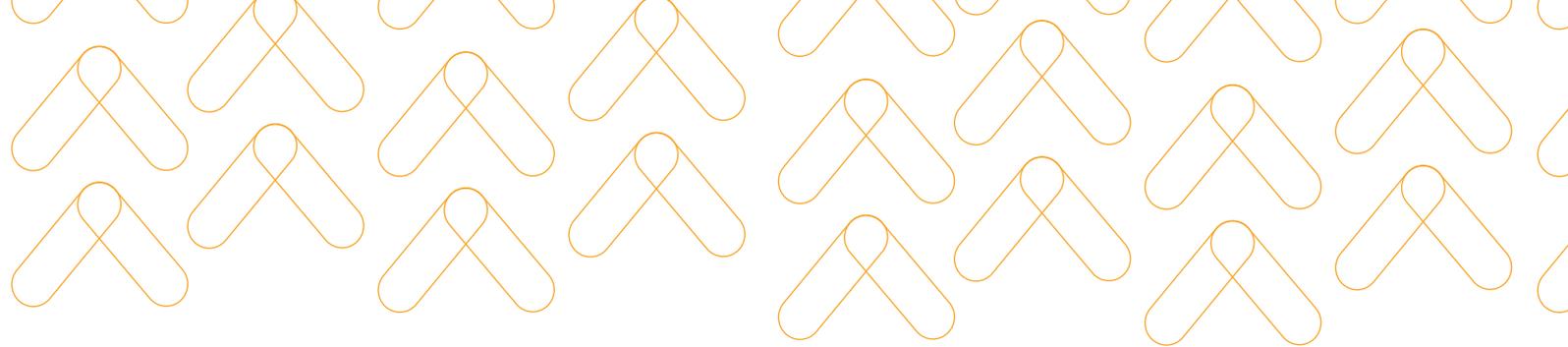


- ▶ Torta de sardinha
- ▶ Sopa de feijão com macarrão
- ▶ Arroz com beterraba
- ▶ Mexidinho de arroz e feijão
- ▶ Farofa de casca de banana
- ▶ Cuscuz com vegetais



Dica:
use a internet
para encontrar
mais receitas
criativas!





Receitas fáceis e gostosas!

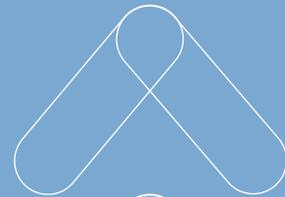
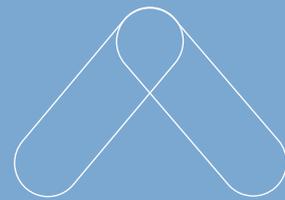


Farofa de Tudo



Ingredientes:

- ▶ 2 xícaras de talos, cascas, folhas e/ou legumes
- ▶ 1 cebola em tiras
- ▶ 2 dentes de alho
- ▶ Pimenta dedo de moça a gosto
- ▶ Cheiro-verde a gosto
- ▶ Farinha de mandioca (ou outra de sua preferência)



Modo de Preparo:

Refogue a cebola e o alho até dourar. 

Adicione talos e cascas, refogue até amolecer. 

Acrescente folhas e refogue até murcharem. 

Misture farinha de mandioca, cheiro verde  e ajuste o sal.



Dica:

Acrescente
banana para
dar um toque
especial à sua
farofa.



Salada de Macarrão



Ingredientes:

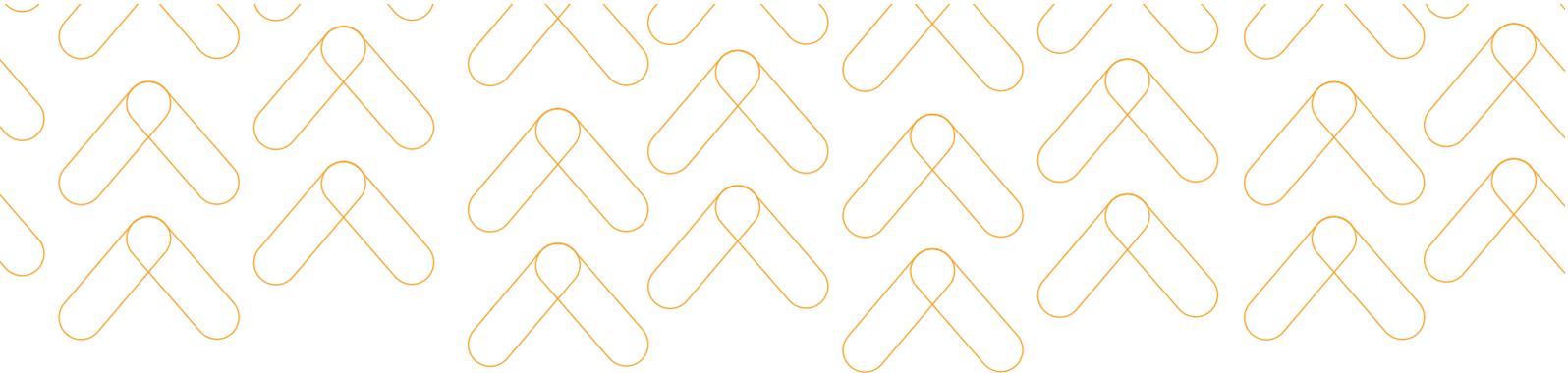
- ▶ ½ pacote de macarrão cozido e escorrido
- ▶ 1 cebola pequena fatiada
- ▶ 1 colher de cheiro verde picado
- ▶ 1 colher de sopa de manjeriço (folhas ou flores)
- ▶ 1 tomate maduro em cubos pequenos
- ▶ 4 colheres de azeite ou óleo
- ▶ Sal e pimenta a gosto
- ▶ 2 colheres de sopa de vinagre ou suco de limão
- ▶ 1 xícara de vegetais cozidos e picados
- ▶ 1/2 xícara de frango desfiado, queijo ralado ou atum/sardinha em lata.



Modo de Preparo:

1. Misture todos os ingredientes.
2. Ajuste os temperos.
3. Guarde na geladeira por até 5 dias.





**NOS ACOMPANHE
NO  INSTAGRAM**

@institutoassai



**INSTITUTO
ASSAÍ**