



INSTITUTO
ASSAÍ

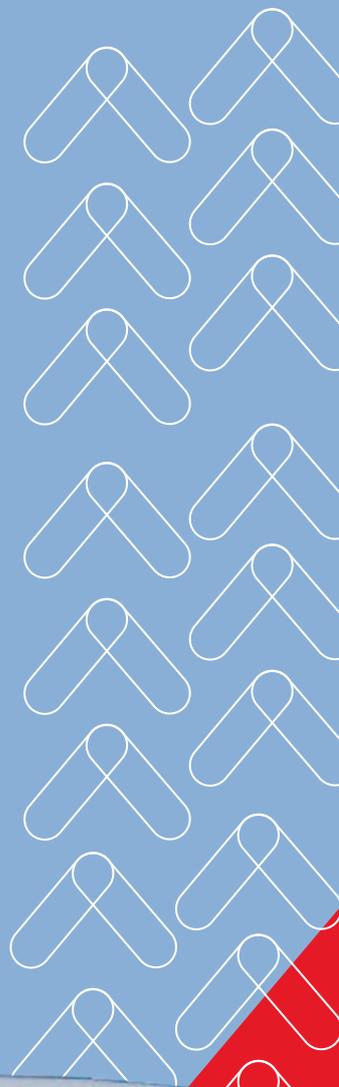
Programa
**SEGURANÇA
ALIMENTAR**



VAMOS
COZINHAR
E COMER EM
COMPANHIA?



Comer em
ambientes
tranquilos é
a melhor forma
de aproveitar
uma refeição!



▶ **Escolha um lugar tranquilo e separe um tempo para dividir uma refeição.**



Assim você se alimenta mais devagar, mastiga melhor os alimentos e aproveita a companhia do outro.

Se você não
cozinha, que tal
tentar começar
**cozinhando algo
fácil e que você
gosta muito no
fim de semana?**



Quais os benefícios de **cozinhar e comer em companhia?**

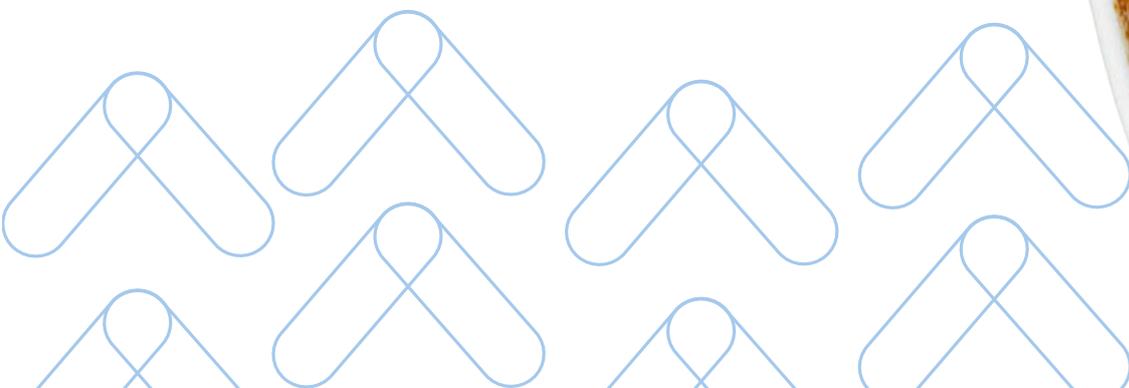
1. Compartilhar refeições fortalece laços familiares e promove boas conversas.

2. Ao comer juntos, dividimos experiências do dia (acontecimentos no trabalho ou na escola, por exemplo) e fortalecemos o relacionamento com pessoas queridas.



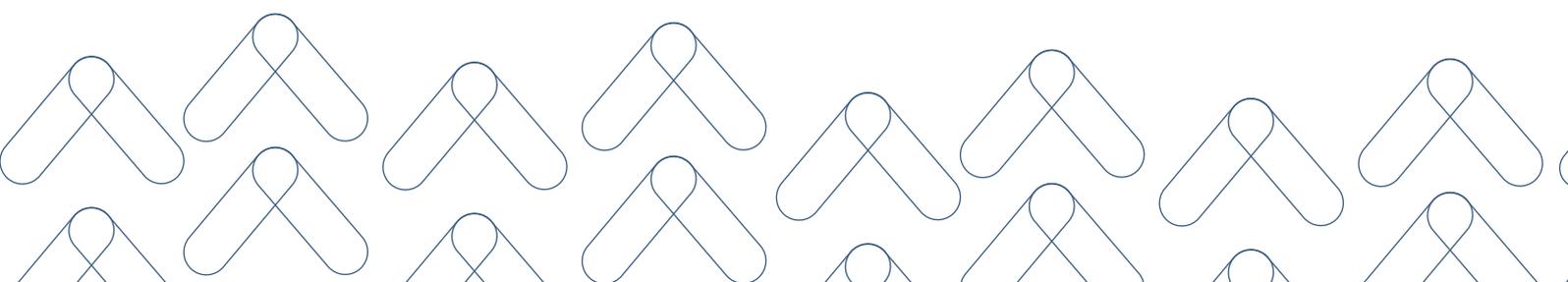
Por que apostar na **comida caseira**?

1. Cozinhar em casa ajuda a ter uma alimentação saudável e gostosa.
2. Fortalece a passagem de receitas de geração para geração.
3. Ajuda a fortalecer vínculos com a família e os amigos no dia a dia.





O QUE É COMIDA AFETIVA?

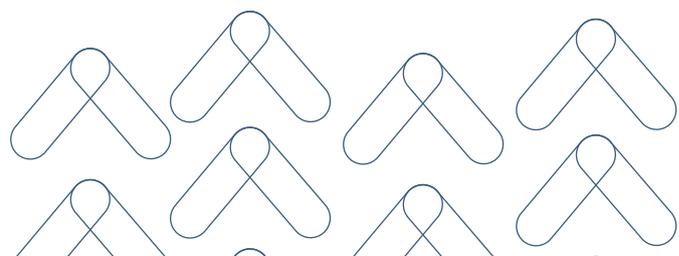
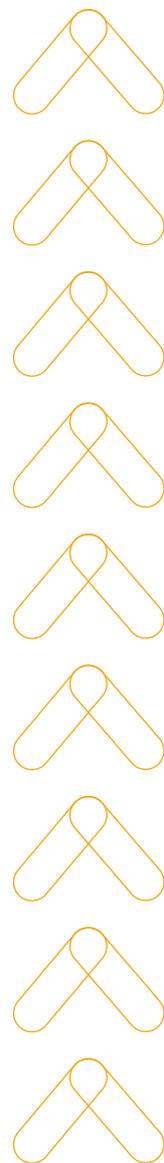




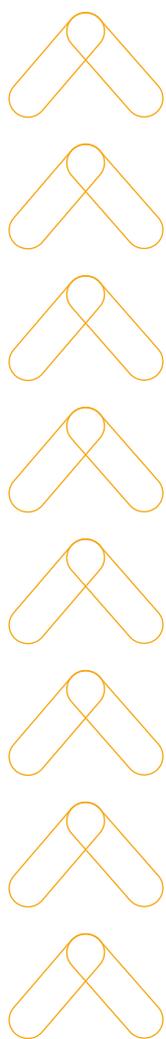
Sabe aquela
sopa que só a
vovó sabe fazer
e que traz um
**quentinho no
coração?**



**Isso é
comida
afetiva!**



Comidas afetivas
estão ligadas a boas
lembranças e
sensações de
conforto.



**Comidas afetivas
são importantes
para nos lembrar
das pessoas e dos
lugares que
amamos.**

**▶ ASSIM
COMEMOS
MELHOR!**

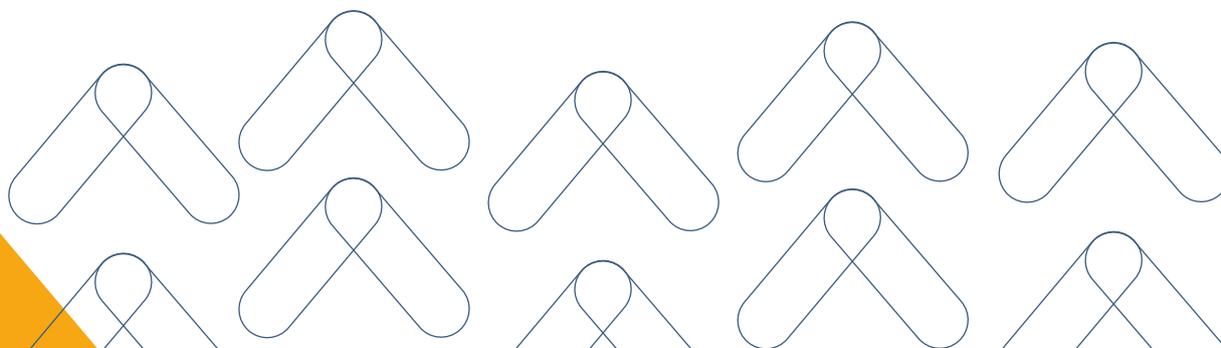


*Vamos
aprender
uma receita?*



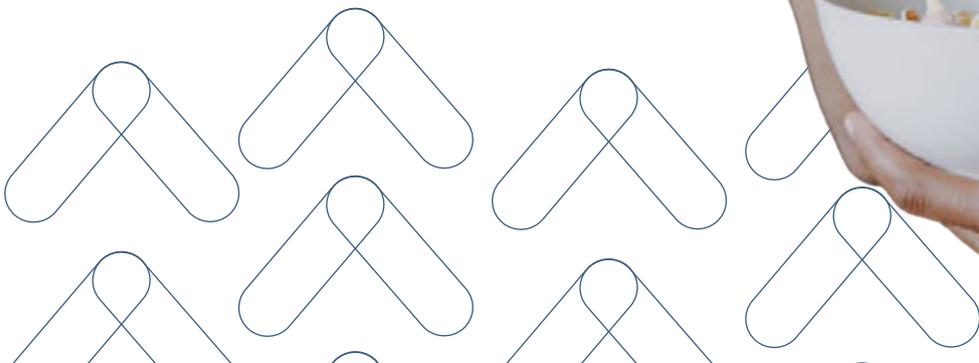


Mingau de **TAPIOCA**



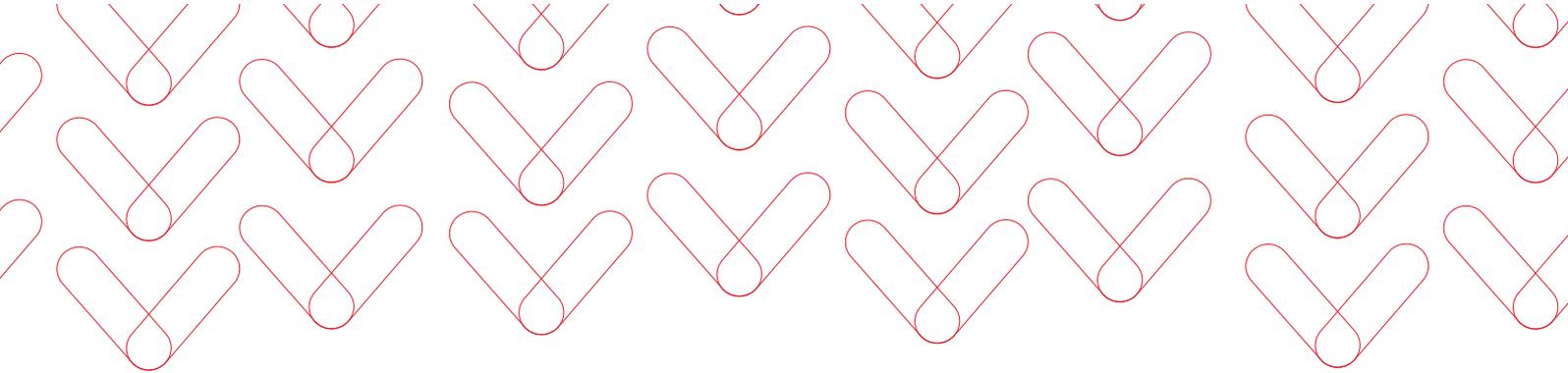
INGREDIENTES:

- > 1 xícara de chá de farinha de tapioca (pode substituir por aveia)
- > 1 punhado de castanha do Pará ou amendoim torrado e triturado grosseiramente
- > 1 xícara de chá de leite de coco (pode substituir por outros leites)
- > Pitada de sal
- > Canela em pau e cravo da Índia a gosto



MODO DE PREPARO:

- Em uma panela coloque a água e a tapioca para hidratar por 10 minutos.
- Depois desse tempo, adicione o leite de coco, castanha triturada, especiarias e uma pitada de sal.
- Leve ao fogo mexendo com uma colher e deixe cozinhar por aproximadamente 15 minutos.
- Retire o cravo e o pau de canela do preparo e sirva decorado com canela em pó e pedaços de castanha.



**NOS ACOMPANHE
NO  INSTAGRAM**

@institutoassai



**INSTITUTO
ASSAÍ**