

Livro de Receitas da  
Oficina de Nutrição

*Na cozinha  
com Alegria*

Centro de Práticas Naturais Guaianases  
*Organizadora Flávia Bernardo*

COORDENADORIA REGIONAL DE SAÚDE  
**CPN**  
GUAIANASES

SUS 

Coordenadoria  
Regional de Saúde  
Leste



**CIDADE DE  
SÃO PAULO**  
SAÚDE

Livro de Receitas da  
Oficina de Nutrição

*Na cozinha  
com Alegria*

Centro de Práticas Naturais Guaianases  
*Organizadora Flávia Bernardo*

**Prefeito**

Bruno Covas

*Secretário de Saúde*

Edson Aparecido dos Santos

*Secretário Adjunta*

Edjane Maria Torreão Brito

*Diretora Atenção Básica*

Maria Cristina Honório dos Santos

*Coordenadora Regional de Saúde Leste*

Elza de Santana Braga

*Assessores Técnicos*

Igor Cristovam de Holanda

Valéria Yukari Nakamura

*Supervisora Técnica de Saúde Guaianases*

Suzana Maria Vellozo

*Assessor Técnico STS Guaianases*

Clayton dos Santos

*Gerente CPN Guaianases*

Lilian Cristina Mathias

*Nutricionista CPN Guaianases*

Flávia Bernardo

**Oficina de Panelaterapia**

*Organização / Responsável Técnico*

Flávia Bernardo

*Participantes*

Bete Devides

Dalva Brito

Dahyla

Estaciana

Lilian Cristina

Maria Aparecida

Maria Cristina

Neusa Rita

**Equipe de Edição**

*Elaboração de Textos*

Flávia Bernardo

*Revisão*

Valéria Yukari Nakamura

*Fotografias*

Equipe CPN Guaianases

*Capa, Projeto Gráfico e Diagramação*

Igor Cristovam de Holanda

# Sumário

<b>Apresentação</b> .....	04
<b>Agradecimento</b> .....	05
<b>Dedicatória</b> .....	05
<b>Receitas</b>	
<i>Empada de Palmito – Massa de Mandioca</i> .....	07
<i>Torta de Liquidificador com Recheio de Escarola</i> .....	11
<i>Berinjela Recheada com Legumes</i> .....	15
<i>Berinjela a Vinagrete</i> .....	17
<i>Cuscuz Paulista de Legumes</i> .....	21
<i>Pizza de Abobrinha</i> .....	25
<i>Guacamole</i> .....	29
<i>Bolinho Assado de Espinafre da Horta</i> .....	33
<b>Referências Bibliográficas</b> .....	39



# Apresentação

Inaugurado em 13/10/2004, o Centro de Práticas Naturais em Saúde (CPN) de Guaianases é um equipamento da Secretaria Municipal de Saúde de São Paulo que oferece modalidades alternativas e diferenciadas de atendimento, promovendo a prevenção, recuperação, cura física, mental e emocional, onde a pessoa passa a ser agente da sua recuperação e manutenção do bem estar geral.

As atividades realizadas pelo CPN Guaianases atendem a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) Portaria N° 971, de 3 de Maio de 2006 que visa garantir a integralidade na atenção à saúde por meio de abordagens que buscam estimular os mecanismos naturais de promoção e recuperação da saúde por meio de tecnologias eficazes, com ênfase na: escuta acolhedora, desenvolvimento do vínculo terapêutico, integração do ser humano com o meio ambiente e a sociedade.

Em 2015 a nutricionista Flavia Bernardo, que compõem a equipe do CPN Guaianases desde 2013, identificou a necessidade de realizar atividades que desenvolvessem habilidades culinárias voltadas para promoção da alimentação adequada e saudável, conscientizando a comunidade da importância de bons hábitos alimentares para saúde e bem estar. Surge assim, a Oficina de Panelaterapia que tem como principal objetivo promover uma alimentação saudável com olhar holístico, respeitando o ser humano em sua integralidade, favorecendo as conexões entre as pessoas e o meio ambiente, e resgatando e valorizando os saberes tradicionais da população. A oficina ocorre mensalmente e desde seu início, mais de 700 pessoas foram beneficiadas com este momento agradável de socialização relacionado a bons hábitos alimentares.

Cada oficina é um momento único, onde se trabalha uma relação de equilíbrio entre as pessoas e sua alimentação, trazendo um novo olhar para a habilidade de preparo do alimento e para o ato de comer, um olhar holístico para o processo de alimentar-se, com uma nutrição de corpo, mente e alma.

Este livro de receitas é o resultado deste trabalho que envolve muito carinho e dedicação.

**Centro de Práticas Naturais Guaianases**

# Agradecimentos

Gratidão a todas as pessoas que participam direta e indiretamente das oficinas. Aos frequentadores do CPN Guaianases, colaboradores, voluntários e gerentes que apoiam e contribuem com os recursos necessários para que a oficina aconteça. A toda equipe da Supervisão Técnica de Saúde de Guaianases, da Coordenadoria Regional de Saúde Leste, e da Secretaria Municipal de Saúde por incentivar, priorizar, divulgar e acreditar no potencial dos serviços prestados pelos Centros especializados em Práticas Integrativas e Complementares em Saúde.

## Dedicatória

Dedico este livro de receitas da oficina Panelaterapia a todas as pessoas que necessitam fazer as pazes com a comida e procuram ter mais saúde e qualidade de vida. Desejo que este conteúdo e principalmente a mensagem de cada participante da oficina possa inspirar e mostrar novos caminhos para se buscar uma Alimentação equilibrada e uma Saúde holística



*Flávia Bernardo*  
Nutricionista CPN Guaianases





# Empada de Palmito

Massa de Mandioca

da Dona Maria Cristina



## Ingredientes:

### Massa:

- 1 kg de mandioca
- 1 colher de sopa de manteiga ou óleo de coco
- 1 colher de sopa de polvilho azedo ou amido de milho (maisena) ou Farinha de trigo
- 1 ovo

### Recheio de palmito:

- 2 vidros de palmito
- 2 cebolas
- 2 tomate
- Salsinha a gosto
- 1 pitadinha de sal
- 1 colher de sopa de polvilho azedo ou amido de milho (maisena) ou Farinha de trigo diluído em um pouco de água ou leite ou pode colocar direto no recheio.

## Modo de preparo

### Massa:

1. Cozinhar a mandioca com uma pitada de sal e deixe esfriar um pouco;
2. Amassar a mandioca e misturar os demais ingredientes

### Recheio:

1. Doure a cebola;
2. Refogue o tomate e o palmito e deixe secar a água;
3. Junte a Salsinha e se necessário uma pitadinha de sal.
4. Adicione o polvilho (ou a farinha ou maisena) e misture para dar liga ao recheio.

### Montagem:

1. Unte as forminhas com manteiga ou óleo de Coco.
2. Cubra o fundo e as laterais das forminhas com a massa;
3. Coloque o recheio;
4. Termine de cobrir as empadas com a massa.
5. Pincele sobre as empadas uma mistura de (1 ovo + 1 gema + um pouquinho de café (a bebida, não o pó).
6. Asse por aproximadamente 30-40 minutos em fogo médio



# *Dona Maria Cristina*

## *A Cozinheira*

Dona Maria Cristina, 77 anos. Voluntária da Oficina de Artesanato e também da Panelaterapia. Nascida na cidade de São Paulo, mora desde seus 8 anos de idade em Guaianases. Frequenta o Centro de Práticas Naturais desde 2008. Conheceu o serviço ao passar pela rua e ver as pessoas se exercitando. Relata que antes de iniciar as Práticas era bastante ansiosa, tinha tendinite, dores nas pernas e braços. Ao começar a fazer o Tai Chi Pai Lin e o Lian Gong foi percebendo que as dores iam diminuindo e desaparecendo, a ansiedade também foi melhorando. Ela considera que participar das Práticas é muito bom para saúde, para curar a depressão, além de fazer muitas amizades e ser bem acolhida no CPN Guaianases.

## *Mandioca*

### Manihot esculenta Crantz

A mandioca constitui um dos principais alimentos energéticos utilizados no Brasil, devido à sua rusticidade e ampla adaptabilidade. Mais de 80 países a produzem e o Brasil participa com mais de 15% da produção mundial. De fácil adaptação, é cultivada e consumida em todos os estados brasileiros, situando-se entre os nove primeiros produtos agrícolas do País.

#### Características Nutricionais:

É um alimento rico em carboidrato, e contém fibras, vitaminas C, B1, e os minerais cálcio, fósforo, magnésio e potássio. Estes nutrientes contribuem para ter energia, na contração muscular, para saúde do osso, regulação da pressão arterial, bom funcionamento do cérebro e do sistema de defesa do corpo, entre outros benefícios.

#### Como Armazenar:

A mandioca se deteriora muito mais rapidamente do que as outras hortaliças de raiz. Durante o armazenamento, a mandioca escurece rapidamente, deixando a polpa com listras escurecidas. A rapidez de escurecimento pode ser reduzida se as raízes forem mantidas em lugares bastante úmidos. A desidratação limita a vida útil da mandioca fresca em cerca de uma semana. A melhor alternativa para o armazenamento doméstico tem sido o congelamento da raiz descascada ou conservada por alguns dias imersa em água.

## Você Sabia que...

Para a fabricação de farinhas, muito utilizadas principalmente nas regiões Norte e Nordeste, existem as casas de farinha, onde são produzidos, de forma artesanal, os diversos tipos de farinha consumidos no Brasil. Esse tipo de produção atualmente envolve o trabalho intrafamiliar ou até mesmo comunitário, garantindo o próprio consumo e a geração de renda.



### Como Comprar :

Os indicadores de boa qualidade são a polpa úmida e a casca que se solta com facilidade. Não comprar as que tiverem a polpa arroxeadada ou com riscas pretas.

### Uso culinário:

Extremamente versátil, a mandioca tem polpa mais macia que a batata e pode ser consumida frita, cozida, assada ou até mesmo em sopas. É muito indicada para quem tem intolerância ao glúten, pois esse tubérculo e seus derivados, como a farinha de mandioca e o polvilho, não contém esta substância e podem ser consumidos até mesmo por quem sofre de doença celíaca. Só não pode ser consumida crua, pois pode causar envenenamento por cianeto e os sintomas podem variar de crises de vômito, tontura, enjoo, dores no estômago e de cabeça e até causar morte. Desta forma, É importante conhecer a diferença entre a mandioca-brava e mandioca-mansa, também chamada de macaxeira ou aipim. A mandioca-brava apresenta alto valor de ácido cianídrico, substância tóxica que a torna inadequada para o consumo humano sem o devido processamento, sendo utilizada no preparo da farinha de mandioca, do polvilho (goma) e em pratos como o tucupi e o tacacá (típicos da região Norte). A mandioca-mansa apresenta menores teores de ácido cianídrico, podendo-se fazer uso das raízes cozidas. Dela também se prepara a farinha suruí (Suruí é uma localidade no RJ que deu nome à farinha local) e o carimã.

### Período de safra:

Forte (Maio a Agosto) / Estável (Fevereiro a Abril e de Setembro a Novembro).



# Torta de Liquidificador

Com Recheio de Escarola

da Dona Neusa Rita



## Ingredientes:

### Massa:

- 3 xícaras de farinha de trigo
- 2 copos de leite
- 1 copo de óleo
- 1 pacote de queijo ralado
- 1 colher de sopa de fermento
- Sal com moderação

### Recheio:

- 3 a 4 maços de escarola cortada em Tiras finas
- 1 lata de ervilha
- Temperos a gosto (alho, cebola e sal).

## Modo de preparo

- Doure os temperos e refogue a escarola, quando secar a água, junte a ervilha e reserve;
- Bater os ingredientes da massa no liquidificador;
- Unte a assadeira com óleo e farinha;
- Coloque metade da massa na assadeira, cubra com o recheio e despeje a outra metade da massa;
- Pré aqueça o forno e asse em forno médio por aproximadamente 30min



# *Dona Neusa Rita*

## *A Cozinheira*

Neusa Rita da Silva, 73 anos, nascida na cidade de São Paulo e moradora do bairro de Guaianases há 19 anos. Frequenta o CPN Guaianases desde início de 2019, por indicação de uma amiga. Diz estar adorando, pois acha todas as práticas muito boas, e que faz bem para sua saúde e se sente ótima. Ela pratica Lian Gong, Xiang Gong, Dança Circular, Tai Chi, Alongamento, Meditação e participa da Panelaterapia. E recomenda a suas amigas que participem das práticas, pois faz muito bem.

## *Escarola*

*Cichorium endívia L.*

A escarola, chicória ou endívia é a mesma espécie. Ela é parecida com a alface, porém pode ter a folha lisa ou crespa. Geralmente, a lisa é chamada escarola e a crespa endívia. É originária da Índia e pertence à família Asterácea, assim como a alface, alcachofra e o almeirão.

### Características Nutricionais:

Constitui uma importante fonte de fibras. Contém vitamina A, C e D, vitaminas do complexo B, sais minerais, principalmente o potássio. Em sua composição é possível encontrar os mais variados nutrientes importantes para o bom funcionamento dos sistemas: imunológico, digestório, respiratório e urinário, e também ajudar a prevenir doenças cardiovasculares e ósseas.

### Como Armazenar:

Fora da geladeira pode ser mantida por 1 dia com a parte de baixo dentro de uma vasilha com água ou dentro de saco de plástico aberto, em local bem fresco. Em geladeira, deve ser mantida em saco de plástico fechado ou em uma vasilha de plástico tampada, retirando-se as folhas à medida que estas forem sendo consumidas por até 3 dias. Depois de picada, a chicória deve ser mantida em saco de plástico ou em vasilha de plástico tampada. A chicória não

## Você Sabia que...



O sabor amargo da escarola é provocado pela presença de uma substância chamada inulina, um tipo de fibra alimentar com efeito prebiótico, que estimula a produção de bactérias benéficas que vivem no trato intestinal ideal para combater o câncer de cólon.

### Como Comprar :

As folhas devem estar com aspecto de produto fresco, ou seja, brilhantes, firmes, sem áreas escuras e sem folhas murchas. As folhas externas são de cor verde mais escuro do que as folhas internas.

### Uso culinário:

Na forma de saladas, a escarola crua substitui a alface. Também pode ser consumida refogada, em omeletes, sopas e tortas. Deve-se preferencialmente adicioná-la quando o prato estiver quase pronto, para evitar seu cozimento excessivo.

### Período de safra:

Forte (Março), Estável (Fevereiro, Abril a Junho e Setembro a Outubro).



# Berinjela Recheada

Com Legumes  
da *Lilian*



## Ingredientes:

### Massa:

- 8 Beringelas
- 8 Tomates
- 3 Cenouras
- 1 Cabeça de alho
- Azeite suficiente para regar as berinjelas
- 200g Queijo mussarela (experimente com o branco)
- 2 Potes de requeijão Light
- Ervas (salsinha, coentro)
- Temperos a gosto
- Se necessário utilize sal em pequenas quantidades

## Modo de preparo

1. Corte as Berinjelas em rodela com altura de 3 dedos e pré cozinhe em fogo brando até ficarem macias. Reserve as Berinjelas.
2. Para o recheio de Legumes : Rale a cenoura bem fina e o alho. Pique a cebola e o tomate em cubos pequenos. Jutes as ervas bem picadinhas e os temperos, misture tudo com queijo e o requeijão light e reserve.
3. Coloque as Berinjelas em rodela na assadeira antiaderente amasse bem suavemente com o garfo, fazendo um buraco sem furar o fundo.
4. Recheie as rodela de berinjelas com os legumes.
5. Regue com azeite.
6. Asse em forno médio até dourar, regando-a com água que vai soltando ao assar.



## As Cozinheiras

### Lilian

A Lilian conheceu o CPN Guaianases em dezembro de 2017, a convite da supervisora de saúde de Guaianases Suzana pra gerenciar a unidade.

*“Aqui no CPN, a gente cuida da Alma e do coração, estimula o autocuidado e amplia os horizontes. Aqui é uma transformação de vidas, costumes e atitudes. Uma forma de descomplicar a vida.” - Lilian Cristina Matias*

Gerenciar uma unidade de PICS fez despertar uma paixão ainda maior pelo cuidado integral da pessoa, buscando se aprimorar nas práticas de cromoterapia, Reiki e Plantas Medicinais, aumentando seu autoconhecimento, contribuindo compartilhamento de saberes e despertando sua alma.

## Bete Devides

A Bete Devides é funcionária do CPN Guaianases desde sua inauguração em 2004. Ela foi convidada pela equipe da Supervisão Técnica de Saúde juntamente com a Gerente Elizabeth Khoury e outros profissionais de saúde para compor o quadro de profissionais para os atendimentos do CPN, cada um com sua especialidade. Bete é Terapeuta em Reiki e recebeu formação em outras práticas corporais pelo “CEFOR” e também pela equipe da Unidade de Medicina Tradicional (UMT Sé) sob orientação do Dr. Jaime Kuk. Inicialmente a proposta de aplicação das Práticas Integrativas era para cuidar dos funcionários da rede pública com dependência química e outros. Hoje a proposta mudou completamente e evoluiu para outros campos. Bete convida a todos a conhecerem os serviços prestados pelo CPN, as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde, que abordam assuntos relacionados ao corpo-mente-alma baseados nas Terapias das Práticas Corporais da Medicina Tradicional Chinesa e outras complementares, levando ao exercício mental, nutricional e físico.



# Berinjela a Vinagrete

da Bete Devides



## Ingredientes:

### Massa e recheio:

- 4 cebolas grandes
- 6 berinjelas
- 1 pimentão verde grande
- 1 pimentão amarelo grande
- 1 pimentão vermelho grande
- 6 tomates grandes maduros
- 2 limões grandes
- Cheiro verde a gosto
- Azeitona sem caroço a gosto
- Sal, vinagre comum e balsâmico a gosto

## Modo de preparo

1. Corte as berinjelas em rodela (não muito finas), regue com um fio de azeite, e reserve.
2. Pique os demais ingredientes bem fininhos e tempere com os vinagres, sal, limão e azeite de oliva.
3. Coloque em uma travessa em camadas, e deixe curtir na geladeira.
4. Sirva-se e bom apetite!



# Berinjela

*Solanum melongena L.*

É Originária da Ásia, sendo cultivada desde a antiguidade na Índia e na China.

É uma planta arbustiva, resistente e vigorosa. Os frutos podem ter casca de coloração roxa-escura, quase preta, branca ou rajada; são sensíveis e amassam com facilidade. O plantio é realizado via semente, em

bandejas com posterior transplântio para o campo. É planta de clima quente. A colheita inicia-se cerca de 100 a 120 dias após o plantio e deve ser frequente, perdurando por meses. Os frutos devem ser colhidos ainda imaturos, porém já firmes. Quando maduros, ficam sem brilho e com sabor amargo.

## Características Nutricionais:

A berinjela é rica em Fibras, principalmente do tipo solúvel, que promove saciedade e ajuda no emagrecimento. Sua cor roxa da casca é fonte de Antocianinas, um pigmento que tem a função antioxidante e é benéfico para saúde do coração e prevenção de câncer e alzheimer. Também apresenta vitaminas do complexo B (B1, B2, B5) que são essenciais para o funcionamento adequado do sistema nervoso central, entres outros nutrientes como vitaminas A, e C, potássio, fósforo, cloro, cálcio, sódio, ferro, magnésio e enxofre. Seu consumo ajuda no equilíbrio hormonal e função hepática, a manter os níveis saudáveis de colesterol, triglicérides e açúcar no sangue. além de manter a pele saudável e um bom funcionamento intestinal. Também é recomendado para pessoas com problemas de artrite, gota, reumatismo e inflamações da pele.

## Como Armazenar:

Em condição ambiente, a durabilidade dos frutos é limitada a dois dias, a partir de quando começam a murchar. Na parte mais baixa da geladeira, podem ser mantidos por até duas semanas, dentro de saco de plástico. Se houver formação de gotículas de água dentro do saco de plástico, fure o plástico com um garfo. Conserve os frutos com o cabinho (pedúnculo) até o consumo. A berinjela pode ser congelada da seguinte maneira: lave e corte-a em fatias ou cubos de 1 cm. Coloque-a em água fervente por 2-4 minutos, ou no vapor por 3 minutos. Em seguida, mergulhe a berinjela em água com cubos de gelo por 8 minutos. Retire a água, escorra e enxugue-a com papel absorvente. Coloque-a numa vasilha aberta e leve-a ao congelador. Depois, retire os cubos formados e coloque-os dentro de sacos plásticos, tirando todo o ar (para isto pode se usar bombinha de vácuo). Pode ser mantida assim no congelador por até 8 meses.

## *Você Sabia que...*

No Brasil, estão disponíveis no mercado algumas variedades, como a berinjela comum e a japonesa, voltadas mais para o consumidor final, e uma de tamanho menor, mais usada pela indústria de conservas. Há outras menos conhecidas, como as de casca branca, verde ou mesmo de um roxo mais escuro, quase preto.



### Como Comprar :

Os frutos podem ter casca de cor vinho-escura, quase preta, branca ou rajada; são delicados e se amassam com facilidade, por isto devem ser escolhidos com cuidado, sem apertá-los. Os frutos devem ter a casca brilhante, com cor uniforme e lisa, sem manchas ou áreas amassadas e com o cálice verde brilhante. Os frutos de berinjela japonesa são mais compridos e mais finos. Frutos escolhidos muito novos murcham rapidamente e quando colhidos após o ponto ideal ficam sem brilho e com sabor amargo devido ao desenvolvimento das sementes que se tornam escuras.

### Uso culinário:

A berinjela é normalmente consumida cozida, frita à milanesa, assada ou ensopada em pratos frios e quentes. Pode ser ingrediente no preparo de patês, antepasto, sucos, molhos e omeletes. Pode também ser recheada ou servida em conserva, associada a outras hortaliças, como pimentão e cebola. As pessoas têm o hábito de mergulhar a berinjela em água e sal antes do preparo, mas esse procedimento anula o seu sabor e grande parte de suas propriedades nutritivas. Para evitar o escurecimento da berinjela, após descascadas e picadas, deixe-as imersas em água com limão ou vinagre por alguns minutos.

### Período de safra:

Forte (Março e Novembro) e Estável (Fevereiro, Abril a Junho, Outubro e Dezembro).



# Cuscuz Paulista de Legumes

da Cida



## Ingredientes:

### Massa e recheio:

- 500g de Farinha de milho
- 2 latas de sardinha
- 1 lata de milho
- 1 lata de ervilha
- 1 lata de água
- 1 vidro de palmito
- 3 ovos cozidos
- 2 cenouras picadas e cozidas
- Azeitona a gosto
- 2 tomates picados sem semente
- Sal (o mínimo necessário)
- Cheiro verde (com coentro)

## Modo de preparo

1. Mistura todos os ingredientes, exceto o ovo e ir acrescentando água até dar o ponto, e por último acrescentar o ovo!
2. Coloque em uma forma untada com azeite ou óleo da sardinha e desenforme!



*Cida*

## *A Cozinheira*

A Cida é funcionária do CPN Guaianases desde 2013. Iniciou na área administrativa, e em 2019 começou a participar das Práticas Integrativas como monitora de Xiang Gong e Alongamento. Estas Práticas contribuíram para que conseguisse sociabilizar com as outras pessoas, aumentou sua disposição e motivação para continuar realizar as Práticas. E para as pessoas que ainda não conhecem as Práticas, a Cida deixa a seguinte mensagem:

*“Quando se ama o que faz, não importa os obstáculos. Você sempre conseguirá vencer!” - Cida*

## *Curiosidade do Cuscuz Paulista:*

Esse tem uma origem bem semelhante à do Virado. Entre os séculos XVII e XVIII, os tropeiros paulistas partiam da capital em direção ao interior levando consigo farinha, galinha, feijão e miúdos para serem consumidos durante a viagem. No caminho, a farinha absorvia o suco dos alimentos, formando uma espécie de “pasta” que ligava todos os ingredientes. Surgia aí a primeira versão brasileira do cuscuz, que depois foi adaptada para atender os paladares de outras regiões do Brasil.

## *Você Sabia que...*

Os benefícios obtidos pelo consumo desse legume já é conhecido há mais de três mil anos pela humanidade, que no início apresentava variedades de cor roxa, branca ou amarela – existentes ainda hoje. Foi só no século 16 que vimos surgir a cenoura na cor atual, um cruzamento de variedades diferentes feito pelos agricultores holandeses até chegar no atual laranja, a cor da família real da Holanda.



## *Cenoura*

*Daucus carota L.*

### Características Nutricionais:

A cenoura tem alto teor de betacaroteno, substância necessária à produção de vitamina A pelo nosso organismo e com importante função antioxidante, contribuindo na prevenção de câncer e para saúde dos olhos, prevenindo degeneração macular, catarata e várias doenças ligadas à ação dos radicais livres (substâncias que causam danos às nossas células). Além de fornecer vitaminas do complexo B, vitamina C, fósforo, cálcio, potássio e sódio. O consumo da cenoura contribui para o bom funcionamento da visão, da pele, das mucosas e dos cabelos, também ajuda na formação de ossos e dentes, auxilia na regulação do sistema nervoso e do aparelho digestivo.

### Como Armazenar:

Pode ficar de duas a três semanas num saco plástico na gaveta de legumes da geladeira, mas perde o aroma e o sabor fresco com o passar dos dias. Retire as folhas antes de guardar.

### Como Comprar :

Se comprada com as folhas, verifique se têm boa aparência e cor viva, se estiver sem as folhas não deve apresentar mofo no corte. A cenoura deve ser bem firme e de cor alaranjado-vivo. Evite as que têm radículas (primeiras raízes da planta) finas e brancas.

### Uso culinário:

Além do consumo in natura em saladas (crua ou cozida) e na forma de bolo, pão, purê, suflê, creme, doce ou suco.

### Período de safra:

Forte (Dezembro) e Estável (Janeiro a Junho e Agosto a Novembro).



# Pizza de Abobrinha

da Dona Estaciana



## Ingredientes:

### Massa e cobertura:

- 4 abobrinhas italiana grandes
- 4 tomates grandes
- 4 cebolas grandes
- 2 ovos
- 1 xícara de farelo de aveia ou Quinoa em flocos
- 1 maço de Brócolis
- 1 maço de Alho porró
- Orégano a gosto
- Alho e Temperos a gosto

## Modo de preparo

1. Rale a abobrinha no ralo grosso e tempere com sal e temperos a gosto.
2. Misture bem o farelo de aveia (ou a quinoa em flocos) e os ovos.
3. Despeje sobre 2 formas de pizza e coloque no forno médio por aprox. 10 minutos. Retire e reserve.
4. Refogue o brócolis e o alho porró separadamente, quando estiver bem sequinho cubra cada uma das massas assadas.
5. Distribua tomate, orégano e cebola a gosto por cima das pizzas e regue azeite.
6. Leve ao forno pré aquecido a 180° por mais ou menos 20 minutos ou até que esteja assado.



## *Dona Estaciana*

### *A Cozinheira*

Dona Estaciana, 69 anos, nascida na Ilha do Marajó, Pará, reside em Guaianases desde 1983, e conheceu o Centro de Práticas Naturais de Guaianases em 2018. Ela foi encaminhada por seu reumatologista para fazer acupuntura. Após começar o tratamento aqui no CPN também iniciou outras terapias como Auriculoterapia e Cromoterapia. E também participou da oficina Nutrição “Na cozinha com Alegria – Panelaterapia” e da oficina sem glúten e sem leite. Relata ter melhorado muito, pois a primeira vez que chegou no CPN usava bengala, tinha pressão alta e colesterol alterados, e excesso de peso. Hoje não usa mais a bengala, reduziu o peso e controlou a pressão arterial e os níveis de colesterol. E também melhorou a dor e não sente mais dor de cabeça que sentia com frequência antes.

## *Abobrinha*

### Cucurbita pepo L

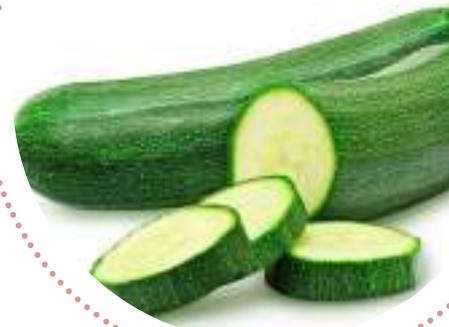
A abobrinha italiana (ou caserta) pertence à espécie Cucurbita pepo, da família das cucurbitáceas, assim como a melancia, o melão, o pepino, a moranga e o chuchu. As abobrinhas desenvolvem-se bem em clima quente, sendo que o calor excessivo pode queimar os frutos.

#### Características Nutricionais:

Rica em niacina e fonte de vitaminas do complexo B. Contém carboidratos, cálcio, fósforo, ferro e fibras. Ajuda na formação dos ossos e dentes. Evita o cansaço mental. Favorece a visão e a pele. Auxilia no bom funcionamento intestinal. Também há tipos distintos de abobrinha como a italiana e a menina brasileira.

#### Como Armazenar:

Conservar em saco plástico transparente, na parte inferior da geladeira, por 5 a 7 dias.



## Você Sabia que...

A colheita deve ser feita pelo corte do pedúnculo com uma faca, deixando de 2 a 5 cm de pedúnculo para evitar a podridão que acontece quando há total remoção dele.



### Como Comprar :

Escolha abobrinhas novas e pequenas, de 15-20 cm de comprimento, pois contém menos água. Dê preferência às bem firmes, de cor verde-brilhante ou amarelada (conforme o tipo), preferencialmente sem rachaduras ou picadas de insetos.

### Uso culinário:

É de fácil digestão e pode ser consumida refogada, cozida, assada, em saladas frias, como suflê, recheada ou como ingrediente em pastas, tortas, bolos, pizza, entre outros. Seu cozimento é rápido e não é necessário acrescentar muita água, pois a água da abobrinha é suficiente para cozinhá-la.

### Período de safra:

Forte: (Março e Outubro) e Estável (Abril, Maio, Agosto, Setembro e Novembro).



# Guacamole

da Dahyla

## Ingredientes:

### Massa:

- 3 abacates
- 6 cebolas roxa
- 6 tomates grandes firmes
- 6 limões
- 3 pimenta dedo de moça
- 2 maços de coentro
- 1 cabeça de alho
- 1 xícara de chá de azeite



## Modo de preparo

1. Pique em cubos bem pequenos o tomate, a cebola, o alho e a pimenta dedo de moça. Corte também o coentro bem picadinho
- 2.
3. Amasse o abacate com o garfo e junte com os demais ingredientes e misture com o sumo de limão e temperos a gosto.

## Curiosidade da Guacamole:

O Guacamole é um dos pratos mexicanos mais difundidos do mundo. O nome “guacamole” tem origem asteca e vem da junção de “Ahuacatl” (abacate) e “mole” que significa “molho”. Basicamente... molho de abacate. Segundo a tradição pré-hispânica, a receita surgiu durante conflitos do século XVI, pois os astecas acreditavam que o abacate tinha propriedades afrodisíacas e lhes dava força para o combate. A receita original tinha somente o abacate batido com limão, pimenta e tomate. Com o passar dos anos foram adicionados outros ingredientes como a cebola, o coentro, etc.



## Dahyla

### A Cozinheira

A Dahyla conheceu o CPN por meio de familiares e depois de um período foi convidada a participar da Oficina de Nutrição Panelaterapia. Relata ter sido muito gratificante poder estar junto e participar coletivamente no preparo dos alimentos e das possibilidades que nos cercam no nosso dia a dia, de forma orgânica e respeitosa, trazendo um sentido mais próximo com a preparação da nossa alimentação. Desde o primeiro momento que ouviu falar do CPN, ela já começou a repensar sobre o quão importante é trazer as Práticas Integrativas para a população como um todo, de forma igualitária e gratuita para aqueles que necessitam de intervenções em suas vidas de formas mais ampla e mais acessível, fazendo com que os mesmos “exercitem mais a “Consciência” do quão importante e valiosa são “As Vidas” e as “Práticas diárias” dessas pessoas para elas mesmas e para aqueles que as cercam”.

## Abacate

*Persea americana Mill*

O Abacate é uma fruta climatérica, nativa do continente americano, com registros arqueológicos desde 12.000 AC. Ele só amadurece depois de colhido, de sabor suave e gosto bom, nem doce nem amargo, o abacate é fruto macio e carnudo. Sua polpa cremosa, verde-amarelada ou amarela quase branca, assemelhasse a um creme amanteigado, sendo basicamente constituída por ácidos graxos não saturados e concentrando apenas 70% de água em sua composição, o que é pouco em comparação com a maioria das frutas existentes. As principais variedades de abacate são: Avocado (Hass), Breda, Fortuna, Fucks, Geada, Margarida, Ouro Verde e Quintal.

### Características Nutricionais:

É ótima fonte de gordura monoinsaturada, contribuindo para a manutenção dos níveis adequados de colesterol (bom) sanguíneo. É rico em fibras e contém fósforo, magnésio, potássio, vitaminas A, do complexo B e C, entre outros. É boa fonte de energia para o organismo. Auxilia na formação de ossos e dentes, e alivia o cansaço mental.

## Você Sabia que...

O abacate se espalhou até a América do Sul e pode ser encontrado em todas as regiões do globo que possuam solos férteis e onde haja calor que seja suficiente. Produtores e exportadores de abacate distribuem-se entre os vários países da África e das Américas do Sul e Central, além de Israel, Espanha e Estados Unidos, na região da Califórnia. Segundo Pio Corrêa, o abacate foi introduzido no Brasil como espécie cultivável apenas no início do século XIX e, atualmente, encontra-se à venda nas feiras livres e supermercados ao longo de quase todo o ano. As plantações do interior dos estados de São Paulo e Minas Gerais são responsáveis por quase dois terços do total da produção nacional.



### Como Armazenar:

O abacate maduro deve ser conservado na geladeira e dura de 4 a 7 dias. Depois de cortado deve ser consumido rapidamente.

### Como Comprar :

Prefira abacates mais firmes, mas evite apertar a fruta para testar sua qualidade, pois poderá danificá-la.

### Uso culinário:

Por suas qualidades e extrema suavidade ao paladar, é uma das frutas mais versáteis existentes, podendo ser utilizada em incontáveis e variadas receitas. Pelo sabor de sua polpa pouco açucarada, o abacate pode ser consumido como iguaria doce ou salgada, de acordo com os hábitos e a cultura dos povos das regiões em que é cultivado.

### Período de safra:

A sazonalidade depende da variedade – Avocado (mar/Abr/Jun/Jul/Out), Breda / Margarida (Set a Dez), Fucks / Geada (Jan a Fev), Fortuna / Quintal (Março a Agosto).



# Bolinho Assado

de Espinafre da Horta

da Dalva



## Ingredientes:

### Massa:

- 2 maços de espinafre
- 2 ovos
- 1 cebola grande picada
- 1 tomate grande picado
- 2 xícaras de farinha de aveia
- 1 colher de sopa de azeite na massa
- 4 dentes de alho
- Sal (o mínimo necessário)

## Modo de preparo

### Massa:

1. Lave o espinafre (usando o máximo de talo possível) e desprezando as partes duras; e pique bem fininho;
2. Refogue o espinafre com azeite, alho, cebola e tomate;
3. Em uma tigela misture bem o espinafre, os ovos, o alho, o cheiro verde, o sal e o azeite;
4. Adicione a farinha de aveia aos poucos, mexendo com a colher até formar uma massa meio grossa;
5. Em uma forma untada, coloque colheradas de a massa e leve para assar até dourar (ou em forminhas de empada);
6. Retire do forno e espere esfriar.



## Dalva

### A Cozinheira

Dalva de Brito, 58 anos, é moradora da região de Lageado/Guaianases desde que nasceu. Frequenta o Centro de Práticas Naturais Guaianases há 8 anos. Conheceu o CPN após ser encaminhada por seu médico Dr Andrey da Unidade de Saúde Guaianases I para o tratamento de acupuntura e após terminar suas sessões continuou a frequentar a unidade participando das Práticas Corporais da Medicina Tradicional China (Lian Gong e Tai Chi Pai Lin) e yoga. Relata que se não fosse as Práticas teria entrado em depressão, pois naquela época havia perdido sua mãe e foi um momento muito difícil, quando ela foi acolhida pela funcionária Laudicéia que a apoiou e a motivou a participar das Práticas.

## Espinafre

*Tetragonia tetragonioides (Pall.) Kuntze*

Há duas hortaliças conhecidas como espinafre. O espinafre-verdadeiro (*Spinaca oleracea*) ou europeu, apesar de sua origem asiática, é relativamente pouco plantado no Brasil. O mais utilizado no Brasil é o do tipo da-nova-zelândia, *Tetragonia tetragonioides* ou *T. expansa*. Pertencente à família aizoácea. O espinafre apresenta folhas triangulares, carnosas, de cor verde-escura e suas propriedades eram conhecidas desde a Antiguidade, quando suas folhas eram amassadas e usadas para fazer emplastos contra dores. Ela só foi usada como alimento depois que foi levada para a Itália, onde entrou primeiro no preparo de saladas, e depois para variados pratos quentes e frios, como sopas e tortas

### Características Nutricionais:

O espinafre possui os carotenoides luteína e zeaxantina que contribuem para saúde dos olhos, preveni degeneração macular e cataratas. É rico em vitamina A, contribuindo bastante no combate a deficiência desta vitamina, e suas consequência como a xerofthalmia, cegueira noturna. É rico em fibras, e isto ajuda na regulação da função intestinal. Além de também fornecer vitaminas do complexo B e vitamina C, e conter sais minerais como cálcio, magnésio, manganês, ferro, fósforo, potássio, zinco. O espinafre apresenta quantidade elevadas de oxalato, substância

## *Você Sabia que...*

o espinafre desidratado em pó é um produto amplamente utilizado na obtenção de massas alimentícias verdes. Pode ser utilizado em espaguete, nhoque, pães, tortas salgadas, panquecas. Sua utilização evita o uso de corantes artificiais e ainda aumenta o valor nutritivo dos alimentos.



que pode contribuir para formação de pedras nos rins para aqueles com tendência a desenvolver esta doença, pois cerca de 75% de todos os cálculos renais são formados por oxalato de cálcio. Portanto, estas pessoas devem ter cautela no consumo de espinafre e outras fontes de oxalatos. Esta substância também é responsável por diminuir o aproveitamento de alguns minerais, como o cálcio e o ferro, portanto mesmo fornecendo estes minerais não é considerado uma boa fonte. Uma forma de reduzir o oxalato contido nos alimentos é a fervura e o descarte da água de cozimento.

### Como Armazenar:

O espinafre deve ser mantido preferencialmente na geladeira, pois tem durabilidade muito baixa. Sob refrigeração, pode ser mantido por no máximo 5 dias. Em condição ambiente, pode ser mantido de um dia para o outro, desde que o maço seja imerso em uma vasilha com água e mantido em local fresco. Antes de colocá-lo na geladeira, lave as folhas, escorra o excesso de água e coloque-o em sacos de plástico perfurados ou em vasilha de plástico rígido. O espinafre não deve ser colocado no mesmo saco de plástico onde estão frutas maduras ou hortaliças como o tomate, pois neste caso a cor mudará de verde para amarelo mais rapidamente. Para congelar, lave bem o espinafre, seque-o com um pano limpo ou deixe escorrer naturalmente. Embale-o em saco de plástico e retire o ar. Pode ser conservado por 30 dias.



### Como Comprar :

O espinafre deve estar limpo, com as folhas de cor verde uniforme, sem sinais de murchamento. Não compre se as folhas estiverem com cor verde-amarelada, ou se as folhas e talos estiverem com pontos escuros. O espinafre já higienizado e embalado deve estar exposto em gôndolas refrigeradas. Verifique sempre o prazo de validade. Depois de comprado, deve ficar pelo menor período de tempo possível fora da refrigeração

### Uso culinário:

Antes de cozinhar o espinafre, lave as folhas em água corrente e escorra o excesso de água. A água retida nas folhas, em geral, é suficiente para o cozimento. Se necessário, acrescente pequena quantidade de água. Para preservar as vitaminas, cozinhe somente pelo tempo necessário para que as folhas murchem e fiquem macias. Se preferir, cozinhe no vapor, usando uma panela própria ou improvisando com uma peneira colocada sobre uma panela com água fervente. O espinafre também pode ser usado em sopas, cremes, molhos, suflês, omeletes e até em sucos. É ótimo como recheio ou acompanhamento de massas como macarrão, quiche, tortas, pastéis e assados. Folhas bem novas, podem ser usadas cruas em salada. Os talos podem ser utilizados em sopas, feijão ou em refogados com temperos e ovos batidos. Para usar o produto congelado, descongele-o em diretamente durante o preparo de pratos cozidos.

### Período de safra:

Forte (Março e de Agosto a Outubro) e Estável (Abril, Maio, Novembro e Dezembro).





# Referências Bibliográficas



ASSOCIAÇÃO ABACATES DO BRASIL. Amo Abacate. Variedades do Abacate. [online]. Disponível em: <https://amoabacate.com.br/sobre/#variedades>. Acesso em 27/06/2020.

ANTUNES et al. **SUCOTERAPIA: pigmentos + cores + ingredientes dos sucos para sua saúde**. Rio de Janeiro: Editora Atheneu, 2013. 99p.

BENEVIDES et al. Fatores antinutricionais em alimentos: revisão. **Segurança Alimentar e Nutricional**, Campinas, v. 18, n.2, p. 67-79, 2011.

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de atenção à saúde. Departamento de atenção básica. **Alimentos regionais brasileiros** / Ministério da saúde, secretaria de atenção à saúde, departamento de atenção básica. – 2. Ed. – Brasília : ministério da saúde, 2015. 484p.

Brasil. Ministério da Saúde. Universidade federal de Minas Gerais. **Na cozinha com as frutas, legumes e verduras** / Ministério da Saúde, universidade federal de Minas Gerais. – Brasília : Ministério da Saúde, 2016. 116 p

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de atenção à saúde. Departamento de atenção básica. **Guia alimentar para a população brasileira** / Ministério da Saúde, secretaria de atenção à saúde, departamento de atenção básica. – 2. Ed. – Brasília : Ministério da Saúde, 2014. 156 p.

BUZINARO, Elizabeth F.; ALMEIDA, Renata N. Alves de; MAZETO, Gláucia M.F.S.. Biodisponibilidade do cálcio dietético. **Arq Bras Endocrinol Metab**, São Paulo , v. 50, n. 5, p. 852-861, Oct. 2006 .

CBN CAMPINAS. Gastronomia. Guacamole. [online]. Disponível em: <https://portalcbncampinas.com.br/2018/10/guacamole/>. Acesso em 27/06/2020.

CEAGESP. **Amargo da escarola é indício de benefícios para combater doenças graves**. [ONLINE] Disponível em: <http://www.ceagesp.gov.br/comunicacao/noticias/amargo-da-escarola-e-indicio-de-beneficios-para-combater-doencas-graves/>. Acesso em: 01/02/2020.



CEAGESP. Conheça os benefícios da cenoura, o produto destaque da semana. [online]. Disponível em: <http://www.ceagesp.gov.br/comunicacao/noticias/conheca-os-beneficios-da-cenoura-o-produto-destaque-da-semana-110/>. Acesso em 01/02/2020

CEAGESP. Conheça os benefícios da berinjela, o produto da semana. [online]. Disponível em: <http://www.ceagesp.gov.br/comunicacao/noticias/conheca-os-beneficios-da-berinjela-o-produto-da-semana-262/>. Acesso em 01/02/2020.

CEAGESP. Normas de classificação – Programa Brasileiro para a Modernização da Horticultura. Abacate. São Paulo: PBMH, v.13, n.1, jan./jun. (2015). 8p [online]. Disponível em: <http://www.ceagesp.gov.br/wp-content/uploads/2015/07/abacate.pdf>. Acesso em 27/06/2020.

CEAGESP. Sazonalidade de compras. Disponível em: <http://www.ceagesp.gov.br/wp-content/uploads/2015/06/Tabela-de-sazonalidade-2014-a-2018.pdf>. Acesso em: 31/10/2020.

COZZOLINO, Silvia M. Franciscato. Biodisponibilidade de minerais. Rev. Nutr., Campinas, v. 10, n. 2, p. 87-98, June 1997.

COZZOLINO, Silvia M. Franciscato. Biodisponibilidade de nutrientes. 2.ed. atual. E ampl. Barueri, SP: Manole, 2007. 992p.

EMBRAPA. Hortaliça como comprar, conservar e consumir: Chicória. [online]. Disponível em: [https://www.embrapa.br/documents/1355126/31107372/CHIC%C3%93RIA\\_CCCC\\_2017.pdf/e595a0b4-f705-3ab2-f2fa-9bb88ee55dc1](https://www.embrapa.br/documents/1355126/31107372/CHIC%C3%93RIA_CCCC_2017.pdf/e595a0b4-f705-3ab2-f2fa-9bb88ee55dc1). Acesso em: 31/10/2020.

EMBRAPA. Hortaliça como comprar, conservar e consumir: Espinafre. [online]. Disponível em: [https://www.embrapa.br/documents/1355126/31107372/ESPINAFRE\\_CCCC\\_2017.pdf/7ced26cf-7a59-b119-d0f9-ee0051f70e7d](https://www.embrapa.br/documents/1355126/31107372/ESPINAFRE_CCCC_2017.pdf/7ced26cf-7a59-b119-d0f9-ee0051f70e7d). Acesso em: 01/02/2020.

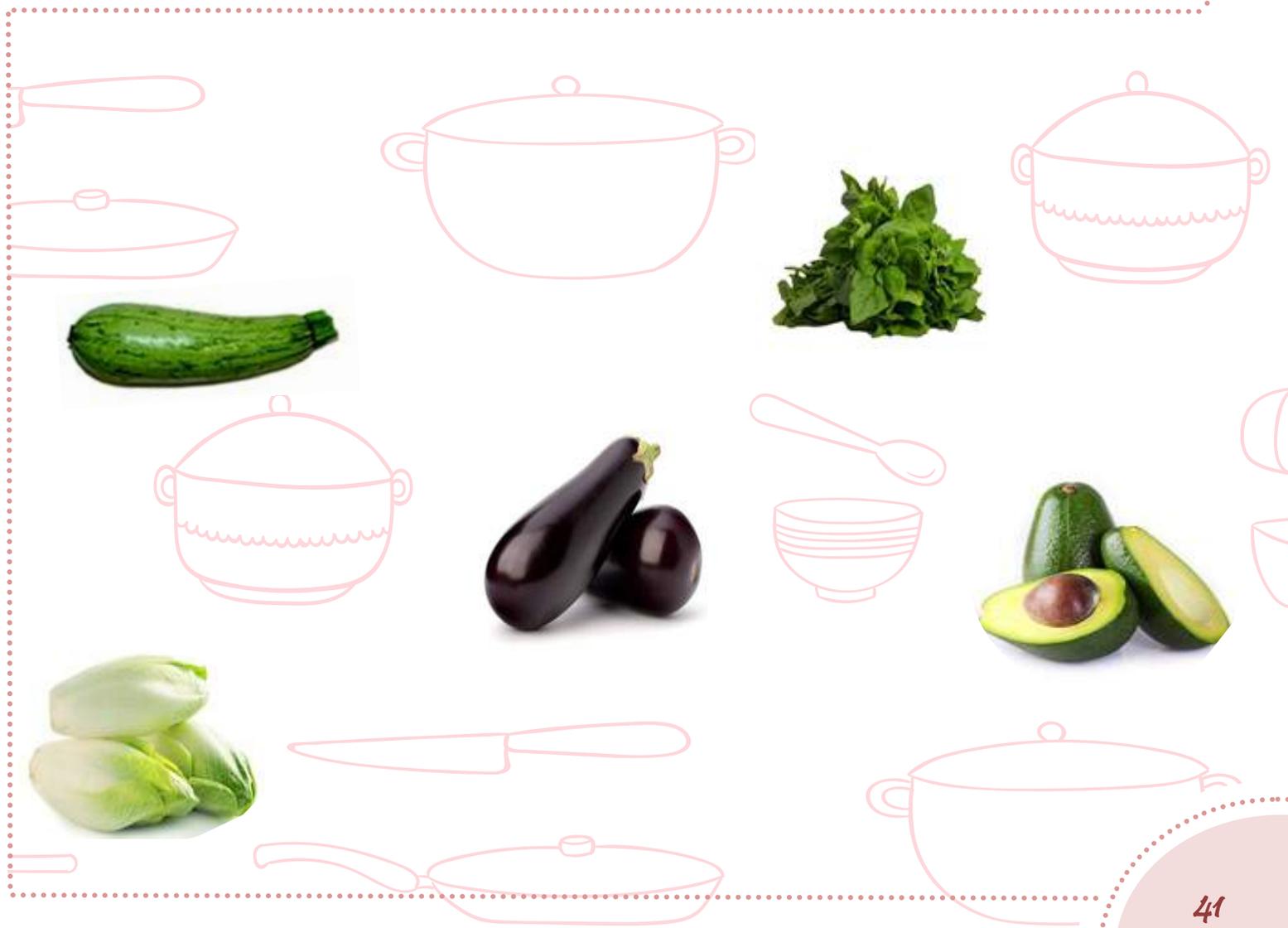
PORTAL UMAMI. HISTÓRIA DO CUSCUZ PAULISTA. [ON LINE]. Disponível em: <https://www.portalumami.com.br/2016/01/historia-do-cuscuz-paulista/>. Acesso em: 05/02/2020.



PREFEITURA DE BELO HORIZONTE - Secretaria Municipal Adjunta de Segurança Alimentar e Nutricional. Programa de Mobilização e Educação para o Consumo Alimentar. Dicionário dos Alimentos. Belo Horizonte, 2012. 66p.

RODRIGUES-AMAYA, D. B.; Kimura, M.; AMAYA-FARFAN, J. Fontes brasileiras de carotenoides: tabela brasileira de composição de carotenoides em alimentos. Brasília: MMA/SBF, 2008. 100 p

SEBRAE-EMBRAPA. Catálogo Brasileiro de Hortaliças: Saiba como plantar e aproveitar 50 das espécies mais comercializadas no país. Brasília (DF), 2010. 60p.



*Na cozinha  
com Alegria*

COORDENADORIA REGIONAL DE SAÚDE  
**CPN**  
GUAIANASES



Coordenadoria  
Regional de Saúde  
Leste



**CIDADE DE  
SÃO PAULO**  
SAÚDE

2020