



A LTERNATIVAS LIMENTARES

UMA OPÇÃO DE VIDA

EXPERIÊNCIA DA
CRECHE COMUNITÁRIA AMIGOS DO SERPA

Alternativas Alimentares

Uma opção de vida

Experiência da
Creche Comunitária Amigos do Serpa

Creche Comunitária Amigos do Serpa

Educadoras

Angela Regina Barbosa
Maria Aparecida C. Santos (Cida)
Josefa Pereira de Souza
Leila C. Q. de Lima
Maria Luzinete de M. P. Moreira
Michelle G. de Oliveira
Simone T. da Silva
Sônia Maria Luz da Silva
Valéria C. da S. Mendes

Projeto Saúde

Raimunda G. da Silva (Baixinha)

Assessoria

CAMPO – Núcleo de Educação/Rosângela, Emília e Marta

Financiamento

Centro de Assessoria ao Movimento Popular – CAMPO/SIS

APRESENTAÇÃO

Esta experiência que trazemos é fruto do trabalho desenvolvido desde 1986 pela Creche Comunitária Amigos do Serpa, que a partir do Trabalho Comunitário desenvolvido pelo Grupo de Mulheres das favelas da Penha (Sementinha) decidiu implantá-lo em sua rotina com as crianças e até hoje acontece e é desenvolvida na Creche. Com o apoio do CAMPO, através da assessoria do Núcleo de Educação, estamos editando esta segunda publicação.

Atualmente, além de planejar uma dieta enriquecida com minerais e vitaminas, há a preocupação de multiplicar esta experiência a outras Comunidades, escolas públicas ou privadas, associações e qualquer outra organização que queira sensibilizar e mobilizar para uma maneira diferente de se alimentar, combatendo a desnutrição, prevenindo contra doenças e ajudando a melhorar a qualidade de vida, utilizando melhor os alimentos.

Nosso Projeto

O projeto surgiu em 1985 com o nome de Projeto Serpa, por estar situado na rua Serpa Pimentel. Através de parcerias, buscou-se desenvolver um projeto social na comunidade, que ficava às margens de um canal de mangue, no bairro Fazenda dos Mineiros, nome de uma antiga fazenda do tempo da escravidão. No início, foi alugada uma casa, onde eram atendidas, em meio período, 100 crianças e adolescentes apadrinhadas por uma Ong.

O Centro Comunitário Amigos do Serpa foi inaugurado no dia 26 de novembro de 1988, com a construção da Creche, surgiu a proposta de desenvolver algumas atividades na área educacional, atendendo a 70 crianças de 2 a 5 anos de idade com creche e pré-escola em horário integral, e 20 alunos para receberem reforço escolar. Iniciamos, paralelo às atividades de creche, um trabalho de saúde, onde em parceria com um grupo de mulheres da Penha trocamos experiências e buscamos parceria com outras Ongs. Com a assessoria do CAMPO – Centro de Assessoria ao Movimento Popular/Núcleo de Educação, damos continuidade a esse projeto ampliando nossas atividades com cursos e oficinas em escolas públicas e privadas, centros Comunitários e diversas entidades que nos procuram para realização de cursos e oficinas práticas. Na creche, o projeto saúde é desenvolvido com as crianças e ainda com as pessoas da comunidade, promovendo cursos e oficinas de alimentação alternativa e ervas medicinais, assessorados pelo CAMPO.

Por que o Projeto Saúde?

A partir da experiência de trabalhar com crianças desnutridas e tentando mudar esse quadro é que fomos buscar um trabalho que revertisse essa situação. Certos que a mortalidade infantil por desnutrição depende da qualidade e quantidade de alimentos oferecidos a essas crianças, dentro do programa de creche, desenvolvemos um cardápio que proporcionasse uma variedade de alimentos e possibilitasse o desenvolvimento e a complementação alimentar destas crianças. Paralelo a isto veio o acompanhamento das vacinações, da pesagem e do crescimento.

Observamos também que este projeto favoreceu bastante as crianças que freqüentam o reforço escolar, pois bem nutridos encontram ânimo e motivação para realizarem as tarefas escolares, tendo um bom desempenho na escola.

ALGUNS VALORES NUTRICIONAIS

Nem sempre estar bem alimentado, significa gastar mais. É a partir do aproveitamento dos nutrientes dos alimentos que geralmente são jogados fora por falta de informações, que organizamos oficinas práticas, cursos e seminários, contando um pouco da nossa experiência de alternativas alimentares e ervas medicinais desenvolvidas dentro da creche.

Farelos de Arroz e/ou de trigo

Farelo de trigo

O farelo é obtido quando os grãos integrais do arroz e do trigo são polidos e transformados em arroz branco e farinha de mandioca.

Os farelos são chamados de subprodutos e por isso vendidos para ração animal. Muita gente acha que é comida de porco. Mas nós comemos mandioca, o milho, a abóbora que o porco come e também a carne do porco. Não é só questão de preconceito? Repare que a porca e a vaca sempre têm leite suficiente para os filhotes.

Difícilmente nascem desnutridos ou se tornam depois. Assim, podemos concluir que arroz e trigo nunca foram alimentos para animais, o porco é que come os alimentos do homem e não ao contrário.

Os farelos de trigo e de arroz além de possuírem proteínas, cálcio, magnésio, manganês, zinco, enxofre, fósforo e vitamina B2, são ricos em ferro, niacina e vitamina B1. Sendo fontes de fibras, minerais, vitaminas e outros nutrientes, são muito importantes para a manutenção e recuperação da saúde.

Fazendo o uso diário desses alimentos pode-se observar como resultado: o bom funcionamento de intestino, combate à anemia, favorece a regularização da glicemia, aumenta a produção do leite em nutrízes, evita amnésia, mal estar geral, evita a pelagra (diarréia, acompanhada de dermatite e estomatite), diminui a agressividade e a agitação da criança, diminui o nervosismo e melhora o sono em gestante.

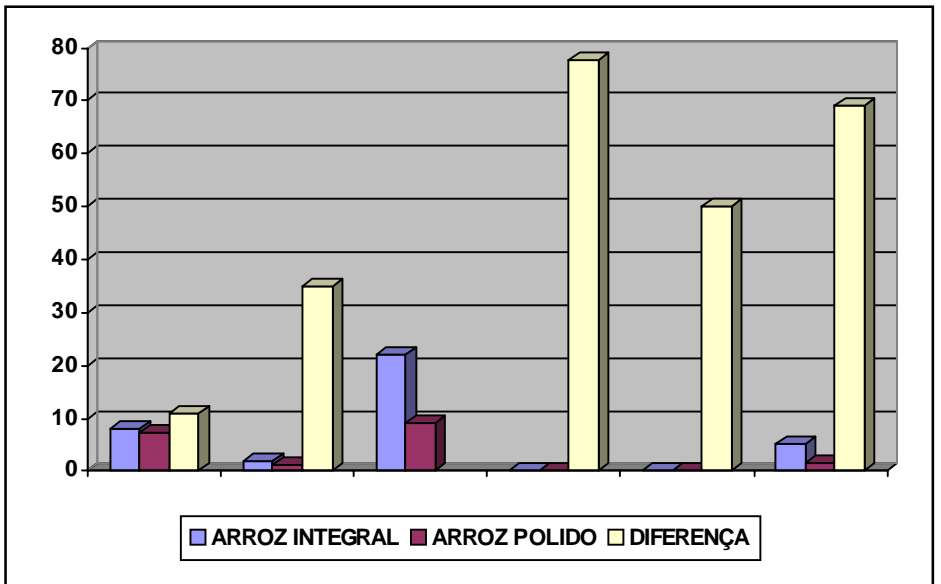
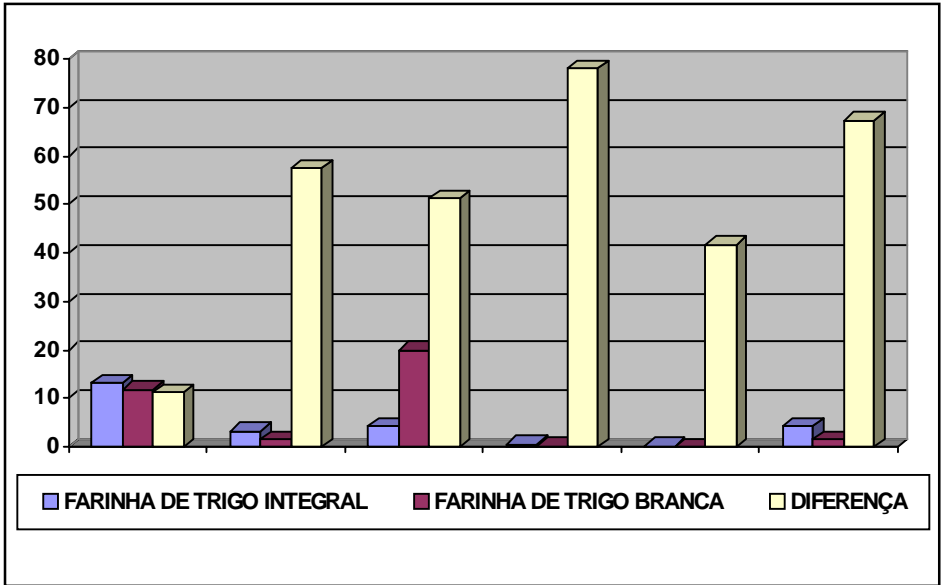
Os farelos conservam melhor se forem torrados e guardados em vasilhas fechadas. Devem ser novos, sem cheiro de ranço.

Modo de Usar:

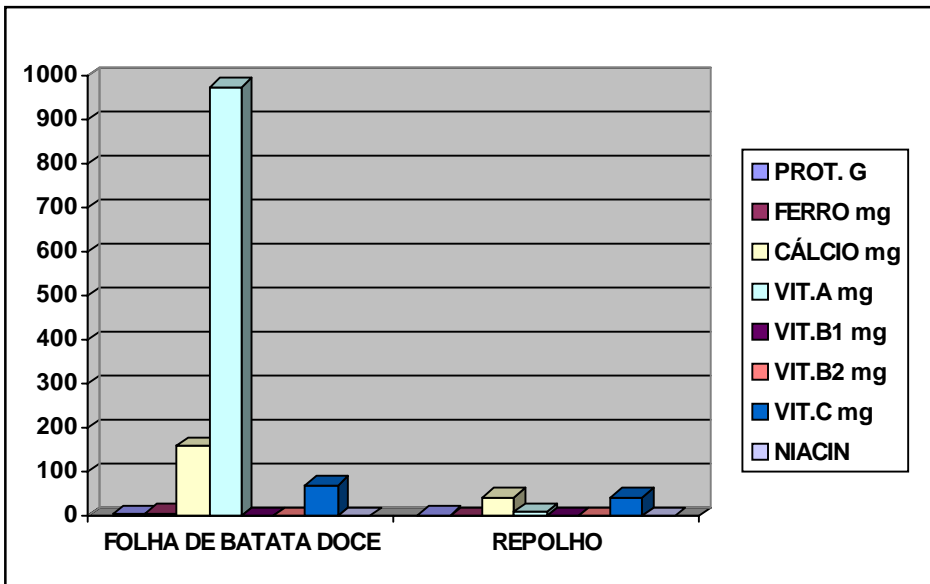
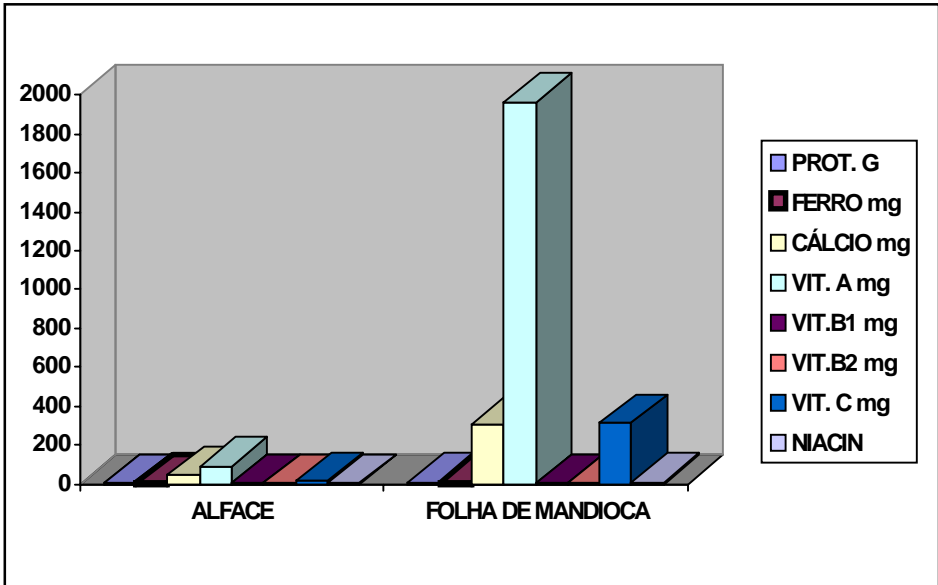
Separados ou misturados (farelo de arroz + farelo de trigo), adicionar a todas as preparações: sopas, mingaus, bolos, farofas, feijão, etc.

Usar 1 a 2 colheres de sopa por pessoa, por dia.

ALIMENTO	PROTEÍNA	FERRO	CÁLCIO	VIT. B1	VIT. B2	NIACINA
ARROZ INTEGRAL	8,1	2	22	0,3	0,06	5,2
ARROZ POLIDO	7,2	1,3	9	0,08	0,03	1,6
DIFERENÇA (%)	11,1	35	59.	77,7	50	69,2
FARINHA DE TRIGO INTEGRAL	13,3	3,3	4,1	0,55	0,12	4,3
FARINHA DE TRIGO BRANCA	11,8	1,4	20	0,12	0,07	1,5
DIFERENÇA (%)	11,3	57,6	51,2	78,2	41,7	67,4



OUTRAS TABELAS



OS NUTRIENTES:

PROTEÍNAS: servem para construir novos tecidos, conservar e reparar outros tecidos.

Encontramos nos animais e vegetais

GORDURAS: mantém o bom funcionamento do organismo. Reservas nutritivas.

Encontramos na banha, óleos, manteiga, amendoim, etc.

VITAMINAS: Vitamina A (retinol): importante para a visão sem problema, na falta, provoca a incapacidade de enxergar com pouca iluminação.

Encontramos nos vegetais de folha verde ou amarela escura e nas frutas.

Vitamina B1 (tiamina): a carência vai produzir o beribéri (doença carencial caracterizada por depressão mental), amnésia (falta de memória), falta de concentração, irritabilidade, indisposição, mal-estar geral, perda de apetite e fraqueza generalizada.

Encontramos na carne de porco, víscera de boi e coração, fígado e rins, ovos, vegetais de folhas verdes, legumes e cereais integrais (arroz integral, trigo integral, etc.).

Vitamina B2 (riboflavina): na falta, ocasiona fissura nos cantos da boca, com inflamação e formação de crostas (casca), glossite (inflamação da língua), perturbações visuais e intolerância à luz.

Encontramos no leite, queijo, carnes, ovo, vegetais de folhas verdes, cereais integrais e legumes.

Vitamina C: sua deficiência causa escorbuto, caracterizado por: fraqueza generalizada, dores articulares, gengivas feridas e sangrando com facilidade, dentes fracos, demora na cicatrização de feridas e lesões de pele.

Encontramos nas frutas cítricas (laranja, limão, etc.) e verduras cruas.

Niacina: sua deficiência vai causar a pelagra que é caracterizada pelos seguintes sintomas: diarreia, alterações mentais, dermatite (inflamação na pele) e estomatite (inflamação no estômago).

Encontramos no fígado, carne, peixe, cereais integrais, feijão, ervilha, etc.

HIDRATO DE CARBONO (CARBOIDRATOS): fornecem energia para o organismo.

Encontramos no pão, açúcar, biscoito, macarrão, arroz.

SAIS MINERAIS: regula a quantidade de água que entra e sai nas células (contém Iodo, fósforo, cálcio, ferro). O cálcio é de grande importância na constituição da estrutura óssea e dos dentes. O ferro é importante na formação da hemoglobina, que transporta o oxigênio através do sangue.

Encontramos no leite, na carne, no peixe, nos ovos, verduras, frutas e legumes.

Bolinhos

Bolinho de abóbora ou batata doce

- 1 xícara de abóbora cozida e amassada
- 2 colheres de sopa de farelo
- 1 colher de sobremesa de fermento, sal ou açúcar
- farinha suficiente para fritar às colheradas
- Caso queira bolinho doce, polvilhar com açúcar e canela. Fritar em óleo quente.

Bolinho de milho verde

- Bagaço de 4 espigas de milho verde
 - 2 colheres de sopa de farelo
 - Farinha de trigo suficiente para fritar as colherada
 - 1 colher de sopa de fermento, sal, pimenta-do-reino, cheiro verde picado, misturar tudo e fritar.
- Obs: se quiser, acrescente ovo. O milho deve ser ralado ou batido no liquidificador e passado na peneira. Só se usa o bagaço. Com o restante, faça curau, pode ser bolinho doce. Bolinho de Arroz quebradiço (ou canjiquinha de milho).

Bolinho de arroz quebradiço

- 2 copos de arroz quebradiço (ou canjiquinha de milho)
- ½ copo de farelo
- 1 colher de fermento, cheiro verde, 1 cebola, sal
- 1 tomate, tempero à vontade.
- Fazer uma massa mole. Fritar em óleo, às colheradas.

Bolinho de mandioca (macaxeira, aipim)

- 3 xícaras de mandioca cozida e moída
- 3 xícaras de polvilho
- 3 xícaras de queijo ralado (opcional)
- 1 xícara de farelo de trigo
- 3 ovos
- 3 colheres de óleo, sal
- Leite ou água, até o ponto de enrolar com a mão
- Fritar ou assar.

Bolinho de Talos

Croquete de mandioca (macaxeira, aipim).

- 1 Kg de mandioca cozida e amassada
- 1 copo de carne de soja hidratada (opcional)
- ½ copo de farinha de trigo
- ½ copo de farelo
- 2 colheres de sopa de óleo
- 1 pires de cheiro verde picado
- Deixar a carne de soja de molho por 15 minutos.
- Espremer bem e misturar com os demais
- ingredientes. Colocar farinha de trigo suficiente
- para enrolar. Fritar em óleo quente ou assar.

Bolos

Bolo de farelo de trigo

- 2 xícaras de farelo de trigo
- 3 xícaras de água ou leite
- 1 ½ xícaras de açúcar
- 4 ovos
- 6 colheres de sopa de óleo
- 1 colher de sopa de fermento
- 5 colheres de sopa (rasa) de farinha de trigo
- 1 pitada de sal. Bater no liquidificador e assar em forma rasa.

Bolo multimistura

- 3 ovos
- 2 xícaras de açúcar
- ½ xícara de óleo
- 1 xícara de farinha de trigo
- 1 xícara de fubá
- 1 xícara de farelo de trigo
- 1 xícara de água
- 2 colheres de farelo de arroz torrado
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 1 colher de chá de pó de folha de mandioca
- 1 colher de café de pó de casca de ovo
- Separar as claras e bater as gemas com o açúcar
- Acrescentar o óleo e as farinhas. Amolecer com água
- Bater as claras em neve e colocar o fermento
- Misturar e levar ao forno.

Bolo de fubá cremoso

- 2 ½ xícaras de fubá
- 2 xícaras de coco ralado
- 1 ½ xícara de açúcar
- 3 ½ xícaras de água ou leite
- 3 ovos
- 3 colheres de sopa de manteiga ou 6 de óleo
- 3 colheres de sopa de farelo
- 1 colher de sopa de fermento
- 3 colheres de sopa de (rasas) de farinha de trigo
- 1 pitada de sal. Bater no liquidificador muito bem e assar em tabuleiro raso untado.

Diversos

Angu

- 2 colheres de sopa de farelo
- 1 copo de fubá torrado
- Água suficiente para fazer angu.

Arroz enriquecido

- 1 copo de arroz
- 2 colheres de sopa de farelo (rasas)
- Óleo suficiente
- Pode enriquecer o arroz com: casca de abóbora, talo de couve, farelo de trigo, gotinhas de limão.
- 1 pitada de pó de folha de mandioca
- Refogar o arroz junto com o farelo, colocar o tempero. Acrescentar água fervendo o suficiente para cozinhar o arroz. Refogar à parte os talos de couve picadinhos e misturar ao arroz já cozido.

Bife de soja

- 2 copos de carne de soja hidratada e espremida
- 1 cebola média picada
- 1/3 copo de farinha de mandioca ou de trigo
- 1 copo de carne moída (opcional)
- 1 ovo (opcional)
- 3 colheres de sopa de farelo
- 1 colher de chá de pó de folha de mandioca
- 2 colheres de sopa de óleo
- cheiro verde, tempero a gosto.
- Colocar a carne de soja de molho por 15 minutos. Acrescentar todos os ingredientes (e o ovo). Dar ponto de enrolar com farinha de trigo ou de mandioca. Fritar com óleo quente.

Bife de soja com casca de banana

- ½ Kg de carne de soja hidratada e espremida
- ½ Kg de carne de vaca moída (opcional)
- 3 cascas de bananas, picadas e refogadas no óleo
- 1 colher de colorau
- 1 cebola média picadinha
- 3 galhos de coentro ou sala
- ½ copo de fubá
- ½ copo de farelo
- 2 ovos (opcional)
- 2 colheres de óleo, farinha de trigo até dar ponto
- Sal a gosto. Misturar bem os ingredientes. Fazer bifés do tamanho grande para fritar.

Carne moída e enriquecida

- 2 copos de carne de soja hidratada e espremida
- 1 colher de carne moída (opcional)
- 3 colheres de sopa de farelo
- 3 colheres de sopa de óleo
- 1 cebola média, tempero a gosto
- Colocar o óleo com tempero de alho e sal na panela e refogar as carnes. Acrescentar o farelo. Colocar a cebola picada e o restante do óleo e os temperos.

Cuscuz paulista

- 1 xícara de farelo de trigo torrado (½ xícara de farelo de arroz).
- 1 xícara de folhas de multimisturas refogadas
- 1 xícara de frango desfiado ou lingüiça frita ou sardinha
- 1 colher (chá) de pó de folha de mandioca
- 6 xícaras de caldo (de frango ou osso) fervendo.
- Colocar numa forma (de furo no meio) rodelas de ovo, tomate e sardinha (opcional) no fundo e dos lados. Misturar todos os ingredientes e acabar de engrossar (duro) com o fubá torrado ou farinha de milho. Colocar na forma pressionada. Aguardar 5 minutos e desenformar.

Kibe

- 250 gramas de carne-moída;
- 1 copo (de geléia) de trigo;
- 1 copo (de geléia) de farelo de trigo;
- 2 Ovos;
- Pimenta-do-reino, hortelã moída;
- Temperar a carne a gosto, misturar, enrolar e fritar.

Mugica de frango

- Óleo para refogar
- 1 colher de colorau
- 1 cebola média ralada ou picada
- 1 pimentão picado
- 2 tomates picados
- 2 xícaras de frango desfiado
- ½ copo de farelo
- ½ copo de farinha de mandioca
- ½ copo de fubá
- 1 pires de cheiro verde
- 1 litro de água fervendo
- Refogar o óleo com o colorau, cebola, pimentão, tomate e frango. Acrescentar água fervendo, o farelo, a farinha de mandioca umedecidos com água para engrossar (fica como pirão). Apagar o fogo, colocar o óleo e o cheiro verde.
Fazer separado em uma panela com água fervendo, a polenta com fubá, farinha de mandioca e farelo. Em outra panela, refogar o frango com todas os temperos e acrescentar talos cortados bem finos. Ao servir, misturar a polenta com o refogado de frango com os talos e servir com arroz.

Palmito de mandioca (macaxeira, aipim)

Retirar a película marrom que envolve a mandioca. Separar a casca branca. Lavar e cozinhar com a mandioca. Picar miudinho e usar como palmito, refogado ou em saladas, tortas, pastéis, etc.

Torta de mandioca

- 1 prato de mandioca cozida e amassada
- ½ copo de farelo de trigo torrado
- Temperos picados
- 1 prato de molho de carne moída (ou frango desfiado)
- Amassar a mandioca com os temperos (salsa, cebola, pimentão e tomate refogados) o farelo e 2 colheres de sopa de óleo. Arrumar essa massa numa forma ou pirex. Cobrir com molho de carne moída. Não precisa ir ao forno. Caso queira, colocar por cima as claras batidas em neve e assar.

Tutu de feijão

- 2 copos de feijão cozido
- Bater no liquidificador ou amassar. Refogar com óleo e tempero de alho e sal.
- Engrossar com farelo e acrescentar cheiro verde.

Bolo de farelo

- 3 copos de açúcar;
- 3 ovos;
- Sal a gosto;
- 1 colher de manteiga;
- 1 colher de pó royal;
- 1 copo de leite;
- 2 copos de farelo;
- Bata os ingredientes, unte o tabuleiro e asse.

Farofa de cenoura

Manteiga, ovos, cebola, pimentão, farinha torrada, farelo torrado, fubá torrado (de tudo um pouco). Uma porção de cenoura ralada, óleo, um pouco de casca de banana cortadinha, misture tudo no fogo, vai mexendo até ficar pronta.

Sucos

Suco de laranja ou de maracujá com abóbora

- Uma porção de abóbora cozida;
 - Bata no liquidificador com maracujá ou laranja.
 - Depois coe e coloque açúcar a gosto.
- Obs.: bom para servir depois do almoço.

Suco de couve com limão

- Uma porção de couve;
- Uma quantidade de limão;
- Tira-se a casca, pele, caroços do limão e passa-se tudo no liquidificador. Passar na peneira. Servir gelado (açúcar a gosto).

Farofas

Farofa de miúdos de frango ou de vaca

- Miúdos de frango ou de vaca picados
- 5 colheres de óleo
- Pimentão picado
- ½ copo de água
- 2 colheres de farelo, ou mais de acordo com a quantidade de miúdos

- ½ copo de fubá torrado
- ½ copo de farinha de mandioca
- 1 pires de verduras picadas e refogadas (folhas de quiabo, couve, beldroega, caruru, chuchu, taioba, ora-pró-nóbis, batata doce etc.)
- 2 tomates picados
- 1 cebola de cabeça
- 1 pires de cheiro verde; sal
- Colocar na frigideira os miúdos picados com um pouco de óleo e o pimentão. Acrescentar água até amolecer e deixar secar. Misturar as verduras e por fim mais 3 colheres de óleo e o cheiro verde.

Farofa de banana

- 3 bananas
- 2 tomates picados
- ½ copo de óleo
- 1 copo de fubá torrado ou pré-cozido
- ½ copo de farelo
- ½ copo de farinha de mandioca
- 1 pires de cheiro verde
- 1 cebola média picada; sal a gosto.
- Refogar a casca da banana picada bem fina com um pouco de óleo, a banana picada em rodela, o tomate. Acrescentar o fubá, farelo, farinha de mandioca (macaxeira, aipim). Mexer em fogo baixo até ficar tudo bem refogado. Apagar o fogo e colocar o restante do óleo e o cheiro verde.

Farofa de ovo e milho

- 2 tomates picados
- ½ copo de óleo
- 1 cebola média picada

- 1 copo de farelo de trigo
- 2 ovos
- 1 copo de fubá torrado ou pré-cozido
- 1 pires de cheiro verde
- Refogar o tomate com um pouco do óleo, cebola e os ovos. Misturar o fubá e o farelo. Apagar o fogo e colocar o restante do óleo e o cheiro verde.

Farofa de farelo de trigo

- 1 copo de farelo de trigo
- 1 cebola
- 1 pires de cheiro verde
- ½ copo de óleo
- Misturar tudo e servir quente.

Sopas

Caldo verde com osso

- ½ quilo de osso
- 1 ½ de água
- Temperos
- 1 prato fundo de folhas picadas (caruru, taioba, beldroega, couve, casca de banana madura, ora-pro-nóbis, folha de abóbora, alho de folha, etc.)
- 1 pitada de casca de ovo
- 2 colheres de sopa de farelo, 1 colher de fubá
- 1 colher de sopa de óleo (quando desligar o fogo)
- Sal a gosto
- Depois de ferver bastante o osso, retire o tutano deixando-o no caldo e acrescente os demais ingredientes. Ferva bem e passe no liquidificador ou na peneira.

Caldo verde com carne de charque (carne seca)

Substituir o osso da receita anterior por meio copo de carne de charque picadinha. Pode-se substituir o fubá pela farinha de mandioca, ou usar os dois. Caso não queira colocar carne.

De farinha de mandioca (levanta defunto, Caribe)

- 1 litro de água fervendo
- ½ copo de farinha de mandioca, dissolvida na água suficiente para engrossar
- Cebola picada; cheiro verde; pimenta-do-reino; alho
- 1 colher de sopa de óleo
- ?? colheres de sopa de farelo
- Levar ao fogo para cozinhar. Pode ser enriquecida com ovo.

De fubá

- 1 litro de água fervendo
- 1 copo de fubá
- Cebola picada e cheiro verde
- Folhas refogadas (beldroega, ora-pro-nóbis, couve, taioba, espinafre, folha de chuchu, etc.).
- 1 colher de sopa de óleo
- Levar ao fogo até cozinhar.

Mingaus

Mingaus do bebê

Peneirar e torrar. Misture ao leite. Não há necessidade de levar ao fogo. Para engrossar, deve-se ferver a mistura.

1. **Farelo de trigo:** 1 copo
Farinha de trigo: 1 copo
Fubá: 1 copo
2. **Farelo de trigo:** 1 copo
Farinha de trigo: 1 copo
Fubá: 2 copos
3. **Farelo de arroz:** 1 copo
Fubá: 2 copos
4. **Farelo de arroz:** 1 copo
Farinha de trigo: 2 copos
5. **Farelo de trigo:** 1 copo
Farinha de trigo: 2 copos
6. **Farelo de arroz:** ½ copo
Farinha de trigo: 2 copos
Farelo de trigo: ½ copo
7. **Farelo de arroz:** 1 copo
Fubá: 1 copo
Farinha de mandioca: 1 copo
8. **Fubá:** 1 copo
Farelo de trigo: 1 copo
Farinha de mandioca: 1 copo
9. **Farelo de trigo:** 1 copo
Fubá: 1 copo
Polvilho: 1 copo
10. **Farelo de trigo:** 1 copo
Farinha de trigo: 1 copo
Polvilho: 1 copo
11. Caso a mãe queira continuar com a massa tradicional, adicionar 1/3 de farelo peneirado e torrado.

Obs.:

- Pode-se acrescentar sementes de gergelim, de abóbora, melancia ou girassol torrados, moídos e peneirados.
- Caso a criança seja desnutrida, ao desligar o fogo do mingau, coloque uma colher de óleo, pó de folha de mandioca (macaxeira, aipim), pó de casca de ovo.

Preparo:

- Misturar as massas, torrar e guardar em recipientes fechados.
- Pode ser dado de duas maneiras:
- Só misturar ao leite;
- Misturar ao leite e levar ao fogo, para engrossar.

Doces Diversos

Batata-doce com leite

- Junte uma porção de batata-doce cozida:
- Bata no liquidificador com leite. (Pode ser servido pela manhã).

Geléia de banana (casca)

- Junte uma quantidade de casca de bananas;
- Leite; erva-doce; coco (leite):
- Bata no liquidificador as cascas de banana com leite. Coloque uma porção de açúcar para caramelar, junte a casca de banana amassada e deixe dar o ponto (se quiser, pode colocar coco e leite condensado).

Gelatina com beterraba

- 1 caixa de gelatina;

- 1 beterraba
- Misturar um copo de água c/ beterraba e misturar a gelatina com um copo de água quente, mexer tudo e colocar na geladeira.

Paçoca doce

- 1 medida de amendoim ou gergelim torrados e moídos ou ainda coco ralado;
- 1 medida de sementes torradas moídas e peneiradas de abóbora ou melancia, ou as duas;
- ½ medida de farinha de mandioca;
- ½ medida de farelo (arroz, trigo) torrado;
- ½ colher de leite em pó (opcional);
- 1 pitada de sal;
- 1 pitada de pó de casca de ovo;
- 1 colher de chá de pó de folha de mandioca;
- Açúcar mascavo;
- Misturar todos os ingredientes e guardar em vasilha fechada.

Pudim de mandioca

- 500 Kg de mandioca
- 200g de coco ralado
- 500ml de leite
- 2 xícaras de açúcar
- 1 pitada de sal
- 2 colheres de sopa de farelo de trigo
- Bata a mandioca no liquidificar, misture o açúcar e o coco, e o leite. Leve ao fogo, fazendo um mingau bem consistente. Caramelizar uma forma de pudim e despejar o mingau. Leve à geladeira e desenforme quando estiver pronto.

Pudim de abóbora

- 1 ½ Kg de Abóbora (sem sementes)
- 2 ovos
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 2 colheres (sopa) de sementes de abóbora tostadas
- Cozinhar a abóbora até ficar macia. Deixar escorrer e esfriar. Misturar todos os ingredientes. Colocar em assadeira e levar a assar.

Doce de casca de melancia

- 500 g de casca de melancia ralada
- 100 g de coco ralado
- Açúcar
- Rale a casca da melancia, lave-a e deixe escorrer. Deposite numa panela e faça da mesma forma quando se faz um doce (exemplo de abóbora).

Bibliografia

Experiência em Alternativas Alimentares

(Nova Maneira de se Alimentar bem numa Creche Comunitária)
Creche Comunitária Amigos do Serpa/Fundação Fé e Alegria

Cartilha Alimentação Alternativa

Ministério da Saúde
Divisão Nacional de Educação para a Saúde – Dez/89

Alternativa Alimentares

Pastoral da Criança

