

sorrria

Abrace o que faz bem

APRESENTA

5

VEGETAIS

por dia

10

PRATOS DELICIOSOS

**pra incluir mais frutas, legumes
e verduras no seu dia a dia**

Este e-book é um
presente para você da

SORRIA

Abrace o que faz bem

**A SORRIA É UMA MARCA DE PRODUTOS SOCIAIS SOBRE
SAÚDE E BEM-ESTAR QUE GERA DOAÇÕES PARA A CAUSA
DA SAÚDE. JÁ DOAMOS MAIS DE R\$ 57 MILHÕES PARA
DEZENAS DE ONGS DE TODAS AS REGIÕES DO PAÍS.**

www.sorriamudaomundo.com.br



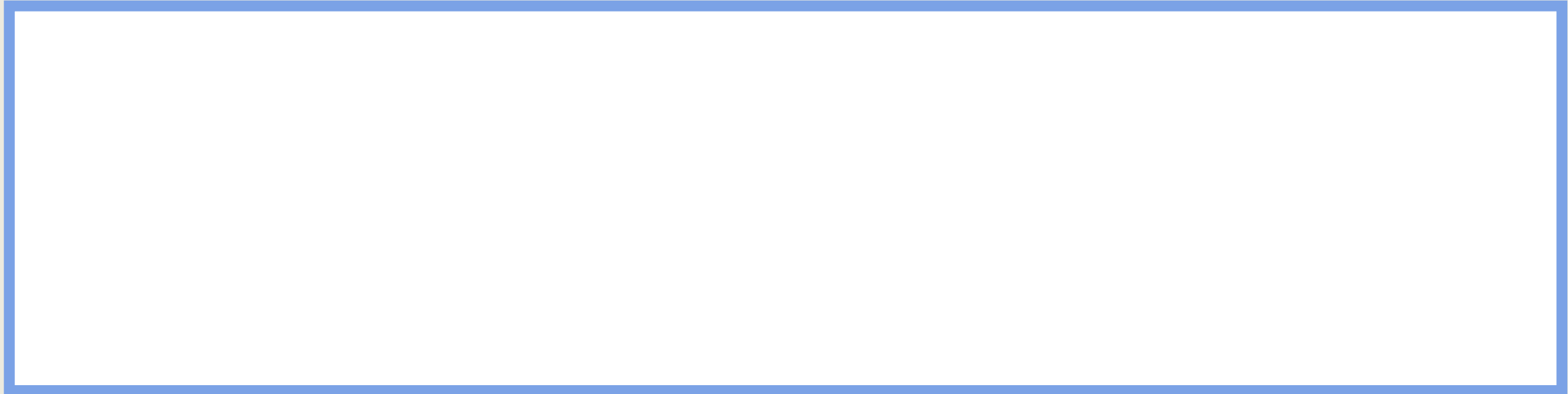
@sorriamudaomundo

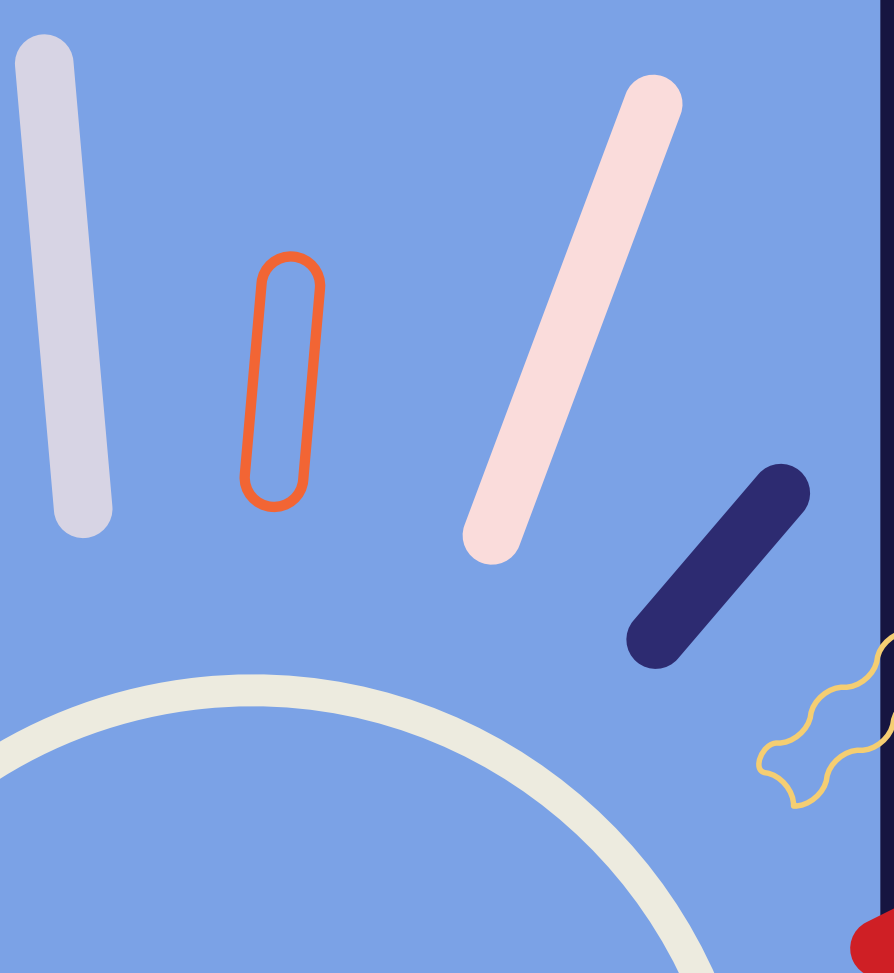


@sorriamudaomundo

REALIZAÇÃO

ÍNDICE





ENTRADAS & PETISCOS

GALETE DE MANDIOCA

com patê de tomate seco

Ingredientes

- 500 g de mandioca descascada e ralada
- Azeite de oliva a gosto
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

PARA O PATÊ DE TOMATE SECO:

- 1 xícara de tomate seco
- 2 fatias de pão francês
- 2 pimentas-malaguetas sem sementes picadas
- 1 colher (de sopa) de azeite
- Manjerona picada a gosto

Modo de preparo

01 Preaqueça o forno a 200 °C.

02 Coloque a mandioca ralada sobre

uma peneira e aperte bem para tirar o máximo da água. Transfira para uma tigela e tempere com sal, pimenta e azeite. Separe duas assadeiras e unte o fundo com bastante azeite.

03 Com as mãos, faça bolinhas com a mandioca ralada. Esprema-as para que fiquem bem sequinhas. Disponha-as sobre a assadeira, apertando para que formem discos de aproximadamente 5 cm. Deixe cada galete com 2 cm de distância uma da outra. Depois de temperada, a mandioca vai soltar ainda mais água.

04 Leve ao forno por 20 minutos, depois vire cada uma delas e deixe mais 20 minutos, ou até dourar.

05 Para o patê, bata todos os ingredientes no multiprocessador. Tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto.



HAMBÚRGUER *de banana*

Ingredientes

- 500 g de casca de banana (nanica ou prata)
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 1 colher (de sopa) de gengibre fresco picado
- 2 colheres (de sopa) de azeite
- 1 pimentão amarelo picado
- 1 pimentão vermelho picado
- 2 tomates sem semente picados
- 1 colher (de chá) de páprica
- 1 colher (de chá) de açafrão
- Sal e pimenta-do-reino
- 1 + ¼ de xícara de fubá mimoso

Modo de preparo

01 Com uma faca, raspe a parte de dentro das cascas de banana, retire toda a polpa e descarte-a. Depois, pique a casca em cubinhos pequenos.

02 Numa frigideira grande, refogue a cebola, o alho e o gengibre no azeite. Junte os pimentões, o tomate e as cascas de banana. Tempere com páprica, açafrão, sal e pimenta. Refogue até ficar bem sequinho.

03 Coloque o refogado num multiprocessador e bata até ficar uma massa homogênea. Leve a uma tigela. Acrescente o fubá aos poucos, até ficar com uma consistência que desgrude das mãos. Forme seis hambúrgueres e reserve.

04 Numa frigideira bem quente, coloque um fio de azeite e doure os hambúrgueres dos dois lados.

05 Monte os sanduíches com salada e mostarda – ou como preferir.

MANUAL

4

boas razões
para

COZINHAR MAIS

EM CASA

É mais saudável, barato, sustentável e divertido fazer a própria comida. Se faltava um empurrãozinho para assumir seu lugar na cozinha, aqui está!



01 COZINHAR EM CASA É MAIS ECONÔMICO.

Em um restaurante, você não paga só pela comida, mas por um pacote que inclui todos os custos do estabelecimento e, claro, o lucro dos donos. Segundo pesquisa da Associação das Empresas de Refeição e Alimentação Convênio para o Trabalhador (Assert) em 51 cidades brasileiras, o preço médio de uma refeição completa no Brasil no começo de 2016 era de R\$ 30,48. Considerando duas refeições por dia e 30 dias por mês, chegamos ao gasto mensal de R\$ 1828, o que, conforme o último levantamento do Dieese, daria para comprar quatro cestas básicas em São Paulo, a cidade mais cara da pesquisa.

02 É MAIS SAUDÁVEL FAZER A PRÓPRIA COMIDA.

Segundo estudo realizado na Escola de Saúde Pública da Universidade Johns Hopkins, nos Estados Unidos, quem cozinha em casa consome menos carboidrato, açúcar e gordura. Elaborar as próprias refeições nos faz pensar na qualidade dos alimentos e no modo de preparo. E, quando fazemos isso, em geral nos afastamos dos alimentos processados e optamos por mais ingredientes naturais. É por isso que Michael Pollan, professor da Universidade de Berkeley e autor de, entre outros, *Saber Comer*: as 64 Regras de Ouro, recomenda: coma tudo o quizer, desde que tenha sido feito por você mesmo.

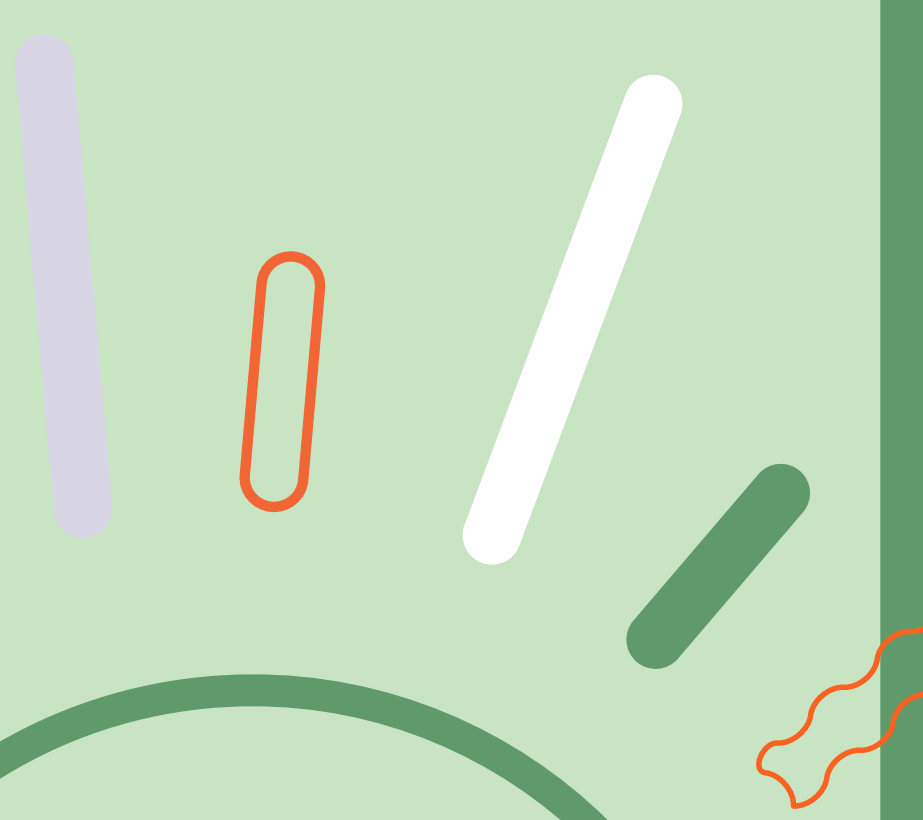


03 COMIDA “DE VERDADE” FAZ BEM PARA O PLANETA.

Ao preferir alimentos não industrializados, você colabora não só com a saúde da sua família, mas também com o meio ambiente. Isso porque as grandes empresas do setor alimentício ocupam enormes porções de terra para produzir uma variedade mínima de alimentos, o que empobrece a terra e, logo, a qualidade da colheita. O professor Michael Pollan acredita que a única forma de estimular um cultivo mais diversificado é comprando os alimentos de pequenos produtores locais. E só faz isso quem acompanha de perto a qualidade dos alimentos. Ou seja, as pessoas que não têm medo da cozinha.

04 COZINHAR ABRE PORTAS PARA UM MUNDO DE DESCOBERTAS.

Cabe a você escolher como prefere encarar o hábito de cozinhar: uma obrigação trabalhosa ou um rico laboratório. Se você optar pela segunda forma, aí tudo fica mais interessante. Afinal, existe muita ciência envolvida na seleção de ingredientes, nos modos de preparo, na análise nutricional e até na maneira com que devoramos cada alimento. Ou seja, uma cozinha pode virar facilmente um local para aulas práticas de física e química, com experiências que servirão sempre pra enriquecer o preparo do dia seguinte. E, assim, o que era chato vira diversão, quem sabe, para toda a família.



SALADAS

SALADA MIX

de frutas e verduras

Ingredientes

- Folhas (inteiras ou rasgadas): minialface lisa, alface roxa, alface frisée, broto de rúcula, broto de beterraba
- Frutas (em gomos ou fatias): tangerina, kiwi, figo, caqui, caju, manga, laranja, carambola
- Queijos (em lascas ou cubinhos): parmesão, de cabra, meia cura, branco, ricota
- Castanhas (inteiras ou trituradas): de caju, amêndoas, nozes, sementes de abóbora ou de girassol, gergelim, amendoim torrado

MOLHO DE AVOCADO

Ingredientes

- 2 avocados
- Suco de 1 limão
- ¼ de xícara de azeite de oliva extravirgem
- 2 colheres (de sopa) de salsinha picada
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto

Modo de preparo

Retire a polpa dos avocados e coloque no liquidificador. Junte todos os outros ingredientes e bata até virar uma mistura homogênea. Acerte o sal e a pimenta e sirva com a salada.

VINAGRETE DE MARACUJÁ

Ingredientes

- Polpa de 1 maracujá
- ½ xícara de azeite de oliva extravirgem
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto

Modo de preparo

Retire a polpa do maracujá e coloque numa vasilha. Junte todos os outros ingredientes e bata com o batedor de arame até incorporá-los. Acerte o sal e a pimenta e sirva com a salada.





SALADA de arroz com coco

Ingredientes

- 1 xícara de grão-de-bico hidratado em água por 12 horas
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Azeite de oliva extravirgem a gosto
- Páprica picante a gosto
- 2 berinjelas cortadas em cubos
- 2 cebolas cortadas em fatias finas
- Tomilho fresco a gosto
- 1 xícara de arroz branco cozido
- 1/3 de xícara de uva-passa branca
- 1 xícara de manga fresca picada
- Salsinha fresca a gosto
- 1 xícara de coco fresco em lascas

PARA O MOLHO

- 200 ml de leite de coco
- Suco de 1/2 limão-siciliano

Modo de preparo

01 Preaqueça o forno a 180 °C.

02 Numa assadeira, coloque o grão-de-bico escorrido e tempere com sal, azeite, pimenta-do-reino e páprica. Leve para assar por 40 minutos e reserve.

03 Em outra assadeira, coloque as berinjelas e as cebolas e tempere com sal, pimenta, azeite e tomilho. Leve para assar por 30 minutos ou até dourar e reserve.

04 Numa tigela, junte o grão-de-bico, os legumes, o arroz cozido, as passas e a manga. Misture bem.

05 Para o molho, tempere o leite de coco com sal, azeite e pimenta-do-reino e junte o suco de limão. Disponha a salada em uma travessa, regue com o molho e salpique a salsinha e as lascas de coco.

MANUAL

Como ensinar

UMA CRIANÇA

A COMER BEM

É de pequeno que se adquire bons hábitos, mas a tarefa exige boa dose de persistência, persuasão e paciência. Veja como ensinar seu filho a comer de tudo. Mais que isso: a gostar de experimentar coisas novas e se alimentar com prazer



01. OFEREÇA VARIEDADE DESDE SEMPRE

Nos dois primeiros anos de vida da criança, restrinja a oferta de açúcar, sal e gordura – dessa forma, o paladar do bebê estará mais preparado para apreciar o sabor suave das frutas e dos demais vegetais. É normal que a partir dos 2 anos de idade a criança se torne mais seletiva, mesmo com o que já gostava. Mas não deixe de oferecer verduras e legumes por causa disso. É importante que ela veja uma variedade colorida e saudável de alimentos no prato, mesmo que decida não comer de tudo. Busque preparos e combinações diferentes e, de tempos em tempos, ofereça novamente o alimento recusado.

02. APRESENTE UMA COISA NOVA POR VEZ

Se tudo o que está na mesa é desconhecido, a criança pode se sentir pressionada e oferecer resistência a provar. Mas, quando o alimento novo é apenas uma coisa no meio de outras que ela conhece e aprecia, tudo fica mais fácil. “Ao apresentar uma novidade, comece sempre pelos sabores menos amargos ou azedos”, indica a nutricionista Juliana Uyeno. Espinafre tende a ser mais bem-aceito que agrião, abobrinha é mais amigável que jiló. Depois que esses alimentos já estiverem incorporados ao cardápio, ela estará preparada para provar um sabor mais exótico.



03. NÃO FORCE NEM FAÇA CHANTAGENS

Obrigar a criança a comer algo que ela não quer pode resultar em ansiedade ou traumas relacionados à comida. Oferecer algo em troca, como ganhar um doce de sobremesa, a estimula a relacionar os alimentos a recompensas. Isso é ruim porque a criança passa a ver a sobremesa como algo positivo e a refeição como algo negativo. Deixe-a livre para decidir: é provável que a criança saia da mesa com fome de vez em quando, mas com o tempo ela vai aprender que precisa comer o que está à disposição.

04. ASSOCIE COMIDA A PRAZER

O ideal é que as refeições sejam relacionadas a momentos prazerosos e de bem-estar. Sempre que possível, reúna a família em torno da mesa e, enquanto comem, proporcione conversas legais e trocas agradáveis. Comer com calma, apreciando cada prato, também é parte de uma cultura alimentar saudável – é preciso atenção para perceber sabores e identificar a saciedade, por exemplo. Por essa razão, também é importante evitar que a criança coma enquanto brinca ou veja televisão.



05. SEJA O EXEMPLO PARA SEUS FILHOS

As crianças aprendem por imitação, ou seja, se os pais se alimentam bem, os filhos provavelmente farão o mesmo. Procure incorporar alimentos frescos e saudáveis em todas as refeições, demonstre gosto por frutas, verduras e legumes e encoraje a criança a experimentar novos sabores. Mas sem neuras. “Assim como pais que vivem comendo junk food não são boas influências, aqueles que estão sempre de dieta e se culpam por comer um pedaço de pizza também não são”, explica a nutricionista Juliana.

06. ENVOLVA A CRIANÇA NOS PROCESSOS

Leve-a ao supermercado e à feira e aproveite o passeio para apresentá-la a novos alimentos e ensiná-la a escolher os produtos. Em casa, sempre que possível, chame a criança à cozinha e convide-a a cozinhar com você: esse processo desperta a curiosidade sobre a comida e o interesse em experimentar coisas novas. É importante que os pequenos conheçam os alimentos in natura e saibam de onde eles vêm e em que preparações entram – assim eles entenderão, naturalmente, o que é comer bem e de forma saudável.



PRATOS PRINCIPAIS

SPANAKÓPITA

grega

Ingredientes

PARA A MASSA

- 1 pacote de massa filo
- 1 xícara de manteiga sem sal derretida
- 1 xícara de torrada de pão triturado

PARA O RECHEIO

- 1 maço de espinafre
- 1 kg de ricota amassada
- 3 colheres (de sopa) de azeite
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

Modo de preparo

01 Pré-aqueça o forno a 180 °C por 15 minutos. Unte uma forma de fundo removível de 23 centímetros de diâmetro com manteiga derretida. Coloque uma folha de massa filo e passe mais manteiga. Polvilhe um pouco da torrada triturada e coloque outra folha de massa (a torrada serve para separar uma camada da outra e deixar a torta folhada depois de assada). Repita o processo cinco vezes, colocando as folhas de massa intercaladas e cobrindo toda a lateral da forma. Reserve.

02 Para o recheio, cozinhe as folhas de espinafre em água fervente

com uma pitada de sal. Escorra e dê um choque térmico nas folhas colocando-as numa tigela com água gelada e gelo. Escorra e esprema para retirar toda a água.

03 Misture o espinafre com a ricota e tempere com sal, pimenta e o azeite. Coloque o recheio na forma com a massa e cubra com mais uma folha de massa filo.

04 Pegue todas as laterais de massa que sobraram e traga para cima da torta, fechando como se fosse uma trouxa. Pincele mais manteiga derretida por cima e leve para assar por 20 minutos ou até dourar. Sirva ainda quente.



RATATOUILLE

Ingredientes

- 3 berinjelas
- 3 abobrinhas
- 6 tomates
- ½ xícara de azeite de oliva extravirgem
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto
- ½ maço de manjeriço

Modo de preparo

01 Pré-aqueça o forno a 230 °C.

02 Corte os legumes em fatias bem finas. Arrume-as numa forma refratária redonda, intercalando cada legume até formar um caracol. Regue com azeite e tempere com sal, pimenta e as folhas de manjeriço. Leve para assar durante aproximadamente 30 minutos.

NHOQUE DE ABÓBORA

com carne seca

Ingredientes

- 500 g de carne-seca
- Azeite de oliva extravirgem
- 2 dentes de alho picados
- 1 kg de abóbora japonesa
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 2 gemas
- 2 xícaras de farinha de trigo
- Noz-moscada a gosto
- 100 g de manteiga sem sal
- ½ maço de sálvia
- 1 xícara de parmesão ralado

Modo de preparo

01 Limpe e corte a carne-seca em cubos. Para dessalgá-la, deixe-a de molho numa vasilha, na geladeira, por 12 horas, trocando a água a cada 4 horas.

02 Cozinhe a carne na pressão, com água, por 30 minutos ou até ficar macia. Desfie. Aqueça uma frigideira,

ponha um fio de azeite, refogue o alho e acrescente a carne-seca desfiada. Cozinhe por 2 minutos e reserve.

03 Preaqueça o forno a 180 °C. Corte a abóbora, retire as sementes, tempere com sal, pimenta e azeite e leve para assar por 40 minutos. Espere esfriar e descasque. Passe no amassador de batatas. Junte as gemas e a farinha, tempere com a noz-moscada e acerte o sal. Faça rolinhos com a massa e corte em cubos. Abra em discos com as mãos e recheie com a carne-seca. Depois, feche fazendo bolinhas.

04 Cozinhe o nhoque em água fervente, abundante e com sal, até que as bolinhas subam à superfície. Retire e reserve numa travessa untada com azeite. Leve à geladeira por 1 hora.

05 Numa frigideira, coloque a manteiga. Quando derreter, junte a sálvia e, por último, os nhoques. Mexa levemente até ficarem dourados. Coloque-os numa travessa e sirva com parmesão polvilhado por cima.

MANUAL

6

razões para

COMER FRUTAS

Todo mundo sabe que elas fazem bem à saúde. Então, o que você está esperando para variar o cardápio e rechear o seu dia com muitas delas? Inspire-se aqui!



01. SÃO UM MUNDO DE SABORES

Mamão, maçã e banana você já conhece. Mas e lichia, carambola, nêspera, seriguela? Taí um desafio gostoso: experimentar uma nova fruta por dia. Um passeio na feira vai tornar essa missão ainda mais divertida. Aceite as degustações grátis e permita-se surpreender com essa incrível variedade de sabores.

02. FORNECEM ENERGIA

Está se sentindo sem ânimo? Insira uva-passa, tâmara, manga, ameixa ou caqui nos seus lanches. Essas frutas são ricas em frutose, um tipo de açúcar, e, por isso, ajudam a turbinar o corpo com doses extras de energia. É como comer um bombom ou um naco de pão, mas sem a gordura e com muito mais vitamina.



03. HIDRATAM O CORPO

Sabia que as frutas são cheias de água? E ingerir mais líquido é sempre bom para o organismo: a circulação fica mais eficiente, o trabalho do intestino é facilitado, os rins funcionam melhor. O resultado aparece até na pele, que fica mais viçosa. Nos dias de calor, abuse de frutas como melancia, abacaxi e melão.

04. DEIXAM A PELE BONITA

Frutas cítricas, como laranja, tangerina, abacaxi e limão, são ricas em vitamina C, um antioxidante natural. Por isso, elas ajudam a prevenir o envelhecimento precoce das células. A ingestão regular de frutas também ajuda a manter sua juventude ao prevenir o reumatismo e problemas de pele.

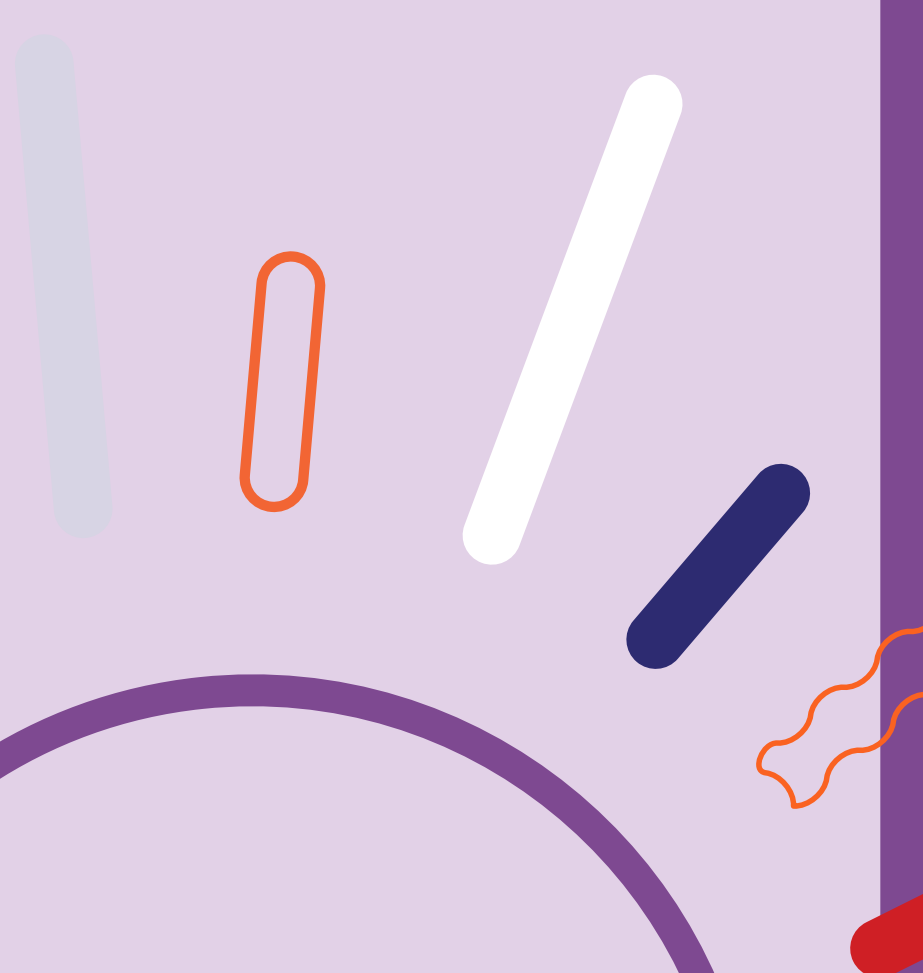


05. AJUDAM A ABSORVER NUTRIENTES

A vitamina C também fortalece o sistema imunológico e protege o coração e os olhos. Além disso, ela ajuda o organismo a absorver outros nutrientes importantes para o corpo. Uma laranja depois do almoço, por exemplo, facilita a absorção do ferro contido na carne ou no feijão.

06. PRESERVAM A MEMÓRIA

Esta é pra quem quer ir bem na prova ou lembrar o nome de todos do escritório. Para ter esse benefício, recheie seu dia com frutas de cor roxa. Esses alimentos como uva, figo, ameixa e jabuticaba, contêm compostos fenólicos, como os flavonoides, que ajudam na preservação da memória.



SOBREMESAS

MUFFIN INTEGRAL

de cacau com banana

Ingredientes

- 12 forminhas de papel para muffin (e assadeira do mesmo tipo)
- 4 colheres (de sopa) de manteiga
- 1 ½ xícara de farinha de trigo (e mais para polvilhar)
- ½ xícara de farinha de trigo integral
- ½ xícara de aveia em flocos
- 2 colheres (de sopa) de cacau em pó
- 2 ½ colheres (de chá) de fermento em pó
- ½ colher (de chá) de sal
- 1 ½ xícara de açúcar mascavo
- 2 ovos
- ¼ de xícara de óleo de coco
- 2 xícaras de banana picada
- 1 xícara de farinha de castanha de caju

Modo de preparo

01 Pré-aqueça o forno a 200 °C. Derreta a manteiga e reserve. Arrume as forminhas na assadeira.

02 Misture numa tigela as farinhas de trigo, a aveia, o cacau, o fermento e o sal.

03 Em outra tigela, bata o açúcar com os ovos até ficar homogêneo. Adicione a manteiga já em temperatura ambiente e o óleo de coco. Junte o conteúdo das duas tigelas e misture até obter uma massa lisa.

04 Coloque as bananas em um prato, polvilhe farinha e acrescente-as à massa. Distribua nas forminhas e cubra com a farinha de castanha. Asse por 30 minutos. Espere esfriar e sirva.



Brownie de BATATA-DOCE

Ingrediente

- 1 xícara de batata-doce cozida (aproximadamente 200 g)
- ½ xícara de água
- 2 colheres (de sopa) de chocolate em pó – e mais um pouco para polvilhar
- 4 colheres (de sopa) de melado de cana ou açúcar
- 2 ovos
- 1 xícara de farinha de aveia
- 1 colher (de chá) de fermento em pó químico
- ½ xícara de chocolate meio amargo picado
- ½ xícara de cereja em calda (opcional)
- ½ xícara de nozes picadas (opcional)
- ½ colher (de sopa) de manteiga para untar a fôrma

Modo de preparo

01 No processador, bata a batata com a água até virar um purê. Transfira para uma vasilha e misture o chocolate em pó, o melado ou açúcar e os ovos. Mexa com uma colher até ficar homogêneo. Junte a aveia, mexa, adicione o fermento e misture mais um pouco. Por fim, acrescente o chocolate picado, as cerejas e metade da quantidade das nozes. Mexa.

02 Coloque numa fôrma refratária untada com manteiga e polvilhada com chocolate em pó. Espalhe bem e finalize com o restante das nozes por cima. Leve para assar por aproximadamente 25 minutos.



BRIGADEIRO

de goiaba fresca

Ingredientes

- 11 xícaras de goiaba picada sem casca, com as sementes
- 1 lata de leite condensado
- 1 colher (de sopa) de manteiga sem sal
- Açúcar cristal ou coco ralado para passar os brigadeiros

Modo de preparo

01 No liquidificador, bata a goiaba até virar um creme bem homogêneo, sem nenhum pedaço.

02 Apoie uma peneira sobre uma panela e passe a goiaba para separar todas as sementes. Acrescente o leite condensado e a manteiga. Cozinhe em fogo médio, mexendo o tempo todo até desgrudar do fundo da panela.

03 Transfira para um prato e espere esfriar. Deixe na geladeira por 2 h antes de enrolar e passar no açúcar cristal ou no coco ralado.

COFUNDADORES

Roberta Faria (CEO) e Rodrigo Pipponzi (Chairman)

MOL

impacto

CRIAÇÃO Claudia Inoue (Chief Creative Officer), Marcia Kedouk (diretora editorial), Adriana Kuchler (editora-chefe de núcleo), Isabela Noronha (editora-chefe), Olivia Ferraz (editora de arte), Carol D'avila e Maria Elisa Lobo (designers), Ana Maria de Paula (produtora gráfica) e Giselly Corrêa (estagiária de jornalismo)

COMUNICAÇÃO Raíssa Pena (Chief Communications Officer) **IMPACTO** Artur Louback (Chief Impact Officer) **OPERAÇÕES** Patricia Pedon (diretora de operações) **PARCERIAS E NOVOS NEGÓCIOS** Christianne Toledo (Chief Operations Officer) **GESTÃO** Gersiane Hosang (Chief Financial Officer)

Este e-book é uma reedição
de conteúdos publicados
originalmente na revista TODOS.