

CARDÁPIO  
QUENTINHAS  
DO FAVELA  
ORGÂNICA

POR REGINA TCHELLY



# Apresentação

As receitas desse e-book foram desenvolvidas por Regina Tchelly para a **Ação Solidária de Combate ao COVID-19 nas Favela do Rio de Janeiro**. A ação envolveu a distribuição de quentinhas, feita pelo Favela Orgânica com apoio de instituições parceiras e pessoas da sociedade civil, bem como a mudas de plantas, cartilhas educativas e máscaras.

Regina Tchelly nasceu em Serraria, interior da Paraíba. Em 2001 se mudou para o Rio de Janeiro em busca de qualidade de vida. Já em 2011 fundou o **Favela Orgânica** e passou a trabalhar com gastronomia, com a certeza de que:

**“ A ALIMENTAÇÃO É UM DOS MAIS EFICAZES INSTRUMENTOS DE TRANSFORMAÇÃO SOCIAL. ”**

O **Favela Orgânica** nasceu da vontade de diminuir o desperdício de alimentos observado por Regina nas feiras e hortifrúteis cariocas. Na Paraíba, aproveitar os alimentos ao máximo é um hábito, e foi com o resgate de saberes ancestrais que Regina começou a testar receitas com o aproveitamento integral dos alimentos. A primeira oficina foi montada com apenas R\$140, adquiridos através de uma “vaquinha” entre as mulheres da comunidade.

Desde então o Projeto continua produzindo **receitas saudáveis, sustentáveis e de baixo custo para transformar nossa relação com os alimentos**. Gerando e divulgando conhecimento sobre o ciclo de vida dos alimentos e de como nos inserimos nesse ciclo, o grande ciclo da vida.

Em 2018, Regina foi convidada a apresentar a segunda temporada do Amor de Cozinha (canal futura), apresentando pratos típicos da diversificada culinária brasileira, preparados de acordo com tradições transmitidas de geração em geração



Este Ebook foi feito com muito amor e carinho, esperamos que gostem das receitas selecionadas.

Boa leitura.  
Equipe Favela Orgânica

# Agradecimentos

Com o início da pandemia de COVID-19, o Favela Orgânica iniciou um novo projeto nas comunidades da **Babilônia e Chapéu Mangueira**. Nessa Ação Solidária entregamos, semanalmente, **marmitas, sucos, mudas de plantas e cartilhas educativas** para moradores da favela. Tudo isso seguindo os princípios do Favela Orgânica: **autonomia alimentar, respeito ao meio ambiente, aproveitamento integral, fortalecimento da produção local, alimentação acessível e descomplicada**.

Estes “kits” foram preparados e distribuídos pela equipe do Favela Orgânica e colaboradores locais – **um projeto da favela e para a favela, realizado a partir da cooperação de muita gente, visando fortalecer a prevenção de doenças nas comunidades e multiplicar saberes!**

Tudo isso é possível quando vários **corações e mãos se unem** e fazem a mudança acontecer. Queremos **agradecer aos moradores da Babilônia e Chapéu Mangueira**, por permitirem que o Favela Orgânica entrasse na suas casas através do alimento. Um **agradecimento especial ao Tavares, produtor local**, pelos ingredientes (cará-moela e açafraão-da-terra) fresquinhos produzidos aqui na favela e que pudemos usar nos nossos pratos.

Agradecemos também aos parceiros: **Solo Vivo Orgânicos e Orgânicos Inbox** por todo apoio e pelos alimentos fornecidos.

Não vamos esquecer de agradecer **a linda equipe do Favela Orgânica**, que trabalhou duro nessa ação: Ray (educadora); Isac (fotografia); Nat (comunicação); Fafa, Duda, Anita, Daniel, Renata, Ilde, Cristiane (equipe da cozinha) e Regina Tchelly!

Por fim, **agradecemos de todo nosso coração a todas as madrinhas e padrinhos** que ajudaram a financiar a confecção das nossas quentinhas!

Sem vocês, nada disso seria possível!

## Obrigada!



# Atenção para as dicas do Favela Orgânica!

Antes de cozinhar....



Lave bem as suas mãos!

Lave os alimentos e higienize com especial atenção aqueles que serão consumidos crus!



## Como higienizar os alimentos?

Use solução de água clorada - para cada litro de água filtrada use uma colher de sopa de água sanitária para cozinha - verifique no rótulo da água sanitária se é própria pra alimento. Deixe os alimentos de molho nesta solução, de 10 a 30 minutos, e enxague.

## As receitas...



Porções  
4 a 5 pessoas



Saborosas &  
nutritivas

## Sem desperdício!

Se liga na dica!

O melhor é aproveitar integralmente as frutas e verduras da época - quando estão abundantes, mais baratas e saudáveis.

O desafio é não jogar nada no lixo e consumir mais alimentos frescos e menos produtos industrializados!



# Cardápio 1

*Penne* cremoso com abóbora e cebola  
caramelizada

# Penne cremoso com abóbora e cebola caramelizada



VEGETARIANO

## Ingredientes

- 3 xícaras de macarrão penne (ou outro).
- 5 xícaras de abóboras ralada com a casca.
- 2 cebolas bem picadinhas.
- Cheiro verde a gosto.
- Manjericão a gosto.
- Coentro a gosto.
- Molho de tomate caseiro (página 20).
- 1 pimentão picado.
- 1 col. de sobremesa de açafrão da terra
- Azeite

### Para o creme de inhame:

- 5 inhames cozidos e batidos
- 3 dentes de alho fritos
- 1 xícara de leite de coco

### Para a cebola caramelizada:

- 2 cebolas cortadas em fatias finas
- 3 colheres de sopa rasa de açúcar
- 1 xícara de bagaço de abacaxi (opcional)
- Azeite

## Preparo

### Creme de inhame:

Lave o inhame e, com a ponta pra cima, retire só os pelinho e cozinhe. No liquidificador bata o inhame cozido com leite de coco e sal. Frite o alho e adicione no creme.

### Cebola caramelizada:

Esquente uma panela no fogo por 5 minutos. Adicione a cebola e depois o azeite ou óleo e refogue até dourar. Por fim, adicione o açúcar e o bagaço de abacaxi até chegar ficar cremoso.

### Penne com abóbora:

Higienize os alimentos, rale a abóbora fina, pique as folhas e a cebola. Cozinhe o macarrão e reserve. Em outra panela, coloque um fio de azeite, adicione a cebola e refogue em fogo baixo. Adicione a abóbora, mexendo sempre, até ficar macia. Adicione o creme de inhame com leite de coco, o coentro, o cheiro verde e o manjericão. Por fim, adicione o macarrão, o açafrão da terra e o pimentão. Corrija o sal e abafe.



# Cardápio 2

Arroz colorido com folhas de hibisco  
Almôndega de macarrão com molho de tomate caseiro  
Salada crocante de couve chinesa com molho da vovó



# *Arroz colorido com folhas de hibisco*



## Ingredientes

- 2 xícaras de arroz cru lavado.
- ½ xícara de flor de hibisco cozida (cozinhe 2 col. sopa de hibisco em água, reserve o chá e pique as flores cozidas).
- 1 cenoura grande higienizada, picada em cubo, com casca e crua.
- Talos de couve picada
- Açafrão da terra a gosto (em pó ou natural)
- Sal a gosto
- 1 colher de sopa de óleo ou azeite
- Alho a gosto
- Raspa de limão



## Preparo

Refogue o alho, frite o arroz e acrescente o azeite ou óleo, logo em seguida acrescente o açafrão da terra e as folhas de hibisco.

Misture bem e coloque a água, assim que levantar fervura adicione as cenouras picadas e tampe. Quando a água estiver quase seca coloque as raspas de limão, desligue logo que a água secar por completo e está pronto!



VEGANO



SEM LACTOSE



SEM GLÚTEN





# *Almôndega de macarrão com molho de tomate caseiro*



## Ingredientes

- 3 xícaras de macarrão já cozido.
- 2 colheres de azeite.
- Cebola a gosto.
- Cheiro verde a gosto.
- Manjeriço a gosto.
- Orégano a gosto.
- Molho de tomate caseiro (página 20).



## Preparo

Esquente o macarrão em uma frigideira, em seguida, bata no liquidificador ou processador com o azeite.

Quando alcançar uma textura de massa modelável, misture todos os outros ingredientes e vá corrigindo o tempero aos poucos.

Passa azeite na mão para modelar as almôndegas. Coloque as bolinhas em uma forma junto ao molho de tomate, finalize com cheiro verde e cozinhe por 15 a 20 minutos.



VEGETARIANO

# *Salada crocante de couve chinesa com molho da vovó*



## **Ingredientes**

- 3 xícaras de couve chinesa higienizadas e finamente picadas.
- Chia a gosto.
- Suco de 1 limão.
- 1 dente de alho amassado.
- Azeite a gosto.
- Sal grosso a gosto.
- Vinagre balsâmico a gosto.

## **Preparo**

Coloque no liquidificador o suco do limão, o azeite, o sal, o vinagre e o alho, bata até ficar homogêneo.

Em uma cumbuca misture a chia, a couve e o molho da salada já batido. Prontinho!



VEGANO



SEM LACTOSE



SEM GLÚTEN



# Cardápio 3

Tutu cremosinho  
Arroz com talos de couve  
Cubos de batata doce assada  
Peixinho da horta frito  
Salada de couve crua

# Tutu cremosinho



## Ingredientes

- 2 xícaras de feijão cozido
- 2 inhames
- 2 folhas de louro
- 3 dentes de alho
- 1 cebola picada
- Coentro a gosto
- Sal a gosto
- 1 colher de azeite
- Cebolinha a gosto
- 2 col. de sopa de farinha de mandioca

## Preparo

Em uma panela de pressão coloque o feijão, o inhame, o louro e demais temperos, menos o alho. Em outra panela refogue a cebola e o alho e reserve.

Após o feijão cozinhar com os ingredientes, desligue o fogo e bata no liquidificador até virar um caldo homogêneo.

Por fim, coloque esse caldo na panela para ferver e acrescente a farinha aos poucos. Para finalizar coloque a cebola e o alho refogados.



VEGANO



SEM LACTOSE



SEM GLÚTEN



# *Arroz com talos de couve*

## Ingredientes

- 2 xícaras de arroz
- 2 xícaras de talos de couve
- Salsinha a gosto
- 2 dentes de alho
- 1 folha de louro
- 1 cebola picada

## Preparo

Em uma panela coloque a cebola e o alho já picados, refogue os talos junto com a cebola e o alho por 5 minutos.

Em seguida, coloque o arroz e a salsinha refogue rapidamente e cubra com água fria ou quente e acrescente a folha de louro, deixe cozinhar.



VEGANO



SEM LACTOSE



SEM GLÚTEN



# *Cubos de batata doce assada*

## Ingredientes

- 2 batatas doce
- Orégano a gosto
- Tomilho a gosto
- Açafrão da terra a gosto
- Pimenta calabresa a gosto
- Manjeriçã a gosto
- Alecrim a gosto
- Azeite a gosto
- Sal grosso a gosto

## Preparo

Unte um tabuleiro (assadeira) com azeite e reserve.

Pique a batata doce e coloque no tabuleiro junto dos temperos e misture bem, corrija o sal se necessário e coloque azeite por cima novamente.

Asse por 20-25 minutos no forno médio.



VEGANO



SEM LACTOSE



SEM GLÚTEN



# *Peixinho da horta frito*




## Ingredientes

- 10 folhas de peixinho da horta (salvia)
- 1 xícara de farinha de trigo
- 1 xícara de água
- Açafrão da terra a gosto
- Pimenta do reino a gosto
- Ervas finas a gosto
- Orégano a gosto
- Sal a gosto
- Cheiro verde a gosto
- Azeite a gosto
- Óleo para fritar
- Farinha de trigo ou farinha de mandioca para empanar



## Preparo



Prepare a mistura para empanar: em um recipiente coloque a farinha de trigo, a água e os temperos, misture bem até ficar homogêneo. Em outro recipiente coloque a farinha para empanar.

Então pegue as folhas de peixinho e passe, uma a uma, na mistura líquida, escorra o excesso e, em seguida, passe no recipiente com a farinha pra empanar.

Por fim, frite em óleo quente, vire os dois lados até que esteja bem fritinho e coloque escorrendo no papel toalha.

Se preferir, faça assado!



VEGANO



SEM LACTOSE

# Salada de couve crua



## Ingredientes

- 3 xícaras de couve chinesa higienizadas e finamente picadas.
- Chia a gosto.
- Suco de 1 limão.
- 1 dente de alho amassado.
- Azeite a gosto.
- Sal grosso a gosto.
- Vinagre balsâmico a gosto.

## Preparo

Coloque no liquidificador o suco do limão, o azeite, o sal, o vinagre e o alho, bata até ficar homogêneo.

Em uma cumbuca misture a chia, a couve e o molho da salada já batido. Prontinho!



VEGANO



SEM LACTOSE



SEM GLÚTEN





# Cardápio 4

Risoto de legumes com cará-moela  
Molho pesto  
Salada de repolho roxo

# *Risoto de legumes com cará-moela*

## Ingredientes

- 1 xícara de arroz
- 1 xícara de chuchu com casca picado
- 1 xícara de batata doce com casca picada
- 4 cará-moelas descascados e picados
- 1 cebola picada
- 3 dentes de alho amassados
- 1 cabeça de brócolis
- Cheiro verde a gosto
- Manjericão a gosto
- Coentro a gosto
- 1 colher de sobremesa de açafrão-da-terra
- 300 ml de leite de coco

## Preparo

Em uma panela, coloque para refogar o alho e a cebola, em seguida coloque os legumes e continue refogando. Acrescente o arroz, o açafrão-da-terra, água para cozinhar e sal a gosto.

Quando o arroz estiver quase seco, coloque o leite de coco, cheiro verde, manjericão, coentro e um fio de azeite.



VEGANO



SEM LACTOSE



SEM GLÚTEN

# *Molho pesto*

## Ingredientes

- 2 xícaras de língua-de-vaca
- 2 dentes de alho amassado
- Azeite a gosto (pra atingir a textura desejada)
- Manjericão a gosto
- Salsinha a gosto
- Suco de um limão
- 3 colheres de sopa de amendoim moído
- Sal a gosto

## Preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador até que fique com uma textura cremosa, e está pronto para servir!



VEGANO



SEM LACTOSE



SEM GLÚTEN

# *Salada de repolho roxo*

## **Ingredientes**

- 3 xícaras de repolho roxo higienizados
- Alecrim a gosto
- Sal grosso a gosto
- Hortelã a gosto
- Azeite a gosto
- Limão a gosto

## **Preparo**

Corte o repolho bem fininho e reserve. Em um recipiente misture os demais ingredientes, por fim coloque o molho no repolho e misture bem! Prontinho!



VEGANO



SEM LACTOSE



SEM GLÚTEN



# *Molho de tomate caseiro especial*

## Ingredientes

- 6 tomates picados.
- 2 cebolas médias picadas.
- 2 dentes de alho picados ou amassados.
- 1 pimentão pequeno picado.
- Manjeriço a gosto.
- Coentro a gosto.
- 2 col. sopa de azeite.

## Preparo

Comece refogando a cebola e o alho com azeite em fogo baixo, até fritar.

Adicione o tomate e o pimentão e refogue mais. Corrija com sal, adicione os demais tempero e deixe apurar, mexendo as vezes.



VEGANO



SEM LACTOSE



SEM GLÚTEN

## Ingredientes

- Suco de 4 laranjas
- 3 limões
- 1 molho de hortelã
- 1 colher de sopa de gengibre
- 1 xícara de capim limão

## Preparo

Corte os limões em quatro, tire a fibra branca para não amargar, bata no liquidificador com um copo de água, coe e reserve.

Bata a hortelã com um copo de água, coe e reserve, faça o mesmo com o capim limão. Junte todos os líquidos já coados.

Por fim, bata o suco novamente no liquidificador com o gengibre e coe uma última vez.



*Suco nutritivo*

## *Suco de hibisco*



## Ingredientes

- 2 col. sopa de flor de hibisco
- 2 copos de água
- 1 litro de água
- 2 colheres de sopa de gengibre ralado
- 4 maçãs
- 1 maço de hortelã
- 1 xícara de capim limão

## Preparo

**Chá de hibisco:** 2 colheres de sopa de hibisco, com 2 copos de água, deixe ferver por 5 a 7 minutos, então coe e reserve.

Junte 1 litro de água, o gengibre, as maçãs, a hortelã e o capim limão bata no liquidificador e coe, por último, misture ao chá e coloque pra gelar.

## Ingredientes

- 4 laranjas peras
- 3 limões
- 1 xícara de capim limão
- 1 molho de hortelã
- 1 maço de couve
- 1 colher de sopa de gengibre
- 1 litro de água

## Preparo

Esprema as laranjas, tire as sementes e reserve. Tire a fibra branca dos limões, e bata no liquidificador com a água, o molho de hortelã, o capim limão, a couve e o gengibre, coe e misture com o suco das laranjas.



## *Suquinho do bom*

## *Suco de abacaxi e açafrão*



## Ingredientes

- 1 abacaxi
- 1 colher de sopa de açafrão-da-terra
- 1 colher de sopa de gengibre
- 1 limão
- 1 litro de água

## Preparo

Higienize o abacaxi e pique com a casca, bater no liquidificador, coe em seguida. Bata os demais ingredientes com a água e coe. Misturar com o abacaxi já coado. Coloque para gelar e sirva.