



# Caderno de Receitas

*Nosso sabor conta a nossa história*

*Agentes Populares de  
Educação Ambiental na  
Agricultura Familiar*







GOVERNO DO ESTADO DE MATO GROSSO

**SEMA**

Secretaria de Estado do Meio Ambiente

PEDRO TAQUES

Governador do Estado de Mato Grosso

CARLOS HENRIQUE BAQUETA FÁVARO  
Secretário de Estado do Meio Ambiente

ANDRÉ LUIS TORRES BABY  
Secretário Executivo do Meio Ambiente

VALDINEI VALÉRIO DA SILVA  
Secretário Adjunto de Administração Sistêmica

MAUREN LAZARETTI  
Secretário Adjunto de Licenciamento Ambiental e Recursos  
Hídricos

ALEX SANDRO ANTÔNIO MAREGA  
Secretário Adjunto de Gestão Ambiental

VÂNIA MÁRCIA MONTALVÃO GUEDES CÉZAR  
Superintendente de Educação Ambiental

GRESIELLA HELENA VITOR ALMEIDA CASTILHO  
Gerente de Conhecimento e Educação Ambiental

## **EXPEDIENTE**

### **Colaboração Técnica para Elaboração do Caderno**

Josimar Brito Silva, Josué de Deus Gusmão, Jurandi Benedito de Arruda, Jucileide Nunes de Queiroz, Maria Dulce de Resende Oliveira, Vânia Márcia Montalvão Guedes César, William Rocha Campolin.

### **Organização e Revisão**

Maria Dulce de Resende Oliveira

### **Digitação**

Poliana Ferreira do Couto

### **Criação de Arte e Editoração**

Victória de Mello Arruda da Costa

### **Tiragem**

180 exemplares

Este material foi impresso com recursos do Fundo Nacional do Meio Ambiente - FNMA / Programa de Educação Ambiental e Agricultura Familiar - PEAAF/MT, Convênio nº 006/2014, SICONS 801789/2014 - Edital 01/2013.



<i>Apresentação</i> .....	11
<i>Bolos &amp; Cia</i> .....	15
<i>Bolo de Mandioca Mané Pelado</i> .....	15
<i>Bolo com Sobras de Arroz Cozido</i> .....	16
<i>Broa de Milho</i> .....	17
<i>Bolo de Mandioca</i> .....	18
<i>Bolo de Banana com Castanha do Brasil</i> .....	19
<i>Bolo de Jabuticaba</i> .....	20
<i>Bolo Carinhoso</i> .....	21
<i>Bolo de Mandioca da Ana</i> .....	22
<i>Bolo de Milho Verde</i> .....	23
<i>Bolo de Mandioca Caramelizado</i> .....	24
<i>Bolo Cremoso de Mandioca</i> .....	25
<i>Bolo de Milho</i> .....	26
<i>Pão de Banana com Casca</i> .....	27
<i>Pão de Ló Econômico</i> .....	28
<i>Pão de Queijo de Liquidificador</i> .....	29
<i>Cuca de Banana</i> .....	30
<i>Bolinho de Chuva</i> .....	31
<i>Brevidade</i> .....	32





Biscoito de Nata ..... 33

Bolacha de Nata ..... 34

**Doces ..... 37**

Pudim de Mandioca ..... 37

Pudim de Mandioca Caramelizado ..... 38

Pudim Gelado ..... 39

Pudim da Comadre Maria Chaves ..... 40

Pudim de Abóbora ..... 41

Pudim de Mamão ..... 42

Torta de Banana ..... 43

Doce de Casca de Banana ..... 44

Doce de Casca de Melancia ..... 45

Doce de Leite Simples ..... 46

Geléia de Jabuticaba ..... 47

Mel de Limão ..... 48

**Lanches ..... 51**

Bolinho Frito de Mandioca ..... 51

Bolinho Fofo de Bacalhau ..... 52

Bolinho de Talos, Folhas e Cascas de Verduras ..... 53





Croquete de Milho .....	54
Rissole .....	55
Torta de Legumes com Farinha de Banana.....	56
Torta de Abobrinha.....	57
Banana Chips.....	58
Patê de Beringela com Talos de Agrião.....	59
Patê de Talos .....	60
Requeijão Cremoso .....	61
Suco de Milho Verde.....	62

## Salgados.....

Salpicão de Galinha Caipira da Vovó Izaura.....	65
Farofa de Casca de Banana .....	66
Moqueca de Peixe .....	67
Curimatá na Pressão .....	68
Pacu Recheado .....	69

## Preparos .....

Massa de Tapioca .....	73
Massa de Panqueca com Farinha de Banana Verde .....	74
Biomassa de Banana Verde .....	75





*Sabão Econômico* ..... 79

*Sabão de Vinagre* ..... 79

*Sabão de Álcool em Barra* ..... 80

*Sabão Líquido de Citronela* ..... 81

*Sabão em Pedra* ..... 82

*Sabão Líquido de Óleo Usado* ..... 83

*Sabão com Óleo de Cozinha* ..... 84

*Meu Sabor* ..... 87







**Rubem Alves**

Jardineiro - Pintura de arte original de Mary Maxam

Todo jardim começa com um sonho de amor.  
Antes que qualquer árvore seja plantada  
ou qualquer lago seja construído,  
é preciso que as árvores e os lagos  
tenham nascido dentro da alma.

Quem não tem jardins por dentro,  
não planta jardins por fora  
e nem passeia por eles...







A Agricultura Familiar responde por mais de 70% dos alimentos que chegam à mesa dos brasileiros e ela é a grande responsável pela diversidade produtiva.

Segundo dados do Censo Agropecuário de 2006, no sítio eletrônico da Secretaria Especial de Agricultura Familiar e do Desenvolvimento Agrário, a Agricultura Familiar constitui a base econômica de 90% dos municípios brasileiros com até 20 mil habitantes; responde por 35% do produto interno bruto nacional; e absorve 40% da população economicamente ativa do país, possuindo, portanto, importância econômica vinculada ao abastecimento do mercado interno e ao controle da inflação dos alimentos consumidos pelos brasileiros.

Falar em Agricultura Familiar é também falar em Segurança Alimentar e Nutricional e Soberania Alimentar, um dos temas estudados durante a formação “Agente Popular de Educação Ambiental do PEAAP”.

A Segurança Alimentar e Nutricional é um direito de toda pessoa ao acesso regular e permanente a alimentos de qualidade, em quantidade suficiente, sem comprometer o acesso a outras necessidades essenciais.

Em seu artigo ‘Conceitos’, o Conselho Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional – CONSEA – aponta o modelo de produção e consumo de alimentos como fundamental para garantia de segurança alimentar e nutricional, pois para além da fome, há insegurança alimentar e nutricional sempre que se produz alimentos sem respeito ao meio ambiente, com uso de agrotóxicos que afetam a saúde de trabalhadores/as e consumidores/as, sem respeito ao princípio da precaução, ou, ainda, quando há ações, incluindo publicidade, que conduzem ao consumo de alimentos que fazem mal a saúde ou que induzem ao distanciamento de hábitos tradicionais de alimentação.

Fortalecer a Agricultura Familiar com políticas públicas de acesso aos bens da natureza – terra e água, serviços públicos de atendimento à saúde, educação, transporte e lazer, é uma forma de garantir a segurança alimentar e nutricional e promover a produção orgânica e agroecológica, a proteção das sementes crioulas, da biodiversidade e dos sistemas agroextrativistas.

Ainda, de acordo com o CONSEA, a soberania alimentar diz respeito ao direito que tem os povos de definirem as políticas, com autonomia sobre o que produzir, para quem produzir e em que condições produzir. Soberania alimentar significa garantir a soberania dos agricultores e agricultoras, extrativistas, pescadores e pescadoras, entre outros grupos, sobre sua cultura e sobre os bens da natureza.





Uma forma de soberania alimentar também acontece nas feiras e festas das sementes e mu-  
provocadas pelas organizações sociais, propiciando as trocas e os saberes.

Durante a formação, como parte da metodologia participativa, a cada encontro os Agentes  
eram convidados a compartilhar frutas, verduras e guloseimas de produção própria.

E a mesa era farta!!

Outro espaço de partilha foi o intercâmbio entre as turmas. Cada reencontro era marcado  
pelos 'presentes' que geravam grande alegria e entusiasmo, criando um vínculo afetivo e de cultivo  
dos valores da cooperação, fraternidade, responsabilidade, entre outros. Aconteceram trocas de  
sementes, mudas, sabores, receitas e poemas.

Carinho e abraço metaforizados em potes de doces, geleias, frutas, raízes, poesias, fotos.

O Caderno de Receitas dos Agentes de Educação do PEAAF é um pequeno espelho da dinâ-  
mica que imprimimos aqui em Mato Grosso.

Foi pensado a partir do tema Segurança Alimentar e Nutricional e Soberania Alimentar como  
ferramenta pedagógica de registro da experiência aliado ao olhar atento para as mudanças singulares  
que o tempo e o espaço incidem sobre a elaboração e ressignificação do saber.

Os Agentes formaram seis (6) turmas em locais distantes geograficamente uma da outra, não se  
conheciam e não tinham contato físico e pouco contato virtual, assim, propomos o intercâmbio de trocas e os  
Agentes responderam tecendo um fio invisível, mas sensível, de cuidado, gratidão e respeito.

O Caderno de Receitas carrega em si o olhar para o território e sua história a partir do cardápio alimentar  
e dos costumes, conectando memórias afetivas, emocionais, cognitivas, culturais e sociais que evidenciam a trajetória  
do homem e mulher do campo, suas andanças e lutas até a conquista da terra.

Saber individual, familiar, que compartilhado com a coletividade, volta ao fogo para ser reelaborado, complementa-  
do ou recriado.

Um pequeno passo de promoção da autoestima, que dá intimidade da cozinha dá lugar à coragem de se apresen-  
tar, de colaborar, de dizer a sua palavra temperada na afetividade e de história.

Agradecemos profundamente a cada um, cada uma, que registrou nesse singelo caderno, seu saber e seu sabor,  
em pequenas medidas.



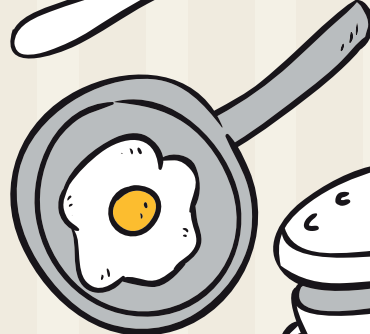
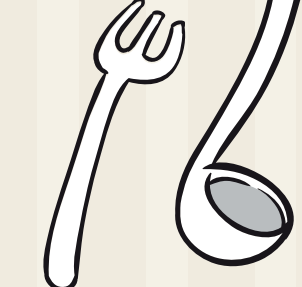
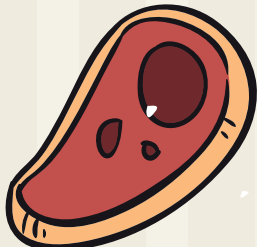
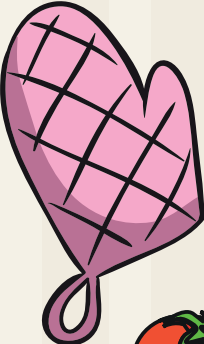
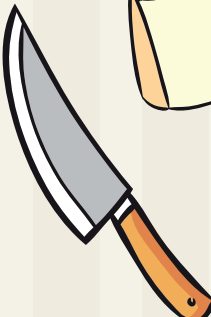
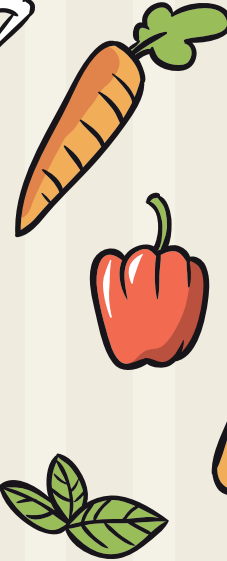
Nosso Sabor Conta

# Bolos & Cia

PEAAF - SEMA/MT

Nossa História

The logo is a central orange banner with a decorative border. It contains the text 'Nosso Sabor Conta' at the top, 'Bolos & Cia' in a large, elegant font in the center, and 'PEAAF - SEMA/MT' in a smaller banner below it. At the bottom, it says 'Nossa História'. The banner is surrounded by stylized flourishes.



## Bolo de Mandioca Mané Pelado

Solange Oliveira Silva Santos - Assentamento Vida Nova 2 - Peixoto de Azevedo - MT

### Ingredientes:

- 01 Kg de mandioca ralada
- 200g de coco ralado
- 150g de maizena ou farinha de trigo
- 150ml de leite
- 120g de manteiga ou margarina
- 04 ovos
- 01 colher sopa de fermento em pó

### Modo de preparo:

- ✓ Bata os ovos com o açúcar até obter um creme fofo. Acrescente a manteiga (ou margarina), o coco ralado, a maizena, o leite, a massa de mandioca, e bata na batedeira ou liquidificador, acrescente por último o fermento em pó.
- ✓ Unte uma forma, coloque a massa e leve ao forno por 01 hora.
- ✓ Se desejar, coloque queijo ralado, cravo da índia ou erva doce.
- ✓ **Rendimento: 32 porções**



Fonte: Google





## **Bolo com Sobras de Arroz Cozido**

*Maria José R. Paula - Assentamento Santa Filomena - Poconê - MT*

### **Ingredientes:**

*500g de arroz cozido  
02 ovos  
01 copo (250ml) iogurte natural, coalhada ou  
requeijão cremoso  
02 colheres de sopa de manteiga  
01 ½ xícara de açúcar  
01 colher de chá de fermento em pó  
02 colheres de sopa de trigo  
Leite para dar ponto de massa cremosa*



### **Modo de preparo:**

- ✓ **Bata todos os ingredientes no liquidificador.**
- ✓ **Acrescente o fermento e misture devagar.**
- ✓ **Leve ao forno preaquecido, por aproximadamente 40 minutos.**





## Broa de Milho

Edina F. Farias - Assentamento Antônio Soares - Peixoto de Azevedo - MT

### Ingredientes:

250g de batata doce

250g de batata cará

04 ovos

900g de milho verde ralado ou fubá

01 copo de pequeno (190ml) de água

01 copo pequeno (190ml) de açúcar

½ colher de sopa de sal

01 colher de fermento em pó ou 01 copo pequeno de fermento de garrafa

½ copo pequeno (190ml) de gordura de porco (ou óleo)



Fonte: Google

### Modo de preparo:

- ✓ Misture o fermento, o sal, o açúcar, e a água em uma bacia, e deixe crescer até dobrar o tamanho.
- ✓ Acrescente as batatas raladas, os ovos, a gordura, o milho ralado (ou o fubá), e amasse bem com as mãos, deixe descansar até a massa dobrar de tamanho.
- ✓ Coloque a massa em uma forma untada com gordura, deixe repousar para crescer de novo. Leve ao forno preaquecido, para assar a 160 graus, por 45 minutos. Rendimento 20 porções.





## **Bolo de Mandioca**

*Edina F. Farias - Assentamento Antônio Soares - Peixoto de Azevedo - MT*

### **Ingredientes:**

*01 prato fundo de mandioca cozida e amassada  
01 copo pequeno (190ml) de leite quente  
04 colheres de café de banha ou óleo  
01 copo (250ml) de açúcar  
04 ovos  
01 colher de café de sal amoníaco  
Trigo para dar ponto*



### **Modo de preparo:**

- ✓ *Coloque o sal amoníaco e o leite quente em uma vasilha, mexendo sem parar.*
- ✓ *Acrescente os outros ingredientes em seguida.*
- ✓ *Amasse bem a massa e vá colocando pequenas porções de trigo para dar liga.*
- ✓ *Enrole fazendo uma tira grossa, corte em tiras menores e coloque em uma forma untada.*
- ✓ *Leve ao forno, preaquecido, por 30 minutos.*



## **Bolo de Banana com Castanha do Brasil**

*Arquivo - Secretaria de Estado de Agricultura Familiar e Assuntos Fundiários - SEAF - MT*

### **Ingredientes:**

- 01 xícara de chá de açúcar*
- 02 ovos*
- 01 colher de chá de sal*
- 03 colheres de sopa de margarina*
- 02 xícaras de chá de farinha de trigo*
- 03 colheres de sopa de leite semidesnatado*
- 01 colher de sopa de fermento em pó*
- 03 bananas nanicas amassadas*
- ¼ de xícara de castanha do Brasil triturada*

### **Modo de preparo:**

- ✓ **Bata o açúcar, os ovos, a manteiga e o sal. Junte os demais ingredientes, deixando por último a banana amassada e a castanha do Brasil triturada.**
- ✓ **Misture tudo suavemente. Coloque em duas formas grandes de pão, untadas e enfarinhadas.**
- ✓ **Leve ao forno em 180 graus por 30 minutos aproximadamente. Após assado, se desejar, espalhe açúcar de confeiteiro com canela em pó em cima do bolo.**



Fonte: Google





## **Bolo de Jabuticaba**

*Arquivo - Secretaria de Estado de Agricultura Familiar e Assuntos Fundiários - SEAF - MT*

### **Ingredientes:**

- 02 copos (250ml) de jabuticaba (inteira e limpa)*
- 01 copo (250ml) de açúcar*
- 01 copo (250ml) de óleo (2cm abaixo da borda)*
- 03 ovos*
- 02 xícaras (200ml) de farinha de trigo*
- 01 colher de sopa de fermento em pó*



### **Modo de preparo:**

- ✓ *Bata no liquidificador a jabuticaba, o óleo, os ovos e o açúcar.*
- ✓ *Tire do liquidificador e coloque em uma vasilha, misture a farinha de trigo e o fermento.*
- ✓ *Coloque a massa em uma forma untada e leve ao forno médio, 180 graus, preaquecido, por 30 minutos ou até que ao enfiar um palito ele saia limpo.*
- ✓ *Retire do forno, deixe descansar por 5 minutos e desenforme.*



## Bolo Carinhoso

Aldérica Correia da Silva - Assentamento Antônio Conselheiro - Tangará da Serra - MT

### Ingredientes:

- 01 colher de sopa de manteiga
- 01 xícara de chá de açúcar
- 03 ovos
- 02 xícaras de chá de farinha de trigo
- 01 colher de sopa de fermento em pó
- 01 xícara de leite



Fonte: Google

### Modo de preparo:

- ✓ Bata todos os ingredientes.
- ✓ Coloque em uma forma untada e leve ao forno médio, 180 graus.





## **Bolo de Mandioca da Ana**

Ana de Freitas Rodrigues - Assentamento Antônio Conselheiro - MT

### **Ingredientes:**

01 prato fundo de mandioca ralada crua  
01 prato raso de coco ralado.  
01 copo pequeno (190ml) de leite  
03 ovos  
01 copo pequeno (190ml) de óleo  
03 copos pequenos (190ml) de açúcar  
01 colher de sopa de fermento em pó  
Trigo até dar o ponto de bolo  
Sal a gosto

### **Modo de preparo:**

- ✓ Bata as claras em neve.
- ✓ Acrescente as gemas, o óleo, açúcar, sal, leite.
- ✓ Junte a mandioca ralada, mexa e acrescente o trigo até misturar bem.
- ✓ Coloque o fermento em pó, despeje na forma e polvilhe o coco ralado.
- ✓ Leve ao forno, preaquecido, por 40 minutos aproximadamente.



## Bolo de Milho Verde

Joicimara Pereira Liberato - Assentamento Antônio Conselheiro - Barra do Bugres - MT

### Ingredientes:

- 03 ovos
- 01 copo (250ml) de leite
- 03 copos de milho verde
- 01 ½ copo de açúcar
- 03 colheres de sopa de manteiga
- 01 copo (250ml) de queijo ralado
- 01 copo (250ml) de fubá
- 01 copo (250ml) de farinha de trigo
- 01 colher de chá de fermento em pó
- Raspa de limão

### Modo de preparo:

- ✓ Rale o milho e passe na peneira, se necessário.
- ✓ Misture os ingredientes e leve ao forno em 180 graus por 40 minutos aproximadamente.



Fonte: Google





## **Bolo de Mandioca Caramelizado**

*Josiene A. da Costa Rodrigues - Assentamento Vida Nova 2 - Peixoto de Azevedo - MT*

### **Ingredientes:**

- 04 ovos*
- 01 vidro de leite de coco pequeno*
- 100g coco ralado*
- 01 Kg de mandioca ralada*
- 03 xicaras de chá de açúcar*
- 02 colheres de sopa de margarina*
- 01 colher de fermento em pó*



### **Modo de preparo:**

- ✓ *Bata as claras em neve, reserve.*
- ✓ *Misture o restante dos ingredientes até formar uma massa homogênea.*
- ✓ *Acrescente as claras em neve e o fermento, e mexa devagar.*
- ✓ *Caramelize a forma, despeje a massa e leve ao forno medio, 180 graus, preaquecido, por 40 minutos aproximadamente.*





## Bolo Cremoso de Mandioca

Odair José Tavares de Souza - Assentamento Antônio Conselheiro - Barra do Bugres - MT

### Ingredientes:

- 01 Kg de mandioca
- 03 ovos
- 200ml de leite de coco
- 02 colheres de sopa de margarina
- 03 xícaras de chá de açúcar
- 01 pitada de sal
- 02 copos (250ml) de leite

### Modo de preparo:

- ✓ Bata todos ingredientes no liquidificador por 3 minutos
- ✓ Unte a forma com óleo e leve ao forno em fogo médio, 180 graus.



Fonte: Google





## **Bolo de Milho**

*Reinato Costa Matias - Assentamento Antônio Conselheiro - Nova Olímpia - MT*

### **Ingredientes:**

- 08 espigas de milho verde*
- 02 ovos*
- 01 xícara de chá de leite*
- 01 xícara de chá de açúcar*
- 02 xícaras de chá de trigo*
- 01 xícara de chá de óleo*
- 01 colher de chá de fermento em pó*
- 01 pitada de sal*
- 01 pct de coco ralado*



### **Modo de preparo:**

- ✓ **Bata o milho, o óleo, o leite, os ovos, o açúcar e o trigo.**
- ✓ **Misture bem os ingredientes.**
- ✓ **Acrescente uma pitada de sal, o coco ralado, o fermento e misture suavemente.**
- ✓ **Coloque em uma forma untada e leve ao forno médio, 180 graus, por 40 minutos.**





## Pão de Banana com Casca

Clayton Mateus de Campos - Comunidade Quilombola Capão Verde - Poconé - MT

### Ingredientes:

06 bananas nanica com casca  
01 ovo  
02 colheres de sopa de açúcar  
01 xícara de chá de água  
01 xícara de chá de leite  
½ xícara de chá de óleo  
30g fermento em pó  
Sal a gosto



Fonte: Google

### Modo de preparo:

- ✓ Bata no liquidificador as cascas de banana com a água.
- ✓ Junte o óleo, ovo e o fermento e misture suavemente.
- ✓ Acrescente na mistura a farinha de trigo e o açúcar. Por último, adicione o sal e coloque na massa as bananas em rodelas.
- ✓ Coloque a massa em uma forma untada, deixe crescer até dobrar o volume.
- ✓ Levar ao forno preaquecido.





## **Pão de Ló Econômico**

*Rosely Gomes do Nascimento - Assentamento Antônio Conselheiro - Nova Olímpia - MT*

### **Ingredientes:**

- 03 ovos*
- 02 ½ copos de açúcar refinado*
- 02 ½ copos de trigo*
- 01 copo (250ml) de água*
- 01 colher de sopa de emulsificante*



### **Modo de preparo:**

- ✓ *Bata todos os ingredientes virar uma massa homogênea.*
- ✓ *Coloque uma folha de papel manteiga na forma, despeje em seguida a massa.*
- ✓ *Leve ao forno para assar.*
- ✓ *Confeite a gosto.*





## Pão de Queijo de Liquidificador

Márcia Maria Campanhone - Assentamento Antônio Soares - Peixoto de Azevedo - MT

### Ingredientes:

- 01 ½ xícara de chá de leite
- 01 xícara de chá de óleo
- 01 xícara de chá de queijo
- 01 colher de sopa rasa de sal
- 03 ovos
- 500g de polvilho doce

### Modo de preparo:

- ✓ Bata todos os ingredientes no liquidificador.
- ✓ Coloque em forminhas individuais.
- ✓ Leve ao forno preaquecido, em 180 graus.



Fonte: Google





## **Cuca de Banana**

*Reinato Costa Matias - Assentamento Antônio Conselheiro - Nova Olimpia - MET*

### **Ingredientes:**

*04 xícaras de chá de farinha de trigo  
02 xícaras de chá de açúcar  
01 xícaras de chá de leite  
04 ovos  
04 colheres de sopa de manteiga  
02 colheres de sopa de banha  
02 colheres de chá de fermento em pó  
Banana nanica.*



### **Modo de preparo:**

- ✓ *Amasse bem a banana.*
- ✓ *Acrescentar o açúcar, a banha, a manteiga e as gemas.*
- ✓ *Coloque alternadamente a farinha e o leite. Misture suavemente com o fermento, e por último as claras em neve.*
- ✓ *Unte uma forma com manteiga e coloque a massa, por cima coloque uma farofa com açúcar, trigo e manteiga e leve ao forno.*
- ✓ *Confeite a gosto.*



*Secretaria de Estado de Meio Ambiente de Mato Grosso*

## Bolinho de Chuva

Maria Selma da Silva - Assentamento Antônio Conselheiro - Barra do Bugres - MT

### Ingredientes:

01 copo (250ml) de açúcar  
02 ovos  
05 copos (250ml) de trigo  
01 ½ copo (250ml) de leite  
01 colher de chá de fermento em pó  
Sal a gosto



Fonte: Google

### Modo de preparo:

- ✓ Coloque os ovos, o açúcar e um pouquinho de sal em uma vasilha.
- ✓ Bata até formar uma liga.
- ✓ Acrescente o trigo e o fermento formando uma massa homogênea.
- ✓ Frite em óleo quente.

“Essa receita é da minha mãe, Maria Selma da Silva”





## **Brevidade**

*Joana Darc Bassoli - Assentamento Antônio Conselheiro - Tangará da Serra - MT*

### Ingredientes:

*½ Kg de polvilho doce  
06 ovos  
03 copos (250ml) de açúcar*



### Modo de preparo:

- ✓ *Bata as claras em neve, junte o açúcar e misture bem.*
- ✓ *Coloque as gemas e torne a bater.*
- ✓ *Coloque o polvilho e mexa bem até formar uma massa para bolo.*
- ✓ *Unte a forma com óleo ou manteiga e leve ao forno.*
- ✓ *Confeite a gosto.*





## Biscoito de Nata

Alderica Correia da Silva - Assentamento Antônio Conselheiro - Tangará da Serra - MT

### Ingredientes:

01 colher de sopa de manteiga  
03 colheres de sopa de açúcar  
02 gemas  
01 colher de sopa de fermento em pó  
01 copo (250ml) de nata  
01 colher de café de sal  
Maizena para dar ponto



Fonte: Google

### Modo de preparo:

- ✓ Bata a manteiga e o açúcar.
- ✓ Mexendo sem parar, junte as gemas, a nata e por último o fermento.
- ✓ Coloque o sal e a maizena aos poucos até dar ponto de abrir com um rolo.
- ✓ Corte em quadradinhos e leve ao forno.





## **Bolacha de Nata**

*Joicimara Pereira Liberato - Assentamento Antônio Conselheiro - Barra do Bugres - MT*

### **Ingredientes:**

*05 copos (250ml) de polvilho doce  
03 copos (250ml) de trigo  
03 ovos  
02 copos (250ml) de açúcar  
01 copo (250ml) de nata  
02 colheres de chá de alho  
01 colher de chá de sal amoníaco  
Fermento em pó*



### **Modo de preparo:**

- ✓ **Bata os ovos, o açúcar, a nata em uma vasilha.**
- ✓ **Coloque o fermento e o sal amoníaco.**
- ✓ **Misture bem, após acrescente o trigo, o polvilho e amasse.**
- ✓ **Modele e leve ao forno preaquecido para assar.**



Nosso Sabor Conta

# Doces

PEAAF - SEMA/MT

Nossa História



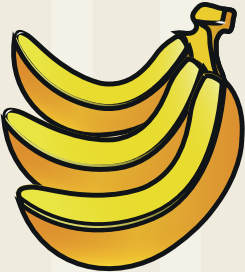
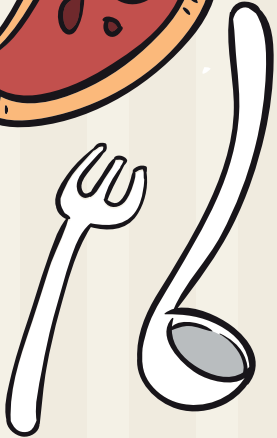
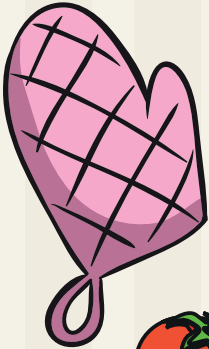
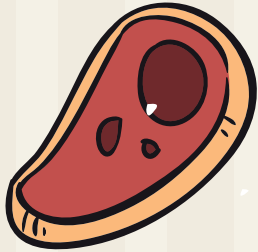
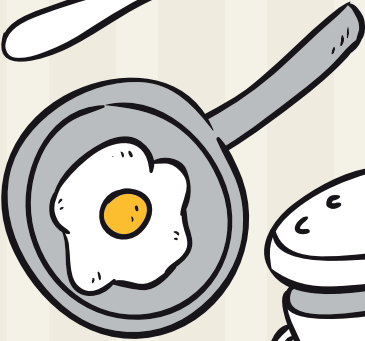


NOSSO SABOR CONTA

# Doces

PEAAF - SEMA/MT

NOSSA HISTÓRIA



### Pudim de Mandioca

Arquivo - Secretaria de Estado de Agricultura Familiar e Assuntos Fundiários - SCAF - MT

#### Ingredientes:

- 02 xícaras de chá de mandioca cozida e amassada
- 02 xícaras de chá de leite
- 02 xícaras de chá de açúcar
- 06 ovos.

#### Modo de preparo:

- ✓ Bata todos os ingredientes no liquidificador.
- ✓ Caramelizar a forma com o açúcar.
- ✓ Leve ao forno preaquecido.
- ✓ Depois de assado desenforme e saboreie.



Fonte: Google





## **Pudim de Mandioca Caramelizado**

*Joicimara Pereira Liberato - Assentamento Antônio Conselheiro - Barra do Bugres - MT*

### **Ingredientes:**

- 02 xícaras de chá de mandioca cozidas e amassadas*
- 02 ovos*
- 01 xícara de chá de leite*
- 02 xícaras de chá de açúcar*



### **Modo de preparo:**

- ✓ *Misture a mandioca, o leite e o açúcar.*
- ✓ *Bata os ovos e acrescente à mistura, mexendo bem.*
- ✓ *Faça uma calda de açúcar e passe na forma, despeje a mistura e cozinhe em banho Maria.*



*"Esta receita é do tempo de infância da minha mãe, Edna Aparecida Liberato. E essa receita foi passada de geração em geração."*

*Secretaria de Estado de Meio Ambiente de Mato Grosso*

## Pudim Gelado

Maria Sebastiana Gomes de Oliveira - Assentamento Antônio Conselheiro - Barra do Bugres - MT

### Ingredientes:

- 01 caixa de leite condensado
- 01 caixa de creme de leite
- 01 copo (250ml) de água fervendo
- 01 pacote de gelatina



### Modo de preparo:

- ✓ Junte o leite condensado e o creme de leite no liquidificador e bata.
- ✓ Dissolva a gelatina em água fervente.
- ✓ Bata todos os ingredientes no liquidificador.
- ✓ Despeje na forma a misutra e leve à geladeira.
- ✓ Sirva depois de gelado.





## **Pudim da Comadre Maria Chaves**

*Ana de Freitas Rodrigues - Assentamento Antônio Conselheiro - Tangara 'da Serra - MT*

### **Ingredientes:**

- 01 copo (250ml) de trigo*
- 04 copos (250ml) de açúcar*
- 01 ovo*
- 01 copo (250ml) de leite*



### **Modo de preparo:**

- ✓ *Bata o ovo, o açúcar, o leite e a farinha de trigo no liquidificador.*
- ✓ *Faça uma calda rala com dois copos de açúcar e coloque em uma forma.*
- ✓ *Despeje os ingredientes batidos no liquidificador sobre a forma.*
- ✓ *Leve ao forno preaquecido e deixe assar.*
- ✓ *Depois de pronto deixe esfriar e faça outra calda de açúcar queimado mais grossa e despeje sobre o pudim.*



*Secretaria de Estado de Meio Ambiente de Mato Grosso*



## Pudim de Abóbora

Joana Darc Bassoli - Assentamento Antônio Conselheiro - Tangará da Serra - MT

### Ingredientes:

- ½ abóbora descascada*
- 01 pitada de sal*
- 1 ½ xícara de chá de açúcar*
- 01 xícara de chá de óleo de soja*
- 04 ovos inteiros*
- 03 colheres de sopa de maizena*
- 01 colher de chá de essência de baunilha*
- 01 colher de chá de casca de limão*

### Modo de preparo:

- ✓ **Cozinhe a abóbora com água e sal.**
- ✓ **Bata no liquidificador a abóbora com o açúcar, leve de volta ao fogo e deixe ferver.**
- ✓ **Bata o restante dos ingredientes no liquidificador, misture tudo e deixe ferver por 05 minutos.**
- ✓ **Coloque em formas untadas e leve ao forno em banho-maria.**



Fonte: Google





## **Pudim de Mamão**

*Joana Darc Bassoli - Assentamento Antônio Conselheiro - Tangará da Serra - MT*

### **Ingredientes:**

- 01 Kg de mamão maduro*
- 01 ½ xícara de chá de açúcar*
- 01 xícara de chá de farinha de trigo*
- 02 colheres de sopa de margarina*
- 04 ovos*
- 01 colher de sobremesa de limão*



### **Modo de preparo:**

- ✓ *Descasque o mamão e o cozinhe com o açúcar.*
- ✓ *Bata no liquidificador o mamão cozido com os demais ingredientes.*
- ✓ *Leve ao fogo até ferver e despeje na forma.*
- ✓ *Leve ao forno preaquecido.*



## Torta de Banana

Andrelina Domingas de Oliveira - Comunidade Quilombola Capão Verde - Povoão - MT

### Ingredientes:

- 02 xícaras de chá de farinha de banana verde
- 03 xícaras de chá de farinha de trigo
- 04 ovos
- 02 xícaras de chá de açúcar
- 02 xícaras de chá de leite
- 01 colher de sopa de manteiga
- ½ xícaras de chá de óleo
- 01 colher de chá de fermento em pó
- 01 pitada de sal
- 04 bananas verde

### Modo de preparo:

✓ Misture em uma vasilha o açúcar, sal, óleo, ovos e a margarina, e bata até que forme um creme. Adicione e misture as farinhas e o fermento, adicionando aos poucos o leite até que dê o ponto de uma massa leve e homogênea.

✓ Faça uma calda de açúcar em ponto de caramelo e coloque no fundo de uma assadeira. Acrescente as bananas fatiadas, por cima da assadeira caramelizada. Em seguida adicione a massa e leve ao forno preaquecido, até que a torta asse por completo. Desinforme em seguida.



Fonte: Google





## Doce de Casca de Banana

Luzinete Hortêncio Matias - Assentamento Antônio Conselheiro - Nova Olímpia - MT

### Ingredientes:

05 xícaras de chá de casca de banana

05 xícaras de chá de açúcar



### Modo de preparo:

- ✓ Lave as cascas de banana e as corte.
- ✓ Coloque as cascas cortadas para cozinhar com um pouco de água até amolecer.
- ✓ Depois de cozidas, bata no liquidificador e coe.
- ✓ Junte o açúcar e leve ao fogo mexendo até soltar do fundo da panela.



## Doce de Casca de Melancia

Andrelina Domingas de Oliveira - Comunidade Quilombola Capão Verde - Poconé - MT

### Ingredientes:

02 Kg de casca de melancia  
01 ½ copo (250ml) de açúcar  
1 copo (250ml) de água  
Cravo da índia em casca



Fonte: Google

### Modo de preparo:

- ✓ Retire a casca verde da melancia, utilize somente a parte branca.
- ✓ Rale em um ralador grosso a parte branca da casca da melancia, e reserve.
- ✓ Faça uma calda com açúcar, água e cravo.
- ✓ Acrescente na calda a melancia ralada e deixe cozinhar até apurar.





## **Doce de Leite Simples**

*Maria Aparecida Costa - Assentamento Antônio Conselheiro - Barra do Bugres - MT*

### **Ingredientes:**

*05 litros de leite*

*01 Kg de açúcar*

### **Modo de preparo:**

- ✓ *Coloque o leite e o açúcar em uma panela e mexa até dissolver.*
- ✓ *Em seguida leve ao fogo e mexa até soltar do fundo da panela.*



## Geléia de Jabuticaba

Arquivo - Secretaria de Estado de Agricultura Familiar e Assuntos Fundiários - SCAF - MT

### Ingredientes:

Jabuticabas  
Açúcar



### Modo de preparo:

- ✓ Coloque as jabuticabas em uma panela com um pouco de água, não é necessário cobrir as frutas.
- ✓ Cozinhe por 5 minutos.
- ✓ Coe em um saco de pano, comprimindo as frutas com uma colher de pau até arreben-tá-las.
- ✓ Para cada 4 xícaras de suco, acrescente 3 xícaras de açúcar.
- ✓ Leve ao fogo em uma panela de boca larga.
- ✓ Deixe ferver, sem mexer, até dar ponto de geléia.
- ✓ Retire a espuma e coloque em vidros.





## *Mel de Limão*

*Luzinete Hortêncio Matias - Assentamento Antônio Conselheiro - Nova Olímpia - MT*

### Ingredientes:

*02 limões rosa  
01 copo (250ml) de açúcar  
¼ de copo (250ml) de água.*



### Modo de preparo:

- ✓ *Coloque o açúcar e a água em uma panela.*
- ✓ *Deixe para ferver e em seguida coloque o suco do limão, mexa até ficar como mel.*
- ✓ *Pode ser usado para adoçar chás ou passar no pão.*







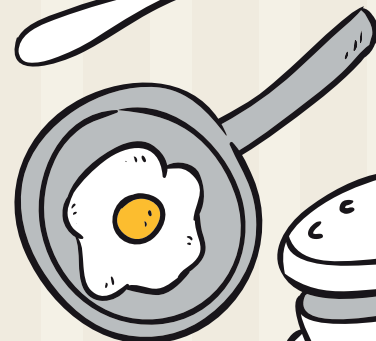
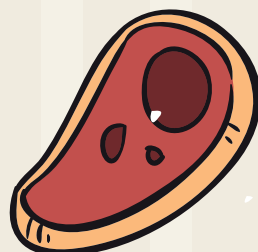
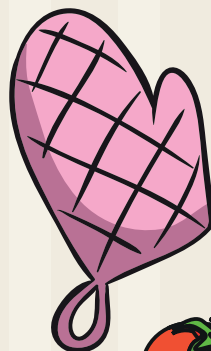
Nosso Sabor Conta

# Lanches

PEAAF - SEMA/MT

Nossa História





## Bolinho Frito de Mandioca

Keren Hapuque - Assentamento Vida Nova 2 - Peixoto de Azevedo - MT

### Ingredientes:

- 01 mandioca média ou grande
- 03 ovos
- 200g de queijo ralado
- 01 copo (250ml) de leite
- 01 ½ copo (250ml) de farinha de trigo
- Sal a gosto

### Modo de preparo:

- ✓ Cozinhe a mandioca até ficar bem mole.
- ✓ Em seguida amasse com garfo ou, se preferir, bata no liquidificador.
- ✓ Misture todos os ingredientes até formar uma pasta.
- ✓ Frite em óleo quente, em pequenas porções.

“Que a paz reine em nossos corações e essa amizade que começamos dure para sempre pois assim daremos continuidade.”



Fonte: Google





## **Bolinho Fofo de Bacalhau**

*Eva Cardoso dos Santos Silva - Assentamento Vida Nova 2 - Peixoto de Azevedo - MT*

### **Ingredientes:**

*01 colher de chá de fermento em pó  
300g de bacalhau dessalgado e desfiado  
02 colheres de sopa de cebola picada  
02 colheres de sopa de salsa picada  
02 ovos batidos  
50g de queijo parmesão ralado  
01 ½ xícara de chá de farinha de trigo  
01 ½ xícara de chá de leite de coco  
Sal a gosto  
Óleo para fritar*

### **Modo de preparo:**

- ✓ *Em uma tigela, misture o bacalhau, a cebola, a salsa e os ovos.*
- ✓ *Acrescente a farinha de trigo, o fermento, o leite de coco e o sal.*
- ✓ *Coloque porções da massa com auxílio de uma colher, em óleo quente, e frite.*



## Bolinho de Talos, Folhas e Cascas de Verduras

Andrelina Domingas de Oliveira - Comunidade Quilombola Capão Verde - Pocone - MT

### Ingredientes:

01 xícara de chá de talos, folhas ou cascas bem lavadas e picadas de couve, acelga, rabanete, brócolis, beterraba agrião, salsinha e brócolis

02 ovos

½ cebola picada

02 colheres de sopa de água

Sal a gosto

Óleo para fritar



### Modo de preparo:

- ✓ Bata bem os ovos, cebola e água.
- ✓ Junte à mistura os talos.
- ✓ Pegue com uma colher a massa e coloque no óleo quente para fritar.
- ✓ Escorra o excesso de óleo e sirva em seguida.





## **Croquete de Milho**

*Arquivo - Secretaria de Estado de Agricultura Familiar e Assuntos Fundiários - SEAF - MT*

### **Ingredientes:**

*12 espigas de milho  
03 gemas  
01 colher de sopa de queijo ralado  
1 colher de sopa de farinha de trigo  
02 ovos batidos  
Sal a gosto  
Pimenta a gosto  
Farinha de rosca*

### **Modo de preparo:**

- ✓ *Rale as espigas de milho e passe na peneira.*
- ✓ *Junte as gemas, o sal e a pimenta.*
- ✓ *Doure a farinha de trigo na gordura.*
- ✓ *Junte os ingredientes à farinha e deixe engrossar. Tire do fogo para esfriar. Quando estiver frio, faça os o formato dos croquetes.*
- ✓ *Passe os croquetes nos ovos batidos, a farinha de rosca e frite em gordura quente.*



## Rissole

Rosely Gomes Nascimento - Assentamento Antônio Conselheiro - Nova Olímpia - MT

### Ingredientes:

01 litro de água ou leite  
01 Kg de trigo  
01 tablete de caldo de carne  
200g de margarina  
Tempero verde a gosto



### Modo de preparo:

- ✓ Coloque a água para ferver.
- ✓ Junte o caldo de carne, tempero verde, a margarina e o trigo.
- ✓ Mexa tudo até cozinhar, até formar uma massa consistente.
- ✓ Depois de pronta sove bem a massa e passe no cilindro.
- ✓ Por fim, corte a massa e recheie a gosto, com carne, presunto, queijo.





## Torta de Legumes com Farinha de Banana

Arquivo - Associação Agriverde - Comunidade Quilombola Capão Verde - Poconé - MT

### Ingredientes:

- 05 ovos
- $2\frac{1}{3}$  xícaras de chá de óleo
- 03 xícaras de chá de leite
- 03 colheres de sopa cheias de queijo ralado
- 02 xícaras de chá de farinha de trigo
- 01 xícara de chá de farinha de banana verde
- $1\frac{1}{2}$  colher de sopa de fermento em pó
- Sal a gosto

### Modo de preparo:

- ✓ Bata os ovos no liquidificador, com o óleo, o leite e o queijo ralado.
- ✓ Junte a farinha de trigo e a farinha de banana verde aos poucos até ficar uma massa homogênea.
- ✓ Acrescente o fermento e misture devagar, para incorporar.
- ✓ Despeje a metade da massa em uma assadeira untada e enfarinhada. Depois coloque o recheio de legumes de sua preferência e cubra com o restante da massa (vai estar bem grossa).
- ✓ Leve para assar em forno preaquecido, a 180 graus, por 40 minutos ou até que esteja levemente corada.





## Torta de Abobrinha

Arquivo - Secretaria de Estado de Agricultura Familiar e Assuntos Fundiários - SCAF - MT

### Ingredientes:

- 04 ovos
- 08 colheres de sopa de farinha de trigo
- 01 colher de sobremesa de sal
- 04 colheres de sopa de maizena
- 01 xícara chá de óleo
- 01 colher de sopa de queijo ralado
- 01 lata de sardinha (ou carne moída)
- 01 xícara chá de azeitonas (opcional)
- Sal a gosto

### Modo de preparo:

- ✓ Misture todos os ingredientes até formar uma massa.
- ✓ Despeje a massa em uma assadeira untada com margarina ou manteiga.
- ✓ Leve ao forno preaquecido, até que esteja dourada.





## Banana Chips

*Hadani Figueiredo Modesto - Assentamento Vida Nova 2 - Peixoto de Azevedo - MT*

### Ingredientes:

*Banana Verde  
Óleo para fritar  
Sal a gosto*



### Modo de preparo:

- ✓ Descasque as bananas verdes na quantidade desejada.
- ✓ Rale as bananas de modo que fiquem em rodela (use o lado do ralador para batatas).
- ✓ Aqueça o óleo em quantidade que cubra as bananas, em aproximadamente 2 dedos acima.
- ✓ Coloque as bananas aos poucos no óleo e fritar até dourar.
- ✓ Acrescente sal a gosto.



## Patê de Beringela com Talos de Agrião

Arquivo - Secretaria de Estado de Agricultura Familiar e Assuntos Fundiários - SEAF - MT

### Ingredientes:

- 05 colheres de sopa de óleo
- 01 xícara de chá de cebola ralada
- 03 dentes de alho amassados
- 03 xícaras de chá de berinjela picada
- ½ xícara chá de pimentão picado
- ½ xícara de chá de talos de agrião
- 02 colheres de sopa de salsa
- ½ xícara de chá de água
- 01 colher de sopa de molho de pimenta
- Sal a gosto

### Modo de preparo:

- ✓ Doure a cebola e o alho no óleo quente. Acrescente a berinjela, o pimentão, o molho de pimenta, o sal e a água. Deixe cozinhar em fogo baixo com a panela tampada, até a água secar e aparecer o fundo da panela.
- ✓ Retire do fogo, acrescente a salsa e bata no liquidificador. Coloque essa mistura em um recipiente e junte os talos de agrião bem picados. Conserve em geladeira.



Fonte: Google





## **Patê de Talos**

*Luzinete Hortêncio Matias - Assentamento Antônio Conselheiro - Nova Olímpia - MT*

### **Ingredientes:**

*03 colheres de sopa de talos de beterraba  
03 colheres de sopa de talos de espinafre  
01 copo (250ml) de maionese ou ricota  
Pão*



Fonte: Google

### **Modo de preparo:**

- ✓ *Lave bem os talos e coloque em uma panela com água para ferver.*
- ✓ *Cozinhe e reserve.*
- ✓ *No liquidificador, bata uma colher de maionese ou ricota com os talos, já cozidos e frios.*
- ✓ *Acrescente o restante da maionese ou ricota e sirva com pão.*



*Secretaria de Estado de Meio Ambiente de Mato Grosso*

## Requeijão Cremoso

*gieannelli da Silva Pellegrini - Assentamento Vida Nova 2 - Peixoto de Azevedo - MT*

### Ingredientes:

*02 litros de leite*

*01 copo (250ml) de leite*

*14 colheres de sopa de vinagre branco*

*200g de manteiga (não pode ser margarina)*

*Sal a gosto*



Fonte: Google

### Modo de preparo:

- ✓ Coloque o leite em uma panela, quando subir fervura acrescente o vinagre e desligue o fogo.
- ✓ Escorra o líquido, e coloque no liquidificador a massa que se formou, com o sal.
- ✓ Bata a mistura, depois junte a manteiga, o copo de leite e torne a bater por mais 5 minutos.
- ✓ Leve para geladeira e depois sirva.





## Suco de Milho Verde

Arquivo - Associação Agriverde - Comunidade Quilombola Capão Verde - Poconé - MT

### Ingredientes:

- 06 espigas de milho verde
- 02 litros de leite
- 03 ½ xícaras de chá de água
- 01 xícara de chá de açúcar



### Modo de preparo:

- ✓ Retire os grãos das espigas cortando com uma faca.
- ✓ Coloque os grãos no liquidificador, junto com 4 xícaras de chá de leite, e 1 xícara e meia de chá de água.
- ✓ Bata até ficar uma mistura homogênea.
- ✓ Passe pela peneira e coloque em uma panela.
- ✓ Adicione o açúcar e leve ao fogo baixo, sem parar de mexer, até engrossar bem.
- ✓ Deixe esfriar. Bata novamente no liquidificador com o leite restante e sirva gelado.
- ✓ Rendimento: 10 porções.



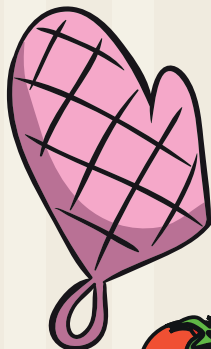
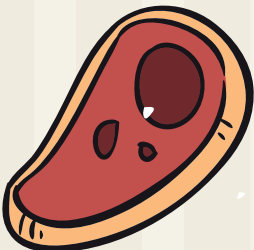
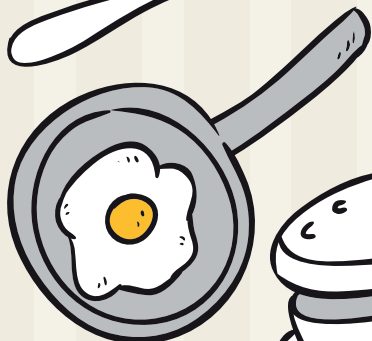


Nosso Sabor Conta

# Salgados

PEAAF - SEMA/MT

Nossa História







## Salpicão de Galinha Caipira da Vovó Izaura

Paulo Sergio Moreira - Assentamento Antônio Conselheiro - Barra do Bugres - MT

### Ingredientes:

- 01 galinha caipira cozida com tempero e desfiada
- 01 cenoura
- 01 tomate
- 02 dentes de alho
- 01 caixa de creme de leite
- 01 lata de milho verde
- 02 colheres de sopa de maionese
- Salsa, cebola, coentro
- Sal a gosto
- Pimenta a gosto

### Modo de preparo:

- ✓ Cozinhe a galinha caipira, e depois a desfie. Corte todos os ingredientes em tiras finas.
- ✓ Coloque a galinha desfiada em uma tigela de louça, junte os outros ingredientes, misture tudo e sirva a vontade.

“A receita já está na quarta geração da família”



Fonte: Google





## **Farofa de Casca de Banana**

*Clayton Mateus de Campos - Comunidade Quilombola Capão Verde - Poconé - MT*

### **Ingredientes:**

- 01 xícara de chá farinha de mandioca*
- 01 xícara de chá de farinha de milho*
- Cascas de 03 bananas verdes*
- 01 cebola média picada*
- 01 dente de alho*
- 02 colheres de sopa de óleo*
- 02 ovos*
- Cheiro verde a gosto*

### **Modo de preparo:**

- ✓ *Em uma panela, faça um refogado com óleo, cebola e alho.*
- ✓ *Acrescente as cascas de banana picadas e refogue até que fiquem macias.*
- ✓ *Coloque a farinha de mandioca e a farinha de milho.*
- ✓ *Mexa tudo até dourar a farinha.*
- ✓ *Finalize misturando os ovos cozidos e o cheiro verde.*



## Moqueca de Peixe

Marta Rodrigues - Assentamento Antônio Conselheiro - Tangará da Serra - MT

### Ingredientes:

01 Kg de pintado em postas temperado a gosto  
02 tomates cortados em rodelas  
02 dentes de alho picados  
01 pimentão vermelho  
Coentro, orégano, cheiro verde  
Pimenta a gosto  
Sal a gosto



Fonte: Google

### Modo de preparo:

- ✓ Refogue em uma panela com pouco óleo, a cebola, o alho picado, pimentão, orégano, e um pouco de água, formando um molho.
- ✓ Acrescente as postas de peixe e o cheiro verde.
- ✓ Tempere com sal a gosto e cozinhe com a panela tampada.
- ✓ Coloque o coentro antes de desligar o fogo.
- ✓ Sirva com arroz branco.





## Curimatá na Pressão

*Vilma Regina Silva Vicente - Assentamento Antônio Conselheiro - Barra do Bugres - MT*

### Ingredientes:

*01 peixe curimatá  
01 tomate  
01 cebola  
01 dente de alho  
01 copo (250ml) de óleo  
01 copo (250ml) de vinagre  
Cheiro verde*

### Modo de preparo:

- ✓ *Corte o peixe em pedaços e frite no fundo de uma panela de pressão.*
- ✓ *Cubra o peixe com os temperos e por último adicione o óleo e o vinagre.*
- ✓ *Tampe a panela e cozinhe na pressão por 20 minutos.*



Fonte: Google





## Pacu Recheado

Vilma Regina Silva Vicente - Assentamento Antônio Conselheiro - Barra do Bugres - MT

### Ingredientes:

- 01 peixe pacu
- 02 tomates
- 03 limões
- 05 colheres de sopa de maizena
- 01 cebola
- Sal a gosto



Fonte: Google

### Modo de preparo:

- ✓ Abra o peixe no meio, tempere com limão e sal.
- ✓ Recheie o peixe com o tomate, a cebola e a maizena.
- ✓ Feche o peixe e coloque em uma forma.
- ✓ Cubra com papel alumínio e asse em fogo alto por 45 minutos.









Nosso Sabor Conta

# Preparos

PEAAF - SEMA/MT

Nossa História



## Massa de Tapioca

Luiginere Hortêncio Matias - Assentamento Antônio Conselheiro - Nova Olimpia - MT

### Ingredientes:

- 03 xícaras de chá de polvilho doce
- 02 xícaras de chá de água
- 01 pitada de sal



Fonte: Google

### Modo de preparo:

- ✓ Coloque em uma vasilha o polvilho doce e o sal e misture bem.
- ✓ Borrife água e mexa com a ponta dos dedos a mistura.
- ✓ Continue borrifando água até que a massa esfarele entre as mãos e não grude mais.
- ✓ Passe a mistura em uma peneira.
- ✓ Separe em 8 porções, e está pronta para uso.





## Massa de Panqueca com Farinha de Banana Verde

Arquivo - Secretaria de Estado de Agricultura Familiar e Assuntos Fundiários - SEAF - MT

### Ingredientes:

185g de farinha de banana verde  
02 xícaras e meia de chá de leite desnatado  
05 ovos  
04 colheres de sopa de óleo  
01 colher de chá de sal  
02 cenouras médias



### Modo de preparo:

- ✓ Bata no liquidificador o leite, os ovos, o óleo e o sal até ficar bem homogêneo.
- ✓ Acrescente a farinha de banana e a cenoura ralada, aos poucos, até formar uma massa de consistência líquida.
- ✓ Coloque a massa numa panquequeira ou frigideira e espere ficar firme.
- ✓ Vire para assar dos dois lados. Tire e recheie como preferir.

"A farinha de banana verde pode trazer muitos benefícios à saúde como controle e prevenção da diabetes; melhora o trânsito intestinal; auxilia na prevenção de caibras; dá saciedade; reduz níveis de colesterol; alivia sintomas de TPM; prevenção da osteoporose."



## Biomassa de Banana Verde

Arquivo - Associação Agriverde - Comunidade Quilombola Capão Verde - Poconé - MT

### Ingredientes:

*Polpa de bananas verdes cozidas*

### Modo de preparo:

- ✓ Retire as bananas verdes do cacho com cuidado, preservando os talos.
- ✓ Separe 4 bananas e higienize com água e sabão.
- ✓ Coloque no fogo uma panela de pressão com água até a metade e deixe ferver. Assim que a água ferver, coloque as bananas higienizadas na água quente da panela de pressão para que levem choque térmico.
- ✓ Tampe e deixe em fogo alto até começar a chiar.
- ✓ Quando começar a apitar, abaixe o fogo e deixe na pressão por 10 minutos.
- ✓ Desligue e espere a pressão sair normalmente, sem forçar. Abra a panela e com a ajuda de um pegador, retire as bananas e vá retirando as polpas.
- ✓ Coloque as polpas em um liquidificador ou processador e bata com um pouco da água que ferveu as bananas, sem colocar água demais. Não deixe esfriar, bata a polpa quente até formar uma pasta bem espessa, a biomassa.
- ✓ Guarde em porções pequenas, cubos para sucos e 1/2 xícara e 1 xícara para pratos culinários.

*“Esta simples preparação é capaz de melhorar a imunidade, contribuir para o desenvolvimento da microbiota intestinal, reduzir o risco de câncer de intestino,, controlar os níveis de colesterol, prevenir o diabetes e evitar o acúmulo de gordura abdominal.”*









Nosso Sabor Conta  
**Sabão Econômico**  
PEAAF - SEMA/MT  
Nossa História

## Sabão de Vinagre

Lucinda Batista Barbosa - Assentamento Vida Nova 2 - Peixoto de Azevedo - MT

### Ingredientes:

- 05 litros de óleo (pode ser óleo de fritura)
- 01 copo (250ml) de sabão em pó
- 01 copo (250ml) de vinagre de limão ou vinagre branco
- 1 Kg de soda cáustica
- A mesma medida de soda, de água



Fonte: Google

### Modo de preparo:

- ✓ Dissolva o sabão em pó em um copo de água.
- ✓ Acrescente o vinagre.
- ✓ Dissolva a soda e despeje tudo no óleo.
- ✓ Mexa até formar um creme bem grosso.
- ✓ Deixe esfriar e corte em pedaços.





## **Sabão de Álcool em Barra**

*Edilson Aparecido Liberato - Assentamento Antônio Conselheiro - Barra do Bugres - MT*

### **Ingredientes:**

*01 Kg de soda cáustica  
04 litros de água  
04 litros de sebo derretido  
02 litros de óleo de soja  
04 litros de álcool*



### **Modo de preparo:**

- ✓ Coloque a soda em um recipiente de plástico (não utilizar recipiente de alumínio).
- ✓ Adicione a água fervendo aos poucos até dissolver totalmente a soda.
- ✓ Acrescente o sebo, e misture por 15 minutos.
- ✓ Em seguida, acrescente o óleo de soja e mexa por mais 10 minutos.
- ✓ Por último, coloque aos poucos o álcool. Mexa até dar ponto de fio.
- ✓ A mistura mudará de cor e ficará escura, isso leva em média de 30 a 40 minutos.
- ✓ Deixe esfriar em uma vasilha de plástico.



*Secretaria de Estado de Meio Ambiente de Mato Grosso*



## Sabão Líquido de Citronela

*Darvina Rodrigues - Assentamento Antônio Conselheiro - Tangará da Serra - MT*

### Ingredientes:

- 01 Kg de soda cáustica*
- 02 litros de água*
- 02 litros de óleo de cozinha usado*
- 02 litros de álcool aromatizado de citronela*
- 40 litros de água para finalizar o sabão*



### Modo de preparo:

- ✓ *Dissolva a soda na água.*
- ✓ *Em seguida acrescente o óleo de cozinha e misture bem.*
- ✓ *Coloque o álcool aromatizado com citronela e mexa até misturar totalmente.*
- ✓ *Deixe descansar. Após 3 horas terá um aspecto de gel, então misture os quarenta litros de água restante e estará pronto.*
- ✓ *Rendimento: 42 litros de sabão.*





## **Sabão em Pedra**

*Jéssica Galles de Oliveira - Assentamento Vida Nova 2 - Peixoto de Azevedo - MT*

### **Ingredientes:**

- 01 Kg de soda cáustica*
- 08 Kg de sebo*
- 01 copo (250ml) de sabão em pó*
- 03 copos (250ml) de fubá*
- 01 vidro de pinho sol pequeno (500ml)*
- 01 frasco de detergente (750ml)*
- 12 litros de água quente*



Fonte: Google

### **Modo de preparo:**

- ✓ *Dissolva a soda em 1 litro de água quente.*
- ✓ *Acrescente o sebo já derretido, o fubá, o sabão, o pinho sol e o detergente.*
- ✓ *Em seguida, junte com o sebo e a soda e mexa por aproximadamente 40 minutos.*
- ✓ *Se preferir, adicione corante à mistura.*



## **Sabão Líquido de Óleo Usado**

*Equipe A3P - Superintendência de Educação Ambiental - Secretaria de Estado do Meio Ambiente - SEMA - MT*

### Ingredientes:

*01 Kg de soda cáustica  
01 litro de óleo usado  
01 litro de álcool  
53 litros de água*



### Modo de preparo:

- ✓ *Dissolva a soda em 2 litros de água fervente.*
- ✓ *Misture o óleo coado e mexa bem, até engrossar.*
- ✓ *Em seguida, coloque o álcool e mexa mais um pouco acrescentando 12 litros de água quente.*
- ✓ *Mexa bem e coloque 35 litros de água fria.*
- ✓ *Misture e está pronto.*





## Sabão com Óleo de Cozinha

Equipe A3P - Superintendência de Educação Ambiental - Secretaria de Estado do Meio Ambiente - SEMA - MT

### Ingredientes:

260ml de água

11 colheres de sopa de soda cáustica

50ml de álcool

01 copo (250ml) de suco de limão (opcional)



### Modo de preparo:

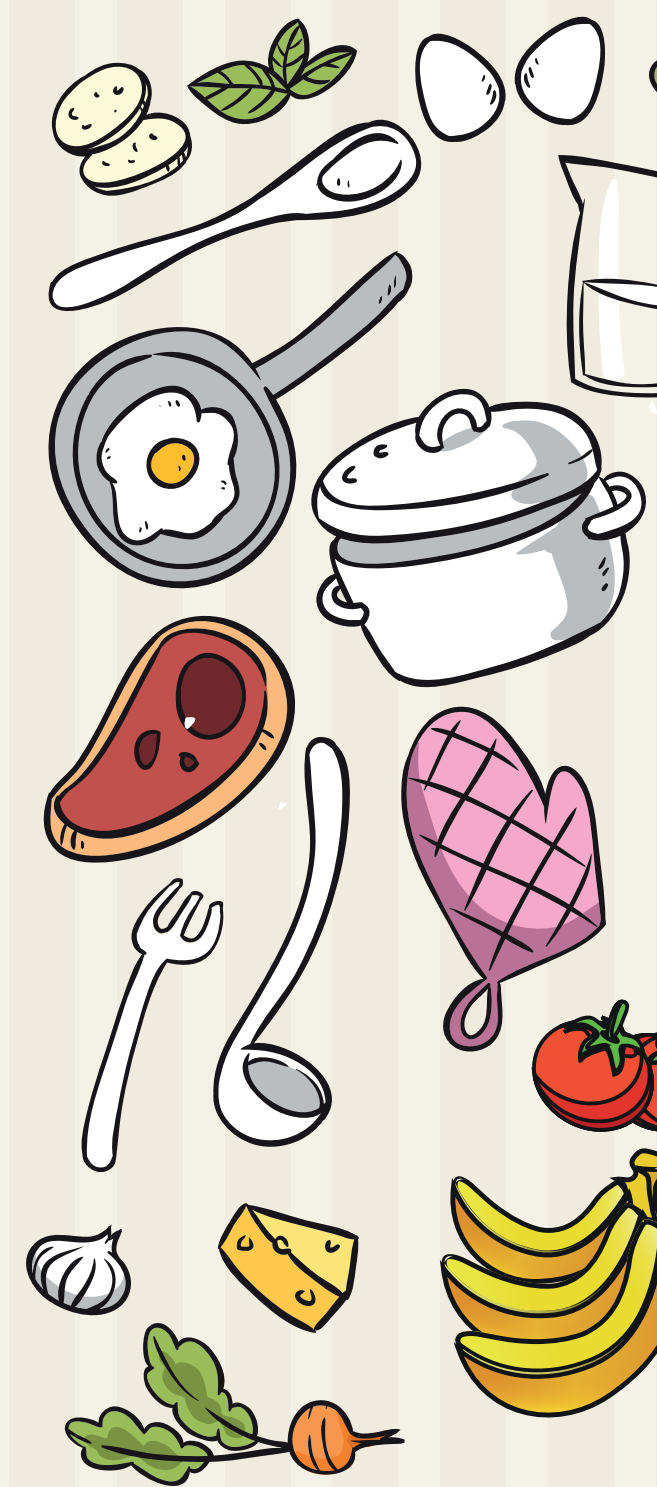
- ✓ Em um pote de sorvete de 2 litros, coloque a soda e em seguida a água e misture.
- ✓ Sempre mexendo, acrescente aos poucos o óleo, o álcool, e por fim o suco de limão.
- ✓ Mexa até engrossar, ficando no ponto de um creme.
- ✓ Deixe descansar por 1 dia e está pronto.



“O limão serve para deixar o sabão sem cheiro e com uma coloração mais clara.”

Secretaria de Estado de Meio Ambiente de Mato Grosso





Meu Sabor: \_\_\_\_\_

Ingredientes:

---

---

---

---

---

---

---

---

Modo de preparo:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





*Meu Sabor:* \_\_\_\_\_

Ingredientes:

---

---

---

---

---

---

Modo de preparo:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---







**Meu Sabor:** \_\_\_\_\_

**Ingredientes:**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Modo de preparo:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





*Meu Sabor:* \_\_\_\_\_

Ingredientes:

---

---

---

---

---

---

Modo de preparo:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





**Meu Sabor:** \_\_\_\_\_

**Ingredientes:**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Modo de preparo:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





*Meu Sabor:* \_\_\_\_\_

Ingredientes:

---

---

---

---

---

---

Modo de preparo:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





**Meu Sabor:** \_\_\_\_\_

**Ingredientes:**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Modo de preparo:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





*Meu Sabor:* \_\_\_\_\_

Ingredientes:

---

---

---

---

---

---

Modo de preparo:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





**Meu Sabor:** \_\_\_\_\_

**Ingredientes:**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Modo de preparo:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





*Meu Sabor:* \_\_\_\_\_

Ingredientes:

---

---

---

---

---

---

Modo de preparo:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---







**Meu Sabor:** \_\_\_\_\_

**Ingredientes:**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Modo de preparo:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





*Meu Sabor:* \_\_\_\_\_

Ingredientes:

---

---

---

---

---

---

Modo de preparo:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





**Meu Sabor:** \_\_\_\_\_

**Ingredientes:**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Modo de preparo:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





*Meu Sabor:* \_\_\_\_\_

Ingredientes:

---

---

---

---

---

---

Modo de preparo:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





**Meu Sabor:** \_\_\_\_\_

**Ingredientes:**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Modo de preparo:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





*Meu Sabor:* \_\_\_\_\_

Ingredientes:

---

---

---

---

---

---

Modo de preparo:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





**Meu Sabor:** \_\_\_\_\_

**Ingredientes:**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Modo de preparo:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





*Meu Sabor:* \_\_\_\_\_

Ingredientes:

---

---

---

---

---

---

Modo de preparo:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---







**Meu Sabor:** \_\_\_\_\_

**Ingredientes:**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Modo de preparo:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





*Meu Sabor:* \_\_\_\_\_

Ingredientes:

---

---

---

---

---

---

Modo de preparo:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





**Meu Sabor:** \_\_\_\_\_

**Ingredientes:**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Modo de preparo:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





*Meu Sabor:* \_\_\_\_\_

Ingredientes:

---

---

---

---

---

---

Modo de preparo:

---

---

---

---

---

---

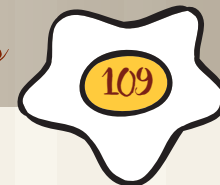
---

---

---

---





**Meu Sabor:** \_\_\_\_\_

**Ingredientes:**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Modo de preparo:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





*Meu Sabor:* \_\_\_\_\_

Ingredientes:

---

---

---

---

---

---

Modo de preparo:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





**Meu Sabor:** \_\_\_\_\_

**Ingredientes:**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Modo de preparo:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





*Meu Sabor:* \_\_\_\_\_

Ingredientes:

---

---

---

---

---

---

Modo de preparo:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---







**Meu Sabor:** \_\_\_\_\_

**Ingredientes:**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Modo de preparo:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





*Meu Sabor:* \_\_\_\_\_

Ingredientes:

---

---

---

---

---

---

Modo de preparo:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





**Meu Sabor:** \_\_\_\_\_

**Ingredientes:**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Modo de preparo:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





*Meu Sabor:* \_\_\_\_\_

Ingredientes:

---

---

---

---

---

---

Modo de preparo:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





**Meu Sabor:** \_\_\_\_\_

**Ingredientes:**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Modo de preparo:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





*Meu Sabor:* \_\_\_\_\_

Ingredientes:

---

---

---

---

---

---

Modo de preparo:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





**Meu Sabor:** \_\_\_\_\_

**Ingredientes:**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Modo de preparo:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





*Meu Sabor:* \_\_\_\_\_

Ingredientes:

---

---

---

---

---

---

Modo de preparo:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---







**Meu Sabor:** \_\_\_\_\_

**Ingredientes:**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Modo de preparo:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





*Meu Sabor:* \_\_\_\_\_

Ingredientes:

---

---

---

---

---

---

Modo de preparo:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





**Meu Sabor:** \_\_\_\_\_

**Ingredientes:**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Modo de preparo:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





*Meu Sabor:* \_\_\_\_\_

Ingredientes:

---

---

---

---

---

---

Modo de preparo:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





**Meu Sabor:** \_\_\_\_\_

**Ingredientes:**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Modo de preparo:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





*Meu Sabor:* \_\_\_\_\_

Ingredientes:

---

---

---

---

---

---

Modo de preparo:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





**Meu Sabor:** \_\_\_\_\_

**Ingredientes:**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Modo de preparo:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





*Meu Sabor:* \_\_\_\_\_

Ingredientes:

---

---

---

---

---

---

Modo de preparo:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---







**Meu Sabor:** \_\_\_\_\_

**Ingredientes:**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Modo de preparo:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





*Meu Sabor:* \_\_\_\_\_

Ingredientes:

---

---

---

---

---

---

Modo de preparo:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



**Meu Sabor:** \_\_\_\_\_

**Ingredientes:**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Modo de preparo:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





*Meu Sabor:* \_\_\_\_\_

Ingredientes:

---

---

---

---

---

---

Modo de preparo:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





**Meu Sabor:** \_\_\_\_\_

**Ingredientes:**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Modo de preparo:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





*Meu Sabor:* \_\_\_\_\_

Ingredientes:

---

---

---

---

---

---

Modo de preparo:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





**Meu Sabor:** \_\_\_\_\_

**Ingredientes:**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Modo de preparo:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





*Meu Sabor:* \_\_\_\_\_

Ingredientes:

---

---

---

---

---

---

Modo de preparo:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---







**Meu Sabor:** \_\_\_\_\_

**Ingredientes:**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Modo de preparo:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





*Meu Sabor:* \_\_\_\_\_

Ingredientes:

---

---

---

---

---

---

Modo de preparo:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





**Meu Sabor:** \_\_\_\_\_

**Ingredientes:**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Modo de preparo:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





*Meu Sabor:* \_\_\_\_\_

Ingredientes:

---

---

---

---

---

---

Modo de preparo:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





**Meu Sabor:** \_\_\_\_\_

**Ingredientes:**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Modo de preparo:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





*Meu Sabor:* \_\_\_\_\_

Ingredientes:

---

---

---

---

---

---

Modo de preparo:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





**Meu Sabor:** \_\_\_\_\_

**Ingredientes:**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Modo de preparo:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





*Meu Sabor:* \_\_\_\_\_

Ingredientes:

---

---

---

---

---

---

Modo de preparo:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---







**Meu Sabor:** \_\_\_\_\_

**Ingredientes:**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Modo de preparo:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





*Meu Sabor:* \_\_\_\_\_

Ingredientes:

---

---

---

---

---

---

Modo de preparo:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





**Meu Sabor:** \_\_\_\_\_

**Ingredientes:**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Modo de preparo:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





*Meu Sabor:* \_\_\_\_\_

Ingredientes:

---

---

---

---

---

---

Modo de preparo:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---







AGENTES POPULARES DE EDUCAÇÃO AMBIENTAL



**PEAAF**

Programa de Educação Ambiental e Agricultura Familiar  
FNMA/MMA/SEMA-MT

NA AGRICULTURA FAMILIAR

SEMA  
SECRETARIA DE  
ESTADO DE  
MEIO AMBIENTE



GOVERNO DE  
MATO GROSSO  
ESTADO DE TRANSFORMAÇÃO



MINISTÉRIO DO  
MEIO AMBIENTE

