

GUIA

Receitas práticas e saudáveis com o seu **CARTÃO PRATO CHEIO**



Secretaria de
Desenvolvimento
Social



SEM LACTOSE / PODE CONTER GLÚTEN

PANQUECA DE BANANA (02 PORÇÕES)

Sugestão: lanche da manhã e da tarde



ingredientes

- 2 bananas maduras
- 2 ovos
- 1 colher de sopa de aveia
- 1 colher de sopa de polvilho
- 1 pitada de canela em pó

Informações Nutricionais (por porção):

Calorias: 222Kcal
Proteínas: 8,87g
Carboidratos: 36,47g
Lipídeos: 5,43g

modo de preparo

- Em uma tigela, amasse as bananas com um garfo até obter um purê.
- Adicione os ovos e misture bem.
- Acrescente a aveia, o polvilho e a canela e misture até obter uma massa homogênea.
- Aqueça uma frigideira antiaderente ou untada.
- Despeje uma porção da massa na frigideira e espalhe uniformemente.
- Cozinhe de 2 a 3 minutos, ou até que a parte de baixo esteja dourada.
- Vire a panqueca e cozinhe do outro lado por mais 1 ou 2 minutos.
- Repita o processo com o restante da massa.
- Sirva quente com mel, se desejar.

SEM GLÚTEN / CONTÉM LACTOSE

PATÊ DE SARDINHA (03 PORÇÕES)

Sugestão: lanche da manhã e da tarde



ingredientes

- 1 lata de sardinha em óleo
- 1/2 cebola picada
- 1 dente de alho picado
- Suco de 1 limão
- 2 colheres de sopa de iogurte natural ou creme de leite ou requeijão (escolher a opção com a menor lista de ingredientes)
- Sal e pimenta a gosto
- Salsinha picada (opcional)

Informações Nutricionais (por porção):

Calorias: 136Kcal
Proteínas: 7,62g
Carboidratos: 8,67g
Lipídeos: 8,31g

modo de preparo

- Em uma tigela, amasse as sardinhas com um garfo.
- Adicione a cebola, o alho, o suco de limão, o iogurte (ou requeijão ou creme de leite), o sal, a pimenta e a salsinha.
- Misture bem até obter uma pasta homogênea.
- Leve à geladeira por pelo menos 30 minutos antes de servir.
- Sugestão: servir com torradinhas.

SEM GLÚTEN / SEM LACTOSE

SALADA TROPICAL (04 PORÇÕES)

Sugestão: almoço e jantar



ingredientes

- 4 xícaras de folhas verdes (como alface, rúcula ou espinafre)
- 1 tomate cortado em cubos
- 1 manga grande cortada em cubos
- Suco de 1 limão
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

Informações Nutricionais (por porção):

Calorias: 40Kcal
Proteínas: 1,08g
Carboidratos: 5,78g
Lípidos: 2,14g

modo de preparo

- Em uma tigela grande, coloque as folhas verdes.
- Adicione a manga e o tomate por cima das folhas.
- Regue a salada com o suco de limão e o azeite de oliva.
- Tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto.
- Misture delicadamente para combinar todos os ingredientes.
- Sugestão: você pode acrescentar uma proteína como frango e ovo, e terá uma refeição completa.

SEM GLÚTEN / SEM LACTOSE

LEGUMES ASSADOS (05 PORÇÕES)

Sugestão: almoço e jantar



ingredientes

- 1 xícara de abóbora cortada em cubos
- 1 xícara de abobrinha cortada em rodela
- 1 xícara de batata inglesa cortada em cubos
- 1 xícara de cenoura cortada em rodela
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Ervas frescas ou secas a gosto (opcional, como alecrim, tomilho ou manjeriço)

Informações Nutricionais (por porção):

Calorias: 65,43Kcal
Proteínas: 1,42g
Carboidratos: 8,31g
Lípidos: 3,39g

modo de preparo

- Preaqueça o forno a 200°C.
- Em uma tigela grande, misture os legumes cortados com o azeite, o sal, a pimenta e as ervas (se estiver usando).
- Espalhe os legumes em uma assadeira grande, em uma única camada.
- Asse no forno preaquecido de 25 a 30 minutos, ou até que os legumes estejam macios e levemente dourados, virando na metade do tempo para garantir um cozimento uniforme.

SEM GLÚTEN / SEM LACTOSE

OMELETE DE LEGUMES (01 PORÇÃO)

Sugestão: almoço e jantar



ingredientes

- 2 ovos
- 1/4 cebola picada
- 1/4 tomate picado
- 1 colher de sopa de cenoura ralada
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

Informações Nutricionais (por porção):

Calorias: 168Kcal
Proteínas: 14,38g
Carboidratos: 5,57g
Lípidos: 9,58g

modo de preparo

- Em uma tigela, bata os ovos com um garfo até misturar as claras e as gemas.
- Adicione a cebola, a cenoura e o tomate aos ovos batidos. Tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto.
- Aqueça uma frigideira antiaderente ou untada e despeje a mistura de ovos na frigideira e espalhe os legumes de forma uniforme.
- Cozinhe por alguns minutos, até que a parte de baixo esteja firme e dourada. Vire o omelete e cozinhe do outro lado por mais alguns minutos, até que esteja cozido por completo.

SEM GLÚTEN / SEM LACTOSE

SOBRECOXA DE FRANGO ASSADA COM BATATAS

(04 PORÇÕES) Sugestão: almoço e jantar



ingredientes

- 4 sobrecoxas de frango
- 1 batata grande
- 2 dentes de alho
- Sal e pimenta a gosto
- Açafrão a gosto
- 1 limão
- Ervas frescas como alecrim, tomilho, orégano (opcional)

Informações Nutricionais (por porção):

Calorias: 101Kcal
Proteínas: 11,7g
Carboidratos: 17,56g
Lípidos: 1,56g

modo de preparo

- Preaqueça o forno a 200°C.
- Higienize bem a batata e corte em pedaços médios com casca.
- Corte a cebola e alho em pedaços médios.
- Tempere as sobrecoxas com limão, sal e açafrão.
- Em uma assadeira grande, coloque as sobrecoxas de frango e as batatas.
- Tempere com sal, pimenta e ervas frescas a gosto.
- Leve ao forno por aproximadamente 40 minutos, ou até que o frango esteja dourado e cozido por dentro.

SEM GLÚTEN / SEM LACTOSE (SEM QUEIJO)

ESCONDIDINHO DE FRANGO (04 PORÇÕES)

Sugestão: almoço e jantar



ingredientes

- 1 quilo de peito de frango cozido e desfiado
- 4 mandiocas médias
- 1 tomate médio
- 1 cebola
- 2 dentes de alho
- Azeite de oliva ou óleo
- Sal e pimenta a gosto
- Queijo ralado (opcional)

Informações Nutricionais (por porção):

Calorias: 242Kcal
Proteínas: 11,66g
Carboidratos: 38,06g
Lípidos: 5,66g

modo de preparo

- Cozinhe as mandiocas em água com sal até ficarem bem macias e depois bata no liquidificador até virar um purê.
- Em uma panela refogue a cebola, o alho e o tomate em um fio de azeite.
- Adicione o peito de frango desfiado e refogue por alguns minutos.
- Em um refratário, faça uma camada com metade do purê de mandioca.
- Cubra com o refogado de frango e faça outra camada com o restante do purê.
- Se desejar, polvilhe queijo ralado por cima. Nesse caso, a receita terá lactose.
- Leve ao forno preaquecido a 200°C por cerca de 20 minutos, ou até dourar.

SEM GLÚTEN / SEM LACTOSE

ACÉM AO MOLHO COM BATATAS (03 PORÇÕES)

Sugestão: almoço e jantar



ingredientes

- 500g de acém em cubos
- 1 colher de sopa de azeite de oliva ou óleo
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 2 tomates picados
- 2 xícaras de água
- 4 batatas grandes em cubos
- Sal e pimenta a gosto
- Cheiro-verde picado para finalizar

Informações Nutricionais (por porção):

Calorias: 282Kcal
Proteínas: 25g
Carboidratos: 24,53g
Lipídeos: 9,47g

modo de preparo

- Em uma panela de pressão, aqueça o azeite de oliva e doure a cebola e o alho.
- Adicione a carne e refogue até que esteja bem dourada.
- Acrescente os tomates, a água, o sal e a pimenta. Misture bem.
- Adicione as batatas e misture novamente.
- Tampe a panela de pressão e cozinhe por cerca de 30 minutos após pegar pressão, ou até que a carne e as batatas estejam macias.
- Abra com cuidado e verifique o tempero, salpique cheiro-verde picado por cima e sirva quente.

SEM GLÚTEN / SEM LACTOSE

BANANA ASSADA COM CANELA (04 PORÇÕES)

Sugestão: sobremesa e lanche da tarde



ingredientes

- 4 bananas maduras
- Canela em pó

Informações Nutricionais (por porção):

Calorias: 88Kcal
Proteínas: 1,14g
Carboidratos: 23,36g
Lipídeos: 0,23g

modo de preparo

- Preaqueça o forno a 180°C.
- Descasque as bananas e corte-as ao meio no sentido do comprimento ou em rodela.
- Em uma tigela pequena, misture um pouco de canela em pó.
- Coloque as bananas em uma assadeira untada. Polvilhe a canela sobre as bananas.
- Leve ao forno preaquecido por cerca de 10 a 15 minutos, ou até que as bananas estejam macias e levemente caramelizadas.
- Retire do forno e sirva quente.

SEM GLÚTEN / SEM LACTOSE

SOPA DE LEGUMES (04 PORÇÕES)

Sugestão: jantar



ingredientes

- 1 batata grande, cortada em cubos pequenos
- 1 abobrinha média, cortada em cubos pequenos
- 1 cebola pequena, picada
- 2 dentes de alho, picados
- 1 tomate grande, cortado em cubos
- Macarrão da sua preferência
- 1 litro de água
- Fio de óleo ou azeite
- Sal, pimenta-do-reino e cheiro-verde a gosto

Informações Nutricionais (por porção):

Calorias: 250Kcal
Proteínas: 12,45g
Carboidratos: 49,82g
Lípidos: 2,47g

modo de preparo

- Em uma panela grande, aqueça o óleo ou azeite e refogue a cebola e o alho até ficarem dourados.
- Adicione a cenoura, a batata, a abobrinha e o tomate. Refogue por mais alguns minutos até ficarem dourados.
- Despeje a água na panela e deixe ferver.
- Adicione o macarrão e cozinhe por mais 10-15 minutos, ou até que os legumes e o macarrão estejam macios.
- Tempere com sal, pimenta-do-reino e cheiro-verde a gosto.
- Sirva quente.

PODE CONTER GLÚTEN / SEM LACTOSE

CREME DE ABÓBORA (03 PORÇÕES)

Sugestão: jantar



ingredientes

- 500g (4 xícaras) de abóbora em cubos
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho picados
- 1 colher de sopa de óleo ou azeite
- 1 litro de água
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Creme de leite ou leite de coco (opcional, para dar cremosidade)

Informações Nutricionais (por porção):

Calorias: 156Kcal
Proteínas: 3,76g
Carboidratos: 17,36g
Lípidos: 9,57g

modo de preparo

- Em uma panela grande, aqueça o óleo ou azeite e refogue a cebola e o alho até ficarem dourados.
- Adicione a abóbora e refogue por mais alguns minutos.
- Acrescente a água, suficiente para cobrir a abóbora, e tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto.
- Deixe cozinhar em fogo médio-baixo de 20 a 25 minutos, ou até que a abóbora esteja bem macia.
- Com cuidado, bata a abóbora no liquidificador até obter um creme homogêneo. Se desejar, adicione um pouco de creme de leite ou leite de coco para dar cremosidade.
- Volte o creme para a panela, acerte o sal e a pimenta e aqueça em fogo baixo até ficar bem quente. Está pronto para servir.

CALDO DE LEGUMES

Sugestão: utilizar como tempero



ingredientes

- Para o caldo de legumes, utilize as cascas e talos dos legumes, por exemplo: cascas de cebola, alho-poró, cenoura, batata, abobrinha, talos de salsa e cebolinha, etc.
- Água, até cobrir
- Sal e pimenta a gosto
- Ervas secas (opcional)

Sem valores nutricionais. Utilize o caldo em outras preparações, como para fazer arroz, em sopas e carne ou frango cozidos.

modo de preparo

- Lave bem as cascas e talos de legumes e corte em pedaços menores, se necessário.
- Coloque-as em uma panela grande e cubra com água.
- Adicione sal, pimenta e ervas secas de sua preferência.
- Leve a panela ao fogo médio e deixe ferver.
- Reduza o fogo e deixe o caldo cozinhar em fogo baixo de 30 a 45 minutos, mexendo ocasionalmente.
- Após o tempo de cozimento, coe o caldo para remover os pedaços de legumes e reserve o líquido.
- O caldo de legumes está pronto para ser utilizado como tempero em diversas preparações, como sopas, arroz, feijão, molhos, entre outros.
- Pode ser congelado.

LEMBRETE

Todas as receitas deste guia foram cuidadosamente selecionadas para oferecer opções práticas, acessíveis, nutritivas e muito saborosas aos beneficiários do Programa Cartão Prato Cheio.

Os ingredientes podem ser facilmente adquiridos utilizando o cartão e com os itens da Cesta Verde de alimentos. Aproveite as dicas para facilitar sua rotina diária e preparar receitas simples, saudáveis e deliciosas para sua família!

Bom apetite!

**SECRETARIA DE ESTADO DE
DESENVOLVIMENTO SOCIAL**

**SUBSECRETARIA DE SEGURANÇA
ALIMENTAR E NUTRICIONAL**

**DIRETORIA DE PROGRAMAS SOCIAIS DE
SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL**

- Vanderléa Cremonini - Subsecretária de Segurança Alimentar e Nutricional (Subsan)
- Clayton Andreoni - Coordenador de Segurança Alimentar e Nutricional (Csan/Subsan)
- Tatieli Paz - Diretora de Programas Sociais de Segurança Alimentar e Nutricional (Diprosan/Subsan)
- Rayane França - Gerente de Fiscalização de Programas de Segurança Alimentar e Nutricional (Gefisan/Diprosan)
- Noemi Tavares - Nutricionista (Dipsan/Subsan)
- Stefanie Eugênia dos Anjos Coelho Kubo - Nutricionista (Subsan)
- Jéssica Soares Rosalina - Estagiária de nutrição
- Fernanda Cardoso Rodrigues - Estagiária de nutrição

DIAGRAMAÇÃO

Fernanda Medeiros (Ascom)

Secretaria de
Desenvolvimento
Social

