

• RECEITAS

FAROFAS DE TALOS OU FOLHAS

SUGESTÃO: Para esta receita use talos ou folhas de beterraba, brócolis, couve-flor, nabo, rabanete.

INGREDIENTES: 2 colheres de sopa de óleo, 2 colheres de sopa de cebola

ralada, 2 xícaras de chá de farinha de mandioca torrada ou farinha de milho, sal a gosto, talos ou folhas bem lavados e picados.

PREPARO: Leve ao fogo o óleo e refogue a cebola até dourar, junte os talos e folhas. Acrescente, aos poucos, a farinha e o sal, Mexa bem. Sirva.

BOLINHO DE RAMA DE CENOURA

INGREDIENTES:

Rama de cenoura, 3 ovos, 2 xícaras de farinha, sal, água ou leite.

PREPARO:

Lave bem e pique a rama da cenoura. Misture os ingredientes. Bata com a mão até formar massa homogênea (assim as ramas ficam mais crocantes) ou no liquidificador. Frite em óleo bem quente. Escorra os bolinhos em papel absorvente.

SUCO VERDE

INGREDIENTES:

- 05 limões bem lavados em suco.
- 05 folhas de couve bem lavadas, podendo incluir folhas de hortelã, salsinha ou capim cidreira.
- 1 litro de água.
- 4 colheres de açúcar cristal.

PREPARO:

Bata tudo no liquidificador. Coe e sirva na hora.

GELATINA DE BETERRABA



INGREDIENTES: água na qual a beterraba foi cozida, açúcar, maisena.

PREPARO: Lave as beterrabas e leve para cozinhar. Separe a água do cozimento. Para cada ½ litro desta água acrescente uma colher de sopa de maisena e açúcar a gosto. Mexa e leve para gelar.

EXPEDIENTE

INSTITUTO PÓLIS

COORDENAÇÃO GERAL:
Christiane Gasparini Araújo Costa

COORDENAÇÃO EXECUTIVA:
Mariana Monferdini Romão

CONSULTORIA:
Geraldo Antonio de Oliveira Neto

TEXTO E REVISÃO:
Christiane Gasparini Araújo Costa
Cece Chaves

Geraldo Antonio de Oliveira Neto
Mariana Monferdini Romão

FOTOS:
Acervo Instituto Pólis

PROJETO GRÁFICO
E DIAGRAMAÇÃO:
Agência Frutífera

FUNDAÇÃO BANCO DO BRASIL

PRESIDENTE
José Caetano de Andrade
Minchillo

DIRETOR EXECUTIVO
DE DESENVOLVIMENTO SOCIAL
Marcos Melo Frade

DIRETOR EXECUTIVO DE GESTÃO
DE PESSOAS, CONTROLADORIA
E LOGÍSTICA
Vagner Lacerda Ribeiro

SECRETÁRIO EXECUTIVO
Allan Lopes Santos

GERENTE DE AUTORIZAÇÃO DE
PAGAMENTOS
Alirio Pereira Filho

GERENTE DE ASSESSORAMENTO
ESTRATÉGICO E CONTROLES
INTERNOS
Ana Carolina Barchesi

GERENTE DE PESSOAS
E INFRAESTRUTURA
André Grangeiro Botelho

GERENTE DE ANÁLISE DE
PROJETOS
Claudia Marcia Pereira

GERENTE DE COMUNICAÇÃO
Emerson Flávio Moura Weiber

GERENTE DE TECNOLOGIA
DA INFORMAÇÃO
Fábio Marcelo Depiné

GERENTE DE PARCERIAS
ESTRATÉGICAS E MODELAGEM
DE PROGRAMAS E PROJETOS
João Bezerra Rodrigues Júnior

GERENTE DE MONITORAMENTO
E AVALIAÇÃO
Patrícia Lustosa Borges de Lima
Vieira

GERENTE DE FINANÇAS
E CONTROLADORIA
Rodrigo Octavio Lopes Neves

ASSESSORIA TÉCNICA
Fabrício Erick Araújo
Maria Eduarda Junqueira da
Veiga Serra
Rogério Miziara

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

• Agricultura Sustentável – Manual do produtor rural / Ana Primavesi - São Paulo: Nobel, 1992

• Compostagem: Ciência e Prática para a gestão de resíduos orgânicos / Caio de Teves Inácio e Paul Richard Momsen Miller. - Rio de Janeiro: Embrapa Solos, 2009-

• HORTA: CULTIVO DE HORTALIÇAS, Prefeitura do Município de São Paulo, Secretaria Municipal de Verde e Meio Ambiente, Programa de Agricultura Urbana e Periurbana, São Paulo, 2010

• Horta em Pequenos Espaços / Flávia M.V. T. Clemente, Lenita Lima Haber, editoras técnicas. Brasília, DF: Embrapa, 2012

• Pastoral da Criança – Alimentação e hortas caseiras na Pastoral da Crianças / Pastoral da Criança. - Curitiba, 2009