

SEMEANDO SABORES

LIVRO DE RECEITAS



A Secretaria Municipal de Assistência e Desenvolvimento de São Paulo (SMADS), em parceria com a Sociedade Vegetariana Brasileira (SVB) e a Humane Society International (HSI), deu início à implantação da campanha Segunda Sem Carne em 2018 em suas instituições: CRAS (Centros de Referência em Assistência Social), CCAS (Centros para Crianças e Adolescentes) e SAICAS (Serviços de Acolhimento Institucional para Crianças e Adolescentes). O projeto visa fornecer uma alimentação mais sustentável, saborosa e balanceada, com menos gordura e sódio, como preconizado pelo Guia Alimentar da População Brasileira do Ministério da Saúde (2014).

Para cada local, a implementação segue as seguintes etapas:

- (1) *Workshop* de treinamento;
- (2) Entrega do formulário de adesão da campanha;
- (3) Agendamento da visita;
- (4) Visita *in loco* pelos *chefs*;
- (5) Acompanhamento *online*.

A Segunda Sem Carne foi lançada em 2009 no Brasil pela Sociedade Vegetariana Brasileira (SVB), e tem como objetivo incentivar a substituição da proteína animal pela vegetal uma vez por semana, proporcionando benefícios para saúde das pessoas, do planeta e respeitando o bem-estar dos animais. Atualmente, a campanha está presente em mais de 40 países no mundo e é apoiada por inúmeros líderes internacionais. Ao término da implementação, o programa contemplará mais de 220 mil pessoas atendidas na SMADS, servindo cerca de 11,5 milhões de refeições por ano.

MICHELLE LETRAN

Campaigner | Sociedade Vegetariana Brasileira
(11) 3104-5282 | michelle.lettran@svb.org.br

RENATA VICTORATTI

Nutricionista | Sociedade Vegetariana Brasileira
(11) 3104-5282 | renata.victoratti@svb.org.br

THAYANA OLIVEIRA

Gerente de Políticas Alimentares | HSI Brasil
(31) 98484-4890 | toliveira@hsi.org

ÍNDICE

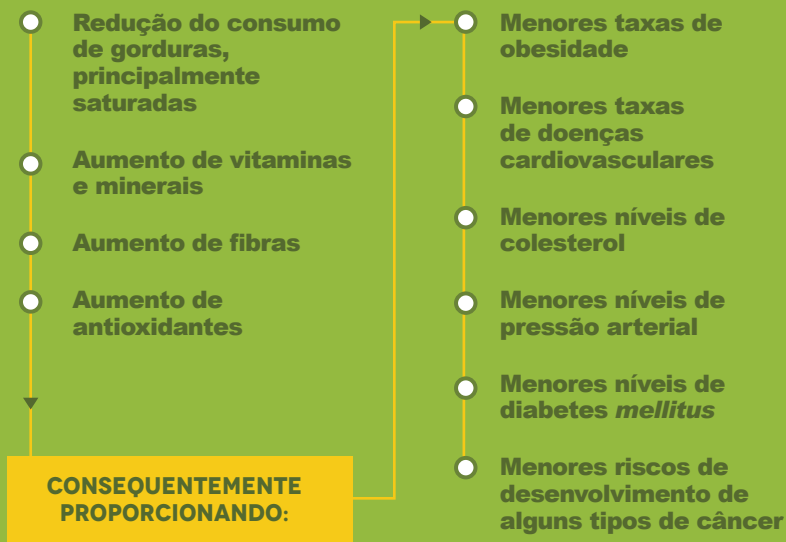
| | |
|---|----|
| Benefícios para a saúde | 4 |
| Impactos positivos para o meio ambiente | 6 |
| Instruções para remolho das leguminosas | 8 |
| Pré-preparo da proteína texturizada de soja | 10 |

Receitas

| | |
|---|-----------|
| Almôndegas de grão-de-bico | 14 |
| Bolonhesa vegetal | 16 |
| Chili de feijão-carioca e proteína de soja | 17 |
| Escondidinho de bolonhesa de proteína de soja | 18 |
| Farofa de proteína de soja | 19 |
| Lentilha | 20 |
| Kibe de abóbora e proteína de soja | 22 |
| Kibe de lentilha | 23 |
| Feijoada de legumes | 24 |
| Panqueca à bolonhesa | 26 |
| Hambúrguer de feijão-preto | 28 |
| Torta de legumes | 29 |
| Receitas bônus | 32 |

IMPACTOS NA SAÚDE

Uma alimentação que reduza o consumo de alimentos de origem animal, como as carnes e embutidos (presunto, linguiça, salsicha, mortadela, entre outros) e ao mesmo tempo seja baseada em alimentos de origem vegetal como frutas, verduras, legumes e leguminosas, pode proporcionar muitos benefícios à saúde:



Referências:

American Heart Association. Heart and stroke encyclopedia: vegetarian diets, 2020. Disponível em: <https://www.heart.org/HEARTORG/Encyclopedia/Heart-and-StrokeEncyclopedia_UCM_445084_ContentIndex.jsp?levelSelected=2&title=vegetarian%20diets>

American Heart Association. Vegetarian, Vegan and Meals Without Meat, 2017. Disponível em: <<https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/eat-smart/nutrition-basics/vegetarian-vegan-and-mealswithout-meat>>

VESANTO, M. et al. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diets. Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics. v.116, n.12, p.1970-80, 2016.

COMO MONTAR UM PRATO À BASE DE VEGETAIS



50%

Verduras e legumes
(crus e/ou cozidos):
abóbora, couve, brócolis,
cenoura etc.

+ fruta

25%

Cereais* (de preferência)
e vegetais amiláceos**:

* arroz, aveia, milho, trigo

** batata, inhame, cará, mandioca

25%

Leguminosas:

feijão-carioca, feijão-preto,
ervilha, lentilha, grão-de-
bico etc.

OUTROS IMPACTOS

Pelos animais

Só no Brasil, cerca de 10 mil animais morrem A CADA MINUTO com a justificativa de que precisamos nos alimentar. No entanto, o reino vegetal é plenamente capaz de encher nossos pratos e nos nutrir. Vacas, galinhas, peixes e porcos são idênticos aos cães e gatos quando se trata de dor e sofrimento. Se desejamos uma sociedade pacífica, que tal tirar a violência do nosso prato? #APazComeçaNoPrato



Tempo de abate



Tempo natural de vida



vacas leiteiras

5 anos 20 anos



porcos

6 meses 15 anos



frangos

40 dias 8 anos

Pelo planeta

Os impactos ambientais da atividade humana estão intimamente relacionados com os nossos hábitos de consumo, principalmente os alimentares.

Somos 7 bilhões de seres humanos, mas todos os anos criamos e abatemos mais de 70 bilhões de animais terrestres e uma quantidade muito maior de animais aquáticos para nosso consumo.

Cada um desses animais precisa de determinada quantidade de terra, água, alimento e energia. Eles também produzem quantidade expressiva de dejetos e emitem, direta e indiretamente, poluentes que serão dispersados pelo solo, ar e água.

Por todas essas razões, a redução do consumo de carne tem como um grande fator de impacto na pegada ecológica. Isso significa menos agrotóxicos, fertilizantes e outros tipos de insumos que podem ser nocivos à vida do ser humano e dos animais.

Impacto ambiental positivo de 1 DIA SEM CARNE

Deixando de consumir
alimentos de origem
animal por 1 dia, você:



290 g
de carnes



450 ml de leite
ou derivados



38 g
de ovos

imagine
todos os
dias

poupa
24 m²
de terras



economiza
60 litros
de água azul
equivalente a cerca de
4 banhos de 5 minutos



poupa
8 kg de grãos

principalmente soja, que
deixam de ser usados,
sobretudo como ração
para animais

deixa
de emitir
11 kg
de CO₂



que é o equivalente a
100 km rodados num
carro comum

Referências:

Map Bioma Brasil: Biome transition statistics from 1985 to 2019: Disponível em: <https://plataforma.mapbiomas.org>

Contas de ecossistemas : o uso da terra nos biomas brasileiros : 2000-2018 / IBGE, Coordenação de Recursos Naturais e Estudos Ambientais, Coordenação de Contas Nacionais, IBGE: Rio de Janeiro, 2020.

MEKONNEN, M.M.; HOEKSTRA, A.Y. The green, blue and grey water footprint of farm animals and animal products. Institute for water education, v.1, 2010. Disponível em: <<https://www.waterfootprint.org/media/downloads/Report-48-WaterFootprint-AnimalProducts-Vol1.pdf>

Annual Report UNESCO-IHE. Netherlands. Institute for water education, 2010. Disponível em: https://www.un-ihe.org/sites/default/files/annual_report_2010.pdf

CARNEIRO, FF, PIGNATI, W, RIGOTTO, RM, AUGUSTO, LGS, RIZOLLO, A, MULLER, N M, ALEXANDRE, VP, FRIEDRICH, K, MELLO, MS. Dossiê Abrasco – um alerta sobre os impactos dos agrotóxicos na saúde Rio de Janeiro: Abrasco; 2012.

Annual Report UNESCO-IHE. Netherlands. Institute for water education, 2010. Disponível em: https://www.un-ihe.org/sites/default/files/annual_report_2010.pdf

INSTRUÇÕES PARA REMOLHO DAS LEGUMINOSAS

A Sociedade Vegetariana Brasileira junto e a Humane Society International, por meio das suas campanhas, vêm trabalhando com o incentivo ao consumo de proteínas vegetais seguras e saudáveis. Nesse sentido, considera-se como protagonistas as leguminosas.

Este grupo composto pela família dos feijões, lentilha, soja, grão-de-bico, ervilha, entre outros. Além de conferirem uma fonte segura de proteínas, possuem elevados teores de ferro, zinco, fibras e compostos bioativos¹.



Você já percebeu que as leguminosas estão presentes em muitas receitas neste guia?

É importante lembrar que elas possuem um antinutriente chamado fitato, que pode dificultar a absorção de um ou mais nutrientes. Visando reduzir sua ação, é necessário fazer o processo de remolho. Para isso, basta deixá-los de molho em água filtrada por 8 a 12 horas e, se possível, trocar a água nesse período. Depois, lave bem os grãos em água corrente e leve para cozinhar. Além de redução dos antinutrientes, esse processo ajuda também diminuir o tempo de cozimento e até a chance dos efeitos colaterais de distensões abdominais e as flatulências. Lembre-se que todos os feijões, grão de bico, lentilha, ervilha e soja precisam passar por esse processo.



DE 8 A 12H



¹ SLYWITCH. E. Alimentação sem Carne. Um guia prático para montar sua dieta vegetariana com saúde. 2 ed. São Paulo: Alaúde Editorial, 2015.

PRÉ-PREPARO DA PROTEÍNA TEXTURIZADA DE SOJA

Rendimento: 600 g de proteína hidratada

| Ingredientes | Medidas |
|------------------------------------|-------------------|
| Proteína texturizada de soja (PTS) | 2 xícaras (250 g) |
| Água | 4 xícaras (1 L) |



MODO DE PREPARO

1

Leve a proteína ao fogo com água suficiente para cobrir e deixe ferver.

2

Desligue o fogo e aguarde até a proteína ficar macia. Logo após escorra e lave em água corrente até que saia quase transparente.

3

Esprema para retirar todo o excesso de água e, então, estará pronta para ser utilizada em suas receitas.

RECEITAS



ALMÔNDEGA DE GRÃO-DE-BICO

Rendimento: 8 porções

INGREDIENTES

- 2 xícaras de grão-de-bico cozido;
- 1/2 cebola picada;
- 3 dentes de alho;
- 2 colheres de sopa de óleo;
- 2 colheres de sopa de cheiro-verde;
- 1/2 xícara de farinha de mandioca;
- Sal e pimenta-do-reino a gosto.

MODO DE PREPARO

1. Amasse o grão-de-bico até que fique pastoso. Em seguida, misture com os demais ingredientes e acrescente 2 colheres de sopa de água;
2. Enrole as almôndegas de maneira uniforme;
3. Preaqueça o forno a 200 °C e unte uma assadeira com óleo;
4. Coloque as almôndegas na assadeira com espaço entre elas para que não grudem;
5. Asse por aproximadamente 20 minutos, até que dourem.



BOLONHESA VEGETAL

Rendimento: 6 porções

INGREDIENTES

- 2 xícaras de proteína de soja miúda hidratada e lavada;
- 1 cebola picada;
- 3 dentes de alho amassados;
- Um fio de óleo vegetal;
- 1 xícara de molho de tomate;
- 2 colheres de sopa de salsinha picada;
- Sal a gosto.

MODO DE PREPARO

1. Refogue a cebola e o alho. Depois, adicione a pts e refogue até que todo o líquido evapore;
2. Acrescente os demais ingredientes, tampe a panela e deixe cozinhar por aproximadamente 15 minutos em fogo médio, até o molho engrossar.



CHILI DE FEIJÃO-CARIOCA E PTS

Rendimento: 7 porções

INGREDIENTES

- 1 xícara de proteína de soja miúda hidratada e lavada;
- 1 e ½ xícara de feijão-carioca cozido;
- 1 tomate picado sem sementes;
- 1 cebola picada;
- 1 pimentão-verde picado;
- 1 pimentão-vermelho picado;
- 3 dentes de alho amassados;
- ½ colher de chá de cominho;
- ½ colher de chá de pimenta-do-reino;
- 1 xícara de extrato de tomate;
- 1 folha de louro;
- 2 colheres de sopa de salsa picada;
- Sal a gosto.

MODO DE PREPARO

1. Refogue a cebola, o alho e os pimentões até que fiquem dourados. Em seguida, adicione a pts e o tomate. Refogue até que o tomate amoleça;

2. Acrescente os demais ingredientes — exceto o feijão-carioca —, coloque ½ xícara de água e cozinhe por 10 minutos até que o molho engrosse;

3. Por fim, adicione o feijão-carioca à panela e cozinhe por mais 5 minutos. Mexa para que não grude no fundo;

4. Sirva quente.



ESCONDIDINHO DE BOLONHESA DE PTS

Rendimento: 8 porções

INGREDIENTES

Para o purê:

- 1 kg de batata-inglesa;
- ½ xícara de leite de aveia;
- 2 colheres de sopa de óleo vegetal;
- Sal a gosto.

Para o recheio:

- ½ xícara de aveia em flocos;
- 1 xícara de água.

Para a bolonhesa:

- confira a receita na página anterior

MODO DE PREPARO

1. Leve os ingredientes do leite vegetal para o liquidificador e bata por 2 minutos;
2. Passe o leite vegetal em uma peneira para separar o resíduo da aveia. Reserve o líquido;
3. Cozinhe as batatas com sal até que fiquem macias;
4. Passe as batatas em um amassador, adicione o leite de aveia, o óleo vegetal e acerte o sal do purê. Reserve.



FAROFA DE PTS

Rendimento: 6 porções

INGREDIENTES

- 1 xícara de pts miúda hidratada e lavada;
- 1 cebola picada;
- 3 dentes de alho amassados;
- Um fio de óleo vegetal;
- 2 xícaras de farinha de mandioca;
- 3 colheres de sopa de salsinha;
- Sal e pimenta-do-reino a gosto.

MODO DE PREPARO

1. Em um refratário, espalhe a soja, coloque um pouco de óleo vegetal e sal. Leve ao forno a 200 °C por aproximadamente 15 minutos para diminuir a umidade da pts;
2. Em uma frigideira grande, refogue a cebola e, em seguida, o alho até que fiquem dourados;
3. Adicione os demais ingredientes — exceto a farinha de mandioca — e continue refogando até que estejam bem secos. Por fim, adicione a farinha de mandioca e continue mexendo até que a farofa fique dourada.



LENTILHESA

Rendimento: 4 porções

INGREDIENTES

- 1 e ½ xícara de lentilha de molho por 8 horas;
- ½ cebola picada;
- 2 dentes de alho amassados;
- 1 colher de sopa de óleo;
- ½ xícara de molho de tomate;
- 1 colher de sopa de salsa picada;
- Sal a gosto.

MODO DE PREPARO

1. Em uma panela, refogue a cebola e, em seguida, o alho. Quando estiverem dourados, adicione a lentilha e continue refogando;
2. Adicione os demais ingredientes e duas xícaras de água;
3. Tampe a panela e deixe em fogo baixo;
4. Cozinhe até que a lentilha esteja macia e, o molho, encorpado.



QUIBE DE ABÓBORA E PTS

Rendimento: 10 porções

INGREDIENTES

- 2 xícaras de trigo de quibe;
- 400 gramas de abóbora-cabotiá;
- 1 xícara de pts miúda hidratada e lavada;
- 1 cebola picada;
- 1 limão espremido;
- 3 dentes de alho amassados;
- 2 colheres de sopa de óleo vegetal;
- ½ xícara de farinha de mandioca;
- Sal e hortelã picada a gosto.

MODO DE PREPARO

1. Hidrate o trigo de quibe em água quente até que dobre o volume. Coloque água o suficiente apenas para cobrir o trigo;
2. Hidrate a pts em água fervente até que ela triplique o volume. Em seguida, lave a pts em água corrente, espremendo sempre para que saia todo sabor e cheiro residual. Repita esse processo 3 vezes, até que a água fique clara e sem odor. Reserve;
3. Cozinhe a abóbora até que fique macia e a amasse até formar um purê. Deixe esfriar;
4. Em uma vasilha, misture todos os ingredientes até obter uma massa homogênea e reserve;
5. Unte uma assadeira com óleo e coloque a massa uniformemente;
6. Faça marcações em diagonais e leve ao forno a 210 °C por aproximadamente 20 minutos.

QUIBE DE LENTILHA

Rendimento: 8 porções

INGREDIENTES

- 3 xícaras de trigo para quibe;
- 2 e ½ xícaras de lentilha de molho por no mínimo 8 horas;
- 1 cebola picada;
- 3 dentes de alho amassados;
- 1 colher de chá de cominho;
- Sal e cheiro-verde a gosto.

MODO DE PREPARO

1. Hidrate o trigo para quibe em água fervente, em quantidade suficiente apenas para cobrir o trigo;
2. Cozinhe a lentilha até que fique macia. Deixe esfriar;
3. Em uma bacia grande, misture os demais ingredientes até que fique homogêneo.
4. Unte uma assadeira retangular com óleo;
5. Coloque a massa uniformemente na assadeira e asse por aproximadamente 25 minutos em forno preaquecido a 200 °C.



FEIJOADA DE VEGETAIS

Rendimento: 10 porções

INGREDIENTES

- 400 gramas de feijão-preto;
- 1 folha de louro;
- Um fio de óleo para refogar;
- 1 cebola picada;
- 4 dentes de alho amassados;
- 1 cenoura em rodela;
- ½ abóbora-japonesa em cubos médios;
- 1 abobrinha em rodela;
- 1 batata-doce grande em cubos médios;
- ½ colher de chá de cominho;
- 3 colheres de sopa de salsinha picada;
- Sal e pimenta-do-reino a gosto.

MODO DE PREPARO

1. Deixe o feijão de molho por no mínimo 8 horas. Após o tempo de molho, descarte a água e cozinhe o feijão na panela de pressão com uma nova água, a folha de louro, sal e um pouco de óleo por aproximadamente 20 minutos, até que os grãos estejam macios. Reserve;

2. Coloque os vegetais cortados em um refratário e os regue com óleo. Adicione sal e cominho, e misture bem para que envolva todos os vegetais. Leve ao forno a 200 °C por aproximadamente 20 minutos, até que todos estejam bem dourados;

3. Refogue a cebola e, em seguida, o alho até que fiquem dourados. Por fim, coloque o refogado e os vegetais assados na panela em que está o feijão e cozinhe por aproximadamente 10 minutos em fogo baixo para que encorpe.



PANQUECA À BOLONHESA

Rendimento: 8 porções

INGREDIENTES

Para a massa de panqueca:

- 2 xícaras de água;
- 1 xícara de farinha de trigo;
- 1 colher de sopa de amido de milho;
- 1 colher de chá de fermento químico;
- 2 colheres de sopa de óleo vegetal;
- Sal a gosto.

Para a bolonhesa:

- 1 e ½ xícara de pts miúda escura;
- 1 cebola picada;
- 3 dentes de alho amassados;
- 2 tomates picados;
- 1 xícara de molho de tomate;
- 2 colheres de sopa de salsinha picada;
- Sal e pimenta-do-reino a gosto.

MODO DE PREPARO

Para a massa:

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador;
2. Unte com um fio de óleo uma frigideira antiaderente e a aqueça em fogo médio, colocando, em seguida, uma concha média de massa de panqueca;
3. Quando a massa estiver firme e soltando da frigideira, vire com o auxílio de uma espátula;
4. Deixe dourar os dois lados e reserve a massa pronta.

Para a bolonhesa:

1. Refogue a cebola e o alho. Depois, adicione a pts e refogue até que todo o líquido evapore;
2. Acrescente os demais ingredientes, tampe a panela e deixe cozinhar por aproximadamente 15 minutos em fogo médio, até o molho engrossar.

Montagem:

Concentre o recheio no meio de uma massa, cubra-o com uma das pontas da massa e enrole a seguir. Em um refratário, coloque as panquecas com as bordas viradas para baixo, finalize com molho por cima delas e leve ao forno ao forno a 200 °C por 15 minutos.



HAMBÚRGUER DE FEIJÃO-PRETO

Rendimento: 4 porções

INGREDIENTES

- 1 xícara de feijão-preto de molho por 8 horas;
- 1 folha de louro;
- ½ cebola picada;
- 2 dentes de alho amassados;
- ½ maço de couve-manteiga fatiada;
- ½ pimentão-vermelho em cubinhos;
- 2 colheres de sopa de óleo vegetal;
- 2 colheres de sopa de coentro picado;
- ½ colher de chá de cominho;
- ½ xícara de farinha de mandioca;
- Sal a gosto.

MODO DE PREPARO

1. Cozinhe o feijão por aproximadamente 25 minutos ou até que os grãos estejam bem macios. Em seguida, escorra o caldo do feijão e reserve;
2. Em uma panela, refogue a cebola e, depois, o alho até que fiquem dourados. Após, adicione o pimentão-vermelho e a couve. Refogue até que fique sem líquidos;
3. Em uma vasilha, coloque os grãos e o refogado. Misture tudo manualmente até que forme uma massa. Depois, adicione os demais ingredientes e continue misturando até que a massa fique homogênea, firme e maleável;
4. Separe a massa em bolas e as achate em formato de hambúrguer;
5. Leve à chapa com um fio de óleo e doure dos dois lados ou leve ao forno em um refratário untado por 20 minutos a 210 °C.



TORTA DE LEGUMES DE LIQUIDIFICADOR

Rendimento: 10 porções

INGREDIENTES

Para a massa:

- 2 xícaras de farinha de trigo;
- 1 e ½ xícara de água;
- ¼ de xícara de óleo;
- 1 colher de chá de orégano;
- ½ colher de sopa de amido de milho;
- 1 colher de sopa de fermento químico;
- Sal a gosto.

Para o recheio:

- 1 cenoura ralada;
- 1 batata-doce pequena em cubos pequenos;
- 1 tomate sem semente em cubos pequenos;
- 1 xícara de repolho ralado;
- 1 cebola picada;
- 4 dentes de alho amassados;
- 3 colheres de sopa de cheiro-verde picado;
- Sal e pimenta-do-reino a gosto.

MODO DE PREPARO

Para a massa:

Em uma panela ou frigideira grande, refogue a cebola e o alho até que fiquem dourados. Adicione os demais ingredientes e continue refogando até que estejam macios. Deixe o recheio esfriar.

Para o recheio:

Bata todos os ingredientes no liquidificador até formar uma massa lisa e homogênea.

Para o recheio:

1. Preaqueça o forno a 185 °C;
2. Unte uma assadeira com óleo e, em seguida despeje a metade da massa;
3. Coloque o recheio preenchendo toda a assadeira e, por fim, cubra com o restante da massa;
4. Asse a torta por aproximadamente 35 minutos ou até que doure.

RECEITAS BÔNUS



PÃO DE MANDIOQUINHA

Rendimento: 15 porções

INGREDIENTES

- 1 xícara de mandioquinha cozida e amassada (fria);
- 1 colher de chá de fermento químico;
- 1 xícara de polvilho doce;
- 3 colheres de sopa de óleo vegetal.
- ½ xícara de polvilho azedo;
- Sal a gosto;

MODO DE PREPARO

1. Misture todos os ingredientes em uma vasilha até formar uma massa. Caso fique seca, adicione gradualmente um pouco de água, de modo que ela fique firme;
2. Forme bolas pequenas e coloque em uma forma retangular, deixando espaço entre as bolas, pois vão crescer;
3. Leve ao forno a 210 °C por aproximadamente 20 minutos.

Nota: A massa pode ser congelada. Para assá-la depois de congelada, deixe em temperatura ambiente para descongelar e, depois, leve ao forno.

BOLO DE CHOCOLATE E RASPAS DE LARANJA

Rendimento: 10 porções

INGREDIENTES

- 2 e 1/2 xícaras de farinha de trigo;
- 1 e 1/2 xícara de leite de coco;
- 1/2 de xícara de óleo;
- 1 e 1/2 xícara de açúcar;
- 1 colher de amido de milho;
- 6 colheres de sopa de chocolate em pó;
- 2 colheres de sopa de raspas de laranja;
- 1 colher de sopa de fermento químico.

MODO DE PREPARO

1. Preaqueça o forno a 185 °C;
2. Unte uma assadeira com óleo e peneire farinha de trigo nela;
3. Em uma vasilha grande, coloque os ingredientes na seguinte ordem: farinha de trigo, chocolate em pó, raspas de laranja, açúcar e amido de milho. Misture bem até que fique uma massa homogênea;
4. Em seguida, adicione os demais ingredientes — exceto o fermento químico;
5. Bata a massa por aproximadamente 3 minutos até que fique lisa e homogênea;
6. Adicione o fermento químico e apenas misture;
7. Coloque na assadeira untada e asse por aproximadamente 40 minutos. Não abra o forno antes de 30 minutos;
8. Espere esfriar um pouco para, então, desenformar.



CRÉDITOS

Projeto gráfico e diagramação

Paula Villas

Receitas e fotos

Myllena Salles

Revisão

Dudu Zen

Edição e organização

Renata Victoratti

Thayana Oliveira

SEMEANDO SABORES

