SEBRAE

#SebraePI

E-BOOK

ALIMENTAÇÃO FORA DO LAR

Enfrentando a Crise

Ismael Bastos, Kassio Castelo Branco e Ceres Rebêlo

SUMÁRIO

1. APRESENTAÇÃO

2. NOVOS HÁBITOS DE CONSUMO

3. AÇÕES DIANTE DA CRISE
• Aumentar ou readequar seu Mix (variedade de produtos):
• Reduzir o cardápio de alimentos crus
• Adequar o horário de funcionamento
• Intensificar a higiene
• Rever seus canais de venda e atendimento ao cliente

4. RECEITAS PRÁTICAS

4.1. CAFÉ DA MANHÃ

4.2. ALMOÇO

4.3. JANTAR

1. APRESENTAÇÃO

Todo e qualquer negócio quando nasce, vem com uma missão. E o que vem a ser essa tal de missão?

A palavra **"missão"** significa aquilo que deve ser feito, um compromisso. Ou seja, todo e qualquer negócio já nasce com um compromisso com :

• A geração de empregos
• A produção de bens e serviços para consumo
• A geração de renda

O crescimento econômico de um bairro, comunidade, cidade, Estado, de uma Nação

E você, empreendedor, faz parte dessa missão. E que se encontra ameaçada diante da crise do coronavírus, o COVID-19. Pois o impacto dessa crise tem sido devastador em diversos segmentos dos pequenos negócios.

Portanto, vamos defender, juntos, essa missão dos pequenos negócios, levando soluções rápidas e efetivas a cada um dos empreendimentos, pois o SEBRAE/PI acredita que é hora de inovar, buscando estratégias simples e de baixo custo para dar suporte à venda, divulgação, relacionamento, fortalecimento da missão dos empreendimentos.

Por isso vem com a gente, acredite nesse movimento #NenhumaEmpresaAMenos.

2. NOVOS HÁBITOS DE CONSUMO

Diante da crise, a medida orientada à população, como mais eficaz pelo Governo, tem sido ficar em casa, com isso, os consumidores passaram a adotar novas praticas de compra de produtos e serviços, principalmente alimentação, vejamos:

• Uso de plataformas online para comprar produtos e serviços com entrega, como quentinhas/marmitex, lanches, sobremesas, pizzas, bebidas, dentre outros;

• Uso de meios de pagamentos digitais através das plataformas, buscando uma maior segurança;

• Preocupação com a segurança alimentar, preferindo empresas que tem a prática de higienização como ponto forte, tanto em seus produtos e embalagens;

Preferência por produtos que chegam em casa embalados de forma segura, produtos com temperatura adequada aos alimentos Preferência por serviços que respeitam prazo e tempo de entrega, que entregam produtos na quantidade correta, com poucos erros e quase nenhum aborrecimento no momento da entrega

Alguns desses hábitos, como a compra online, já existia, mas com a crise do coronavírus, intensificou-se, e outros surgiram como relevantes, como é o caso da preocupação com a higiene dos produtos e embalagens dos alimentos entregues em casa. Certamente muitos desses novos hábitos, já estarão inseridos no dia a dia dos consumidores, mesmo após a crise coronavírus.

3. AÇÕES DIANTE DA CRISE

Partindo da premissa que as empresas deverão se manter fechadas, respeitando os decretos governamentais, sugerimos as seguintes atitudes:

Aumentar ou readequar seu Mix (variedade de produtos):

Reveja seu cardápio, e veja o que pode ser colocado à venda no online como carro chefe, quais produtos se adequam a realidade do seu cliente, de ficar em casa, o que ele mais necessita é produtos para almoço, para lanche, para a família, para idosos, para solteiros...? Existe algum produto que nesse momento não dá para ser ofertado, e temporariamente vai ser excluído do cardápio? Existe algum produto que pode ser oferecido em complemento a outro, como se fosse um combo? Exemplo: oferecer brownie junto ao pedido principal, ajudando a melhorar receita de um produto.

Revisar seu mix, é uma medida que pode lhe auxiliar, também, a evitar perda de alimentos, gerenciando seu estoque de perecíveis, reduzindo possíveis perdas.

Se seu negócio é de Pizzaria e tinha cultura de abrir apenas no turno da noite, por exemplo, que tal utilizar suas instalações para fazer outras refeições e aumentar a quantidade de produtos vendidos?

Mais produtos sendo vendidos, melhora a margem de contribuição para cobrir os custos fixos (principal gargalo dessa crise). Abaixo, temos uma séria de receitas elaborada pela nossa Chefe Ceres Rebelo para auxiliar (Consulte).

Reduzir o cardápio de alimentos crus

O consumidor está mais atento quanto aos riscos da contaminação pelo COVID-19, portanto com receio ao consumir alimentos crus. Portanto, busque substituir tais alimentos por outros que podem oferecer ao cliente uma experiência tão saborosa quanto antes. E informe ao cliente o porquê de tomar tais medidas, deixando claro que são para salvaguardar a saúde de todos, principalmente dos clientes.

Adequar o horário de funcionamento

Com o baixo movimento de clientes, pois está proibido consumir dentro dos estabelecimentos conforme orientação dos decretos governamentais, sua capacidade ociosa poderá aumentar, pois não terá serviço de mesa e atendimento no local. E por isso é importante que você readeque equipes, que desenvolva juntamente com eles outras atividades.

Exemplo: adequar seu horário de funcionamento, que antes tinha atendimento presencial para atendimento online. Distribuindo o horário para gerenciar as solicitações de pedidos, o repasse desses pedidos para a cozinha, e em seguida para o delivery. Entendendo que se você antes tinha café da manhã, e caso, hoje não tenha mais procura por esse serviço, poderá compensar ampliando seu horário de almoço, lanche, jantar, ou produtos e serviços específicos para final de semana, que tenham uma procura maior.

Intensificar a higiene

Disponibilize a todos os seus colaboradores e entregadores do delivery, acesso fácil a pias providas com água corrente, sabonete, toalhas descartáveis, lixeiras com tampa acionada por pedal, além de frascos com álcool gel 70%.

É preciso intensificar a limpeza:

• Da máquina de pagamento

• Do ambiente e utensílios onde os alimentos são preparados

• Das caixas transportadoras(baús) dos alimentos a serem entregues

• Dos alimentos comprados para preparar os pratos

E atenção, aqueles colaboradores e entregadores com sintomas da COVID-19, devem ser orientados de acordo as recomendações médicas, a ficarem em casa, cumprindo isolamento domiciliar a fim de não espalhar o vírus, ou agravar seu estado de saúde, e em caso de agravamento dos sintomas, como dificuldade respiratória procurar imediatamente o hospital indicado para o tratamento.

Rever seus canais de venda e atendimento ao cliente

Canais são os meios pelos quais as empresas se relacionam com seus clientes, podendo ser de entrega, divulgação e vendas. Podem ser no formato fisico ou digital. Vamos falar de alguns canais digitais utilizados para vendas.

Você sabe quais os canais digitais que podem ajudar seu negócio a vender mais e melhor no momento atual?

Loja virtual, tele-vendas, marketplace, redes sociais são estratégias válidas de canal de vendas ou relacionamento com seus clientes. Mas alguns deles requerem um maior investimento de tempo e dinheiro do que outros. Portanto, inicialmente, invista naqueles canais com custo baixo, e que representem mais o perfil do seu cliente (Na hora da compra, qual o canal mais utilizado pelo seu cliente? Para encontrar uma loja ou produto qual canal seu cliente acessa?)

Segundo relatório Webshoppers, 2018, as compras concluídas via smartphones corresponderam a mais de 1/3 do total de pedidos do comércio eletrônico no Brasil, referente a um faturamento de R$ 16,7bilhões. A categoria alimentos e bebidas aparece em 3º lugar(23%). Portanto :

FOQUE NO MUNDO MOBILE, principalmente agora, as pessoas estão em casa e usando cada vez mais seus celulares, por muito mais tempo.

FOQUE EM REDES SOCIAIS, principalmente agora, as pessoas tenderão a usar mais, porque querem informações de familiares, amigos, entretenimento, em canais rápidos, acessíveis e interativos. Use principalmente o instragram, que através do direct e stories têm alavancado bastante os negócios em alimentação, e se adéquam muito bem a essa rede que tem forte apelo visual.

WHATSAPP BUSINESS, pode ser usado para enviar promoções no formato de imagens, textos, vídeos. Como também para se comunicar de forma rápida e objetiva com seus clientes. Receber solicitações de pedidos, sugestões ou reclamações.

4. RECEITAS PRÁTICAS

A chef Ceres Rebelo elaborou um livro de receitas de comidas práticas (e de baixo custo), com possibilidade de aumento de consumo nos próximos meses que podem ajudar a ter criatividade na cozinha.

4.1. CAFÉ DA MANHÃ

TAPIOCA

A tapioca é uma comida típica do Brasil que foi criada pelos índios. Considerada uma das opções de lanche mais versátil da nossa culinária e servida no café da manhã, no lanche da tarde e até no jantar.

Podemos ter infinitas opções de recheios que agrada a todos os paladares. Os franceses se impressionam com a química que a goma tem, em transformar tão rapidamente um produto em alimento.

Ingredientes

- 4 colheres (sopa) de goma peneirada
- Pitada de sal

Modo de preparo

- Misturar a goma molhada com a pitada de sal
- Aquecer uma frigideira e distribuir a massa por igual
- Assar a massa por aproximadamente 3 min de cada lado
- Usar o recheio de sua preferência

Opções de recheios

- Manteiga da terra
- Carne de sol com queijo coalho
- Queijo, presunto e orégano
- Frango desfiado com requeijão
- Ovos, tomate, orégano e coentro
- Atum com ricota
- Carne moída com molho de tomate
- Tomate seco com rúcula
- Peito de peru com queijo coalho e castanha de caju
- Carne de sol com rapadura ralada
- Banana assada no açúcar com canela e queijo coalho assado (cartola)

CUSCUZ

O cuscuz é um prato típico africano que teve origem em Maghel, no norte da África. Chegou ao Brasil durante a colonização dos portugueses no século XV. Era um prato destinado a famílias pobres, aos escravos e também aos bandeirantes, que comiam com carne seca processada no pilão.

Hoje, é sem dúvida o principal alimento da mesa de café da manhã dos brasileiros, principalmente nos Estados do Nordeste.

Ingredientes

- 250 gramas de massa de milho
- Pitada de sal
- ½ colher (sopa) de goma
- 2 xícaras de água

Modo de preparo

- Misturar todos os ingredientes secos em uma bacia, em seguida acrescentar a água, até formar uma farofa úmida, deixa descansar por 10 minutos;
- Colocar a água na parte inferior da cuscuzeira;
- Untar com manteiga na parte superior da cuscuzeira, em seguida colocar a massa e cozinhar por aproximadamente 5 minutos

Opções de recheios

- Natural, só a massa com manteiga
- Natural, com manteiga e ovo frito
- Carne de sol desfiada com queijo coalho
- Frango desfiado com queijo
- Calabresa com queijo
- Peito de peru
- Carne moída
- Atum com tomate seco
- Bacon
- Rapadura ralada e queijo coalho
- Coco ralado com leite condensado
- Goiabada e queijo coalho

PÃO DE QUEIJO

O pão de queijo é sem dúvida uma das receitas brasileira mais usadas no mundo. A receita, segundo alguns pesquisadores, foi criada pela abundância de dois ingredientes (leite e queijo) em Minas Gerais.

Não existia farinha de trigo no Estado, mas tinha muita goma/polvilho, sem esquecer, que por ter grandes fazendas que tinham um grande excedente de queijos. Daí saiu a combinação simples de goma, ovos, leite, queijo e sal.

Ingredientes

- 1 kg de goma
- ½ kg de queijo coalho ralado
- ½ litro de leite para escaldar
- 5 ovos
- 3 colheres (sopa) de banha de porco ou manteiga
- 1 colher (sobremesa) de sal
- ½ xícara de leite frio para finalizar

Modo de preparo

- Em uma bacia, coloque a goma
- À parte ferva o leite com a manteiga e o sal, coloque na massa para escaldá-la e misture
- Esfarinhar a massa com as pontas dos dedos, acrescentar os ovos e sovar
- Aos poucos, vá pingando um pouquinho de leite frio até acertar o ponto de enrolar: Então, acrescente o queijo ralado e só misture, sem sovar
- Untar as mãos, e fazer bolas do tamanho que desejar, colocar em tabuleiro untado e levar ao forno pré-aquecido
- Depois que os bolos incharem, a temperatura deve ser reduzida, para que os pães sequem e corem
- Cerca de 30 minutos os pães estão prontos

Observação: os pães de queijo também podem ser recheados de diferentes sabores

BROWNIE

O famoso "bolo" que foi criado nos Estados Unidos é hoje uma das receitas de bolo mais apreciadas no mundo. Das várias lendas que existem sobre a origem do Brownie, a mais famosa é a de que uma dona de casa que estava fazendo bolo de chocolate esqueceu-se de colocar o fermento em pó na receita. Após assar percebeu que não tinha crescido, a dona de casa serviu assim mesmo, em quadrados planos.

Ingredientes

- 4 ovos
- 250 gramas de açúcar refinado
- 250 gramas de farinha de trigo peneirado sem fermento
- 250 gramas de chocolate do frade ou Nescau
- 200 gramas de manteiga em temperatura ambiente

Modo de preparo

- Em uma batedeira coloque os ovos, o açúcar e a manteiga de preferência derretida, vá lentamente adicionando o chocolate, desligue a batedeira e coloque o trigo e mexa com uma espátula
- Coloque a massa em uma assadeira retangular e leve ao forno médio pré-aquecido a 180 graus por 35 minutos
- Retire do forno e deixe esfriar

Calda de Chocolate - Cobertura

Ingredientes

- 1 lata de creme de leite
- 2 colheres (sopa) de açúcar
- 6 colheres (sopa) de chocolate em pó
- 1 colher (sopa) de manteiga

Modo de preparo:

- Coloque todos os ingredientes em uma panela, leve ao fogo em temperatura média e vá mexendo até ferver
- Coloque por cima do bolo ainda quente, se quiser dá um toque piauiense ponha castanha de caju por cima

SANDUICHE NATURAL

O sanduiche natural é definido como uma comida que consiste em dois pedaços de pão com diferentes recheios. Mas como surgiu esse alimento?

Alguns atribuem a John Montagu, 4º Conde de Sandwich, que viveu na Inglaterra durante o século 18. Era um aristocrata apaixonado por jogos de cartas. Era tão apaixonado que para não perder tempo no jogo pedia aos empregados para trazerem um pedaço de carne com duas fatias de pão partido ao meio. Hoje o sanduiche se modernizou e está mais presente do que nunca em nossas vidas.

Ingredientes

- 100 gramas de frango cozido e desfiado
- 1 tomate picado
- ½ cenoura pequena ralada
- 2 colheres (sopa) de milho verde
- Cebolinha e coentro
- 2 colheres (sopa) de requeijão
- 2 fatias de pão que desejar
- 4 azeitonas
- 2 colheres (sopa) de queijo coalho ralado

Modo de preparo

- Refogue o frango desfiado com azeite, alho, azeitona
- Misture o tomate, cortado em cubos, a cenoura ralada, o milho, a cebolinha e o coentro
- Adicione o requeijão e o queijo coalho ralado
- Se ficar um pouco grosso, coloque um pouco de leite
- Coloque o recheio entre duas fatias de pão

Opções de recheio

- Atum com ovos cozidos e uvas passas
- Filé com queijo coalho
- Ricota com tomate e manjericão
- Frango com queijo cottage e tomate
- Tiras de filé de frango, alface e castanha
- Peito de peru com abacaxi, queijo, tomate e alface

4.2. ALMOÇO

BIFE À PARMEGIANA

Esse bife que comemos hoje em dia, tem uma grande história, além de ser um dos pratos mais vendidos em todo o Brasil. Esse prato agrada tanto os adultos como as crianças, tanto homens como as mulheres.

O nome "parmegiana" parece derivar do italiano parmegiana, que significa aquilo ou aquele que vem de Parma, na Itália. Porém há controvérsias quanto a sua origem, constam algumas afirmações de que esse prato é de origem brasileira, é típico da cultura brasileira, e geralmente no próprio país, é considerado uma receita italiana.

Bifes

Ingredientes

- 300 gramas de carne (alcatra)
- 150 gramas de farinha de rosca
- 150 gramas de farinha de trigo
- 3 ovos
- 150 gramas de queijo muçarela (fatiado ou ralado)
- Sal e pimenta do reino à gosto

Modo de preparo para o bife:

- Temperar os bifes com sal e pimenta do reino
- Para empanar passe o bife na farinha de trigo no ovo e depois na farinha de rosca
- Fritar os bifes em óleo aquecido, escorrer em papel absorvente

Molho

Ingredientes

- 6 tomates sem pele
- 5 cebolas picadas
- Fio de azeite
- 500 gramas de extrato de tomates
- Folhas de manjericão
- Sal e pimenta do reino à gosto

Modo de preparo para o molho:

- Em uma panela refogar a cebola no azeite, acrescentar os tomates e o extrato, as folhas de manjericão. Acrescentar um pouco de água e deixar ferver por 10 minutos em fogo baixo
- Sal, se necessário

Purê de batatas

Ingredientes

- 2 batatas médias, cozidas, descascadas e espremidas
- 1 colher (sopa) de manteiga
- ½ xícara de leite
- 1 pitada de sal

Modo de preparo:

- Em uma panela, colocar todos os ingredientes e levar ao fogo para aquecer e agregar todos os ingredientes

Montagem

Em um deposito de plástico que vai ao forno, colocar o purê de batatas, o bife, a fatia de queijo e o molho

ESCONDIDINHO MACAXEIRA COM CARNE DE SOL

É uma receita relativamente nova na mesa dos brasileiros e uma excelente opção para servir em potes. Deu tão certo o purê de macaxeira com carne de sol desfiada e gratinada com queijo coalho, que apesar de ter raízes nordestinas se espalhou por todo o Brasil.

Atualmente, esconde-se tudo, desde o frango, camarão, carne moída, costela, bacalhau, veja a versatilidade dessa receita maravilhosa.

Creme de macaxeira

Ingredientes

- 2 quilos de macaxeira
- 1 copo de requeijão cremoso
- 1 lata de creme de leite (opcional)
- 2 colheres (sopa) de manteiga de garrafa
- Sal à gosto
- 1 pitada de noz moscada
- 6 colheres (sopa) de queijo coalho ralado ou parmesão, sendo, 3 colheres para o creme e 3 colheres para gratinar
- 1 xícara de leite

Modo de preparo:

- Cozinhe a macaxeira em água e sal
- Passe a macaxeira com todos os ingredientes no liquidificador, não esquecendo que primeiro colocar os líquidos e depois a massa, formando um purê consistente

Recheio

Ingredientes

- 1 quilo de carne de sol dessalgada, cozida, desfiada e refogada
- 3 colheres (sopa) de manteiga de garrafa
- 2 cebolas fatiadas
- 100 gramas de queijo parmesão ralado (pode ser o queijo coalho curado)

Modo de preparo:

- Cortar a carne em cubos graúdos e cozinhar por aproximadamente 20 minutos na panela de pressão, escorrer e desfiar
- Refogar a carne com a manteiga e a cebola

Montagem

- Untar os potes de 250 gramas e montar, sendo, primeira camada com parte do purê, em seguida a carne desfiada, e por último o purê. Finalizar com o queijo ralado.
- Gratinar antes de servir

ARRUMADINHO

Na realidade o arrumadinho é um prato típico do estado de Pernambuco.

O nome desse prato vem da maneira como se monta o prato, onde os ingredientes ficam arrumados lado a lado. Conta que nos botequins boêmios do Recife, os clientes chegavam na madrugada e quase tudo já tinha sido vendido, e com fome o cliente pedia aos proprietários para fazer um arrumadinho com o que ainda sobrava.

Nos últimos 20 anos os piauienses na busca de aumentarem suas rendas, começaram a vender comida de rua com mais intensidade, daí ter surgido vários sabores juntos de nossa culinária regional, tendo recebido o nome de "Arrumadinho".

Uma excelente maneira de empreender na hora do almoço, já colocados em depósitos plásticos descartáveis e que podem ser aquecidos.

Aqui está a receita do nosso Arrumadinho, composto de: Maria Isabel, Salada de feijão Verde, carne de Sol Desfiada, Farofa de Ovos, permitindo algumas variações.

Maria Isabel

Ingredientes

- 100 gramas de arroz
- 200 gramas de carne de sol, picada dessalgada e frita
- 1 cebola pequena picada
- Cheiro verde picado à gosto
- Pimenta de cheiro picada (opcional)
- 1 dente de alho
- Corante à gosto
- Sal e pimenta do reino à gosto

Modo de preparo:

- Em uma panela com um fio de óleo, fritar bem a carne. Acrescentar o corante, a cebola picada e o alho e refogar,
- Acrescentar o arroz e colocar água, cozinhar até que o arroz fique macio.
- Finalizar com cheiro verde e pimenta de cheiro.
- Apagar o fogo e abafar.

Salada de Feijão Verde

Ingredientes

- 100 gramas de feijão verde cozido na água com sal
- 1 tomate picado
- 1 cebola pequena picada
- Cheiro verde picado
- Sal e Pimenta do reino à gosto
- Manteiga de garrafa à gosto

Modo de preparo:

- Misturar bem todos os ingredientes e temperar com sal, pimenta do reino e manteiga de garrafa..

Carne de Sol Desfiada ou Picada

Ingredientes

- 300 gramas de carne de sol dessalgada
- Óleo para fritar
- 1 Cebola pequena picada
- Manteiga de Garrafa

Modo de preparo:

Dessalgar a carne de sol, cozinhar em panela de pressão, desfiar e refogar com cebola e a manteiga de garrafa.

Farofa de Ovos

Ingredientes

- 2 ovos, fritos mexidos
- 50 gramas de farinha de mandioca
- Manteiga de garrafa
- Cebola picada à gosto
- Cebolinha à gosto
- Sal à gosto

Modo de preparo:

- Em uma frigideira com manteiga de garrafa, fritar os ovos, a cebola;
- Acrescentar a farinha e o cheiro verde. Misturar bem e acertar o sal.

SALADA DA CHEF CERES REBÊLO

Com um forte desejo de criar um book de saladas, essa receita foi criada como uma forte identidade de nossas raízes gastronômicas.

Preparar saladas para vender é uma ótima opção, pois os novos hábitos alimentares exigem um maior consumo de folhas, frutas e vegetais, porém nem todos sabem fazer combinações que aceleram o sabor da salada.

Ingredientes

Ingredientes

- Mix de folhas (alface americana, alface roxa e rúcula)
- Carne de sol desfiada e refogada na cebola e na manteiga de garrafa
- Cubos de queijo coalho assados
- Tomates cortados em cubos
- Castanha de caju
- Doce de abacaxi

Doce de Abacaxi

Ingredientes

- 1 abacaxi
- 2 xícaras de água
- 1 xícara de açúcar
- 4 cravos da Índia

Modo de preparo:

Corte um abacaxi em cubos, acrescente em uma panela com duas xícaras de água e uma xícara de açúcar, levar ao fogo para cozinhar por 25 minutos, acrescentar 4 cravos da índia para perfumar e apague o fogo.

Molho para salada

Ingredientes

- 3 colheres (sopa) de vinagre de maçã
- 2 colheres (sopa) de suco de laranja
- Vinagre balsâmico
- 2 colheres (sopa) de mel de abelha
- 1• colher (sobremesa) de orégano
- 1 pitada de canela
- Sal à gosto

Modo de preparo:

Misturar todos os ingredientes

ESPAGUETE À BOLONHESA

O tradicionalíssimo molho "bolonhesa" é um molho tipicamente italiano da região de Bolonha. O molho é muito versátil e acompanha várias preparações, inclusive recheios de lasanhas, pizzas, etc.

É feito com ragu de carnes, molho de tomates entre outros ingredientes, o ragu consiste em um cozimento lento e longo, deixando a carne bem macia, muito suculenta e saborosa.

Ingredientes

- 500 gramas de espaguete (pode usar com outras massas)
- 1 kg de carne moída magra
- 2 cebolas raladas
- 3 dentes de alho amassados
- 2 tomates picados
- 1 ramo de manjericão
- 1 caldo de carne (se desejar)
- 1 pimentão picado
- 3 colheres (sopa) coentro picado
- 3 colheres (sopa) de extrato de tomate
- 200 gramas de azeitonas picadas
- 200 gramas de queijo muçarela ralado
- Azeite de oliva
- Sal e pimenta do reino à gosto

Modo de preparo

- Em uma panela com um fio de azeite, refogar bem o alho e a cebola, acrescentar os tomates, o caldo, o pimentão, o extrato, manjericão e continuar refogando
- Temperar a carne moída com sal e pimenta do reino à gosto e acrescentar aos temperos refogados, misturar bem
- Continuar refogando, mexendo sempre, até que seque, acrescentar as azeitonas, o coentro e água, deixar cozinhar até reduzir o molho
- Colocar o macarrão espaguete no pote com um fio de azeite, colocar o molho por cima e polvilhar queijo ralado

4.3. JANTAR

CREME DE ABÓBORA COM CARNE DE SOL

Usada em pratos doces ou salgados, a abóbora é rica em vitaminas e dela aproveita-se quase tudo. As sementes de abóbora, quando torradas e salgadas são servidas como aperitivos e também para fins medicinais.

O Nordeste é um grande produtor de abóboras, portanto, conseguimos esse insumo com facilidade e a preços bem acessíveis, ficando mais fácil empreender com pratos como esse, que pode ser vendido em potes e faz muito sucesso. Ótima opção para servir em potes!

Creme de abóbora

Ingredientes

- 1 quilo de abóbora
- 500 gramas de carne de sol
- 4 dentes de alho amassado
- 1 cebola grande picada
- Coentro à gosto
- 1 lata de creme de leite
- Pimenta do reino à gosto
- 1 xícara de queijo coalho
- 2 colheres (sopa) de manteiga de garrafa
- 1 colher (chá) de gengibre ralado

Modo de preparo

- Refogar a cebola e o alho na manteiga de garrafa
- Acrescentar a abóbora descascada e cortada em cubos pequenos
- Adicionar água quente até cobrir, acrescentar a pimenta do reino e o sal à gosto, o gengibre
- Deixar cozinhar até a abóbora amolecer
- Esperar esfriar e adicionar o creme de leite
- Bater tudo no liquidificador com o coentro, até ficar cremoso

Carne de Sol

Ingredientes

- 500 gramas de carne de sol dessalgada, cozida, desfiada e refogada
- 3 colheres (sopa) de manteiga de garrafa
- 2 cebolas fatiadas

Modo de preparo

- Cortar a carne em cubos graúdos e cozinhar por aproximadamente 20 minutos na panela de pressão
- Retire e leve ao processador e refogar com a manteiga e a cebola
- Adicionar ao creme de abóbora

Sugestão: servir com torradas

CREPIOCA

A crepioca é uma receita muito fácil e tem ganho muitos adeptos, uma receita simples e muito atual nos dias de hoje, onde a moda e o ritmo de vida das pessoas buscam receitas fit, saudáveis, práticas e rápidas. A crepioca é a queridinha das dietas e faz muito sucesso no mercado, pelo simples fato de proporcionar uma saciedade maior além de estimular o ganho de massa magra.

Mas cuidado, como tudo que comemos de forma exagerada, ela também pode engordar!

A mistura nada mais é do que um crepe de goma e ovos sendo mais comum na versão salgada, mas também pode ser doce. Muito versátil e pode ser consumida ao longo do dia, como em lanches, cafés da manhã.

Ingredientes

- 4 colheres (sopa) de massa de tapioca
- 1 ovo
- Queijo coalho curado ralado (à gosto)
- Sal à gosto

Modo de preparo

- Em uma bacia misturar a massa de tapioca, o ovo e a pitada de sal
- Misturar bem e acrescentar o queijo à gosto, misturar
- Aquecer uma frigideira antiaderente e em fogo baixo, colocar a massa, distribuindo no fundo da frigideira por igual
- Assar até que a massa esteja cozida e firme
- Retirar do fogo e colocar o recheio de sua preferência e enrolar

Opções de recheio

- Carne de sol com queijo coalho
- Queijo, presunto e orégano
- Frango desfiado com requeijão
- Ovos, tomate, orégano e coentro
- Atum com ricota
- Carne moída com molho de tomate
- Tomate seco com rúcula
- Peito de peru com queijo coalho e castanha de caju
- Carne de sol com rapadura ralada
- Banana assada no açúcar com canela e queijo coalho assado (cartola)

CALDO DE CARNE

Esse caldo é uma delícia. Aproveite para empreender de maneira simples e rápida, de uma forma muito afetiva. Pois esse caldo de carne moída vem cheio de lembranças e muita afetividade. Nossos avós já preparavam e nos ofereciam, tanto como forma de alimento nutritivo, como muito comum para pessoas acamadas, mulheres grávidas, como forma de restauração. Também muito utilizado para curar ressacas.

Tem gente que diz que não é janta, mas depois que faz essa receita que é muito fácil de preparar e muito saboroso fica convencido que é uma excelente opção de janta. É muita versatilidade!

Ingredientes

- 500 gramas de carne moída
- 1 ½ litro de água fervendo
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 1 tablete de caldo de galinha (se desejar)
- 1 cebola picada
- 3 dentes de alho amassado
- 1 tomate picado
- ½ pimentão picado
- 1 pimenta de cheiro (opcional)
- Cheiro verde picado
- 1 xícara de farinha de mandioca branca
- Sal e pimenta do reino à gosto
- 6 ovos (opcional)
- Molho para salada (opcional)

Modo de preparo

- Refogar a carne com todos os temperos
- Colocar a farinha em uma tigela e cobrir com água fria, deixar hidratar
- Ferver a água, com o caldo de carne, juntar a carne, acrescentar a farinha molhada e misturar, mexendo até ferver
- Ao começar a engrossar, colocar o cheiro verde e misturar
- Acrescentar os ovos, cozinhar por 3 minutos sem mexer muito e apagar o fogo
- Acertar o sal e finalizar com um fio de azeite de oliva

SALADA DE FRANGO

As saladas estão fazendo o maior sucesso! São muito práticas para levar para o trabalho, viagens rápidas, passeios e inclusive para vender.

Elas são ricas em proteínas e vitaminas. Esta receita de salada de frango, consegue unir sabor e saúde, além de completa e de saciar a fome de forma leve e saudável, vem com poucas calorias. O segredo é saber combinar ingredientes mais saudáveis nas suas refeições de forma prática e saborosa, é claro que com pratos nutritivos e deliciosos.

Uma boa opção é servir porções em vasilhas plásticas que podem ser transportadas, conservadas e comercializadas. Também em pequenas vasilhas plásticas descartáveis e separadas para molhos pois muitas pessoas gostam de saborear sem molhos, ao natural.

Ingredientes

- 300 gramas de peito de frango cortado em tiras, temperado e cozido
- 1 cenoura em rodelas finas, passadas na água quente
- Manga em cubos
- Folhas de alface americana rasgadas
- 1 tomate em cubos ou 4 tomates cereja em metade
- Queijo ricota em cubos
- Sementes de linhaça
- Castanha de caju picada

Molho separado

Ingredientes

- Azeite de oliva
- Fio de mel
- Vinagre de maçã
- 1 pitada de sal
- 1 colher (sopa) de molho de mostarda
- 1 pitada de orégano

Modo de preparo

Em uma tigela, misturar bem todos os ingredientes e mexer para emulsionar

SOPA FRANGO COM LEGUMES

Sopa parece fácil de fazer, mas não é tão fácil como pensamos, principalmente para amadores na cozinha. Por isso trazemos essa receita de sopa que contém ingredientes fáceis de encontrar, uma receita descomplicada e que agrada a todos os paladares e os amantes das sopas.

Esse mercado cresce muito rapidamente, visto que, o público que consome, além de não ter tempo para preparar, devido suas rotinas nos dias de hoje, ou, por não saberem preparar.

Nessa sopa podemos substituir, tirar ou acrescentar legumes de sua preferência, sendo o mais interessante utilizar legumes mais frescos e da estação. Use a sua criatividade, a técnica dessa receita e tenha a satisfação do seu cliente. Ótima opção para servir em potes!

Ingredientes

- 1 peito de frango sem pele e sem osso
- 2 cenouras
- 1 chuchu
- 1 cebola grande
- 2 batatas
- 1 colher (sopa) de extrato de tomate
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva extra virgem
- 2 tabletes de caldo de galinha (se desejar)
- 2 colheres (sopa) de arroz
- Sal, pimenta do reino e corante à gosto

Modo de preparo:

- Cortar o frango em pedaços pequenos, temperar com sal, pimenta do reino e corante, deixar descansar por alguns minutos, para pegar sabor
- Descascar os legumes e cortar em cubos
- Acrescentar o azeite em uma panela grande e aquecer, em seguida, acrescentar o frango, o alho, cebola e o coentro e refogar, mexendo sempre para não queimar, acrescentar o extrato de tomate e os legumes
- Misturar tudo e refogar por mais 5 minutos, acrescentar 1 ½ litros de água fervente com o caldo de galinha (opcional), o arroz
- Deixar cozinhar por 1 hora em fogo baixo, até que os legumes fiquem macios, mexer de vez em quando para espalhar os sabores
- Acertar o sal, finalizar com cheiro verde picado e um fio de azeite de oliva

Sugestão: servir com torradas

O importante é não entrar em pânico, seguir as recomendações da OMS, dar mais segurança para os clientes e diminuir os riscos do negócio.

As atividades de capacitação presenciais do Sebrae estão suspensas neste período, mas, **você pode nos procurar** em nossa EAD, participar dos mais de 100 cursos gratuitos que estão disponibilizados, bem como dos treinamentos oferecidos pela ABRASEL, parceira do SEBRAE e das micro e pequenas empresas de alimentação fora do lar.

O Sebrae Piauí também está à sua disposição pelos canais:

Central de Relacionamento
0800 570 0800

(86) 99583-4586
twitter.com/pi_sebrae
instagram.com/sebraepi
facebook.com/sebraepiaui
Sebrae Piauí
www.sebrae.com.br/coronavirus
www.sebrae.com.br/falecomumespecialista

bit.ly/sebraepi