



21 RECEITAS COM ALIMENTOS DA

SOCIOBIODIVERSIDADE

DO RIO GRANDE DO SUL

MINISTÉRIO DA
EDUCAÇÃO



PROGRAMA DE EXTENSÃO DA
EDUCAÇÃO SUPERIOR NA
PÓS-GRADUAÇÃO (PROEXT-PG)





Alice da Silva
Angela Maito
Bianca Bottesini Pedrotti
Gabriella Franck Bernardi
Rafaeli Cechim Antonini
Ana Luisa Sant' Anna Alves
Aline Locatelli
Cristiano Roberto Buzatto
Cleci Teresinha Werner da Rosa
Marco Antônio Sandini Trentin



Esta obra está licenciada com uma Licença Creative Commons
<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0>

Catálogo na Fonte

V789 21 receitas com alimentos da sociobiodiversidade do Rio Grande do Sul [recurso eletrônico] / Alice da Silva ... [et al.]. - Santo Ângelo : Ilustração, 2026.
46 p. : il.

ISBN 978-65-6135-279-6

DOI 10.46550/978-65-6135-279-6

1. Preparo de alimentos. 2. Receitas. 3. Sociobiodiversidade
- Rio Grande do Sul. I. Silva, Alice da

CDU: 641(816.5)

Responsável pela catalogação: Fernanda Ribeiro Paz - CRB 10/ 1720

SUMÁRIO

Apresentação

O que e quais são os alimentos da sociobiodiversidade?

Por que consumir alimentos da sociobiodiversidade?

Você conhece o abacaxi?

Bolo de abacaxi

Você conhece o amendoim?

Bolo de amendoim

Você conhece a amora-preta?

Chesecake de amora-preta

Você conhece o araçá?

Geléia de araçá

Você conhece o pinhão?

Cookies de pinhão

Você conhece o butiá?

Palitinhos de butiá

Você conhece a cereja-do-mato?

Suco de cereja-do-mato

Você conhece a erva-mate?

Bolo de erva-mate

Você conhece a fisális?

Bombom de fisális



SUMÁRIO

Você conhece a goiaba?

Goiabada cremosa

Você conhece a guabiroba?

Torta de guabiroba com queijo

Você conhece a jabuticaba?

Sorvete de jabuticaba

Você conhece a juçara?

Bolo de juçara

Você conhece o maracujá?

Molho de maracujá

Você conhece o ora-pró-nóbis?

Bolo de legumes ora-pro-nóbis

Você conhece a pitanga?

Mousse de pitanga

Você conhece a uvaia?

Torta de uvaia com creme

Considerações finais

Nota sobre as imagens



APRESENTAÇÃO

Este e-book foi desenvolvido com o objetivo de aproximar estudantes da Educação Básica - e demais interessados - dos alimentos da sociobiodiversidade do Rio Grande do Sul, valorizando sabores regionais, práticas sustentáveis e o conhecimento tradicional das comunidades que cultivam e utilizam esses ingredientes.

A proposta integra educação, saúde e cultura, incentivando escolhas alimentares mais conscientes e promovendo a reflexão sobre o impacto da alimentação na vida das pessoas, no meio ambiente e na economia local.

As receitas apresentadas aqui foram selecionadas para demonstrar que é possível unir simplicidade, nutrição e respeito ao território, estimulando o consumo de alimentos nativos, acessíveis e ricos em qualidade nutricional.

As receitas, imagens e informações apresentadas neste e-book foram elaboradas a partir de um processo de pesquisa, seleção e adaptação de materiais relacionados à sociobiodiversidade brasileira, com destaque para as cartilhas sobre frutas nativas produzidas pelo Centro de Tecnologias Alternativas Populares (CETAP) e materiais correlatos que abordam o uso, a valorização e o aproveitamento dessas espécies.

CETAP (Centro de Tecnologias Alternativas Populares). **Frutas nativas:** alimentos locais, sabores e ingredientes especiais. Passo Fundo: CETAP, 2015.

Esses materiais constituíram importantes referências teóricas e práticas, especialmente no que se refere à valorização das frutas nativas, ao incentivo ao consumo de alimentos locais e à promoção de uma alimentação saudável e sustentável. A partir dessas fontes, foram selecionadas receitas e informações que dialogam com os objetivos educativos deste e-book, sendo posteriormente reorganizadas, adaptadas e contextualizadas para fins pedagógicos.

As receitas passaram por ajustes na linguagem, na organização dos ingredientes e nos modos de preparo, buscando torná-las mais acessíveis ao público escolar. Da mesma forma, as imagens foram selecionadas e/ou adaptadas com o objetivo de favorecer a compreensão, a atratividade visual e o engajamento dos estudantes.

Ressalta-se que este material não tem como finalidade a reprodução fiel das obras de referência, mas sim sua ressignificação em um contexto educativo, integrando conhecimentos científicos, saberes tradicionais e práticas alimentares que valorizam a sociobiodiversidade.

Este e-book foi organizado de forma a articular informações científicas sobre plantas da sociobiodiversidade com sua aplicação no cotidiano alimentar. Cada seção inicia com a pergunta “*Você conhece o(a) [nome da planta]?*”, convidando o leitor a refletir sobre seus conhecimentos prévios e a se aproximar do tema de maneira investigativa.

Na sequência, são apresentadas informações sobre a espécie, contemplando aspectos relacionados à sua origem, características, valor nutricional e importância ambiental. Esse momento busca ampliar o repertório do leitor e promover a compreensão da planta para além de seu uso imediato como alimento.

Em continuidade, cada seção traz uma receita elaborada a partir do alimento em destaque, evidenciando possibilidades de uso culinário e incentivando a incorporação desses ingredientes na alimentação diária. Essa organização estabelece uma relação direta entre conhecimento científico e prática alimentar, buscando favorecer uma aprendizagem contextualizada.

Ao integrar informação e prática, o presente material convida o leitor a reconhecer, valorizar e experimentar alimentos da sociobiodiversidade, promovendo uma aproximação entre ciência, saberes tradicionais e hábitos alimentares mais saudáveis e sustentáveis.

Este e-book constitui um material educativo gratuito, de caráter não comercial, elaborado com fins pedagógicos, que visa contribuir para a valorização da sociobiodiversidade e dos conhecimentos tradicionais, bem como para a promoção de uma alimentação mais saudável e consciente.

O QUE E QUAIS SÃO OS ALIMENTOS DA SOCIOBIODIVERSIDADE?

De acordo com a Portaria Interministerial MAPA/MMA nº 10/2021, foi estabelecida uma lista de espécies nativas da sociobiodiversidade com valor alimentício, autorizadas para comercialização na forma in natura ou como produtos derivados. O conceito de sociobiodiversidade considera a inter-relação entre a biodiversidade e os sistemas socioculturais, envolvendo práticas, saberes e modos de vida associados ao uso desses recursos (Brasil, 2021).

No contexto do Rio Grande do Sul, destacam-se como alimentos* da sociobiodiversidade: abacaxi, amendoim, amora-preta, araçá, pinhão, aroeira, arumbeva, beldroega, biribá, butiá, cambuí, cará-de-espinho, carrapicho-agulha, cereja-do-Rio-Grande, batata-crem, erva-mate, fisális, goiaba, goiaba-serrana, guabiroba, jabuticaba, jaracatiá (mamão-do-mato), juçara, major-gomes (cariru), maracujá, mini-pepininho, ora-pro-nóbis, pitanga, sete-capotes, urucum, uvaia, entre outros (Brasil, 2021).

*nomes comuns ou populares.

BRASIL. Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento; Ministério do Meio Ambiente. **Portaria Interministerial MAPA/MMA nº 10, de 21 de julho de 2021**. Institui lista de espécies nativas da sociobiodiversidade de valor alimentício. Diário Oficial da União, Brasília, DF, 22 jul. 2021.

POR QUE CONSUMIR ALIMENTOS DA SOCIOBIODIVERSIDADE?

Trabalhar com alimentos da sociobiodiversidade une sabor, saúde e responsabilidade. Esses ingredientes valorizam as comunidades rurais, preservando culturas, fortalecendo a identidade local e gerando renda para pequenos produtores. Além disso, são sustentáveis, pois estão adaptados ao ambiente, exigem menos insumos e contribuem para a conservação da biodiversidade.

Seu uso também apoia políticas públicas como o Programa de Aquisição de Alimentos (PAA), a Política de Garantia de Preços Mínimos para Produtos da Sociobiodiversidade (PGPMBio) e o Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE). Mais do que valor nutricional, esses alimentos expressam a relação histórica e cultural entre comunidades e território, vinculados a práticas tradicionais e saberes locais.

Do ponto de vista alimentar, destacam-se pela qualidade nutricional, sendo fontes de vitaminas, fibras e compostos bioativos, o que reforça sua importância na promoção de hábitos alimentares mais saudáveis e diversificados.

Você conhece o abacaxi?



O abacaxi (*Ananas comosus*) é uma das frutas tropicais mais consumidas no mundo. O cultivo comercial no Brasil iniciou no século XX, com destaque para as regiões Norte, Nordeste e Sudeste. O fruto destaca-se pelo seu valor energético, por sua alta composição de açúcar e por sua atividade proteolítica que auxilia no processo de digestão dos alimentos, contendo como a principal fonte de extração de bromelina. No entanto, o teor de proteínas e gorduras é inferior a 0,5%. A sua casca é um insumo, que embora não seja valorizado nas indústrias de alimentos, auxilia na dieta humana de forma complementar. A polpa do abacaxi é formada por vitaminas, açúcares e fibras, embora apresente baixo teor de vitamina C. Já a casca se destaca pelo maior conteúdo nutricional, contendo aproximadamente 4,74% de minerais e cerca de 17,92% de fibras alimentares. Esses componentes possuem ação antioxidante, contribuem para o bom funcionamento do sistema digestivo e exercem efeito anti-inflamatório.

PACHECO, Nágila lane *et al.* Caracterização do abacaxi e sua casca como alimento funcional: revisão narrativa. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 3, e46011326840, 2022.

PORTAL EMBRAPA. **Abacaxi**. Disponível em: <https://www.embrapa.br/mandioca-e-fruticultura/cultivos/abacaxi>. Acesso em 26 de fevereiro de 2026.

***Já imaginou esse abacaxi virando um bolo
fofinho e aromático?***

BOLO DE ABACAXI



Ingredientes:

- 2 xícaras de farinha de trigo
- 1 xícara de açúcar
- 2 ovos
- $\frac{1}{4}$ xícara de óleo
- 1 xícara de abacaxi picado
- $\frac{1}{2}$ copo de suco de abacaxi
- $\frac{1}{2}$ xícara de uvas passas
- 1 colher de essência de baunilha
- 1 colher de chá de canela em pó
- 1 colher de sopa de fermento
- 1 colher de bicarbonato de sódio

Modo de preparo:

Peneirar os ingredientes secos e reservar. Em outro recipiente colocar os ovos, óleo, baunilha e suco de abacaxi. Misturar bem e acrescentar aos poucos os ingredientes secos. No final o abacaxi picado e as uvas passas. Misturar bem, colocar em forma untada e assar por 35 minutos.

Você conhece o amendoim?



O amendoim (*Arachis hypogaea*) é originário da América do Sul e pertence à família das leguminosas, sendo economicamente muito relevante, pois é uma das principais oleaginosas cultivadas no Brasil. Trata-se de uma espécie anual. Seu fruto apresenta uma casca espessa, contendo sementes dentro recobertas por uma película. As sementes possuem alto valor nutricional, sendo compostas majoritariamente por óleo, além de proteínas, carboidratos, sais minerais, vitaminas e antioxidantes. Devido ao auxílio na redução e na absorção de colesterol pelo organismo e bem como por conter coenzima Q10 e todos os 20 aminoácidos o amendoim torna-se um produto de grande importância nutricional. Além disso, apresenta ampla diversidade de aplicação culinárias e industriais, já que seu óleo pode ser empregado nas indústrias alimentícia, farmacêutica e cosmética.

EMBRAPA. **Amendoim**. Disponível em: <<https://www.embrapa.br/agencia-de-informacao-tecnologica/tematicas/agroenergia/biodiesel/materias-primas/amendoim>>. Acesso em: 20 mar. 2026.

ARYA, Shalini S. *et al.* Peanuts as functional food: a review. **Journal of food science and technology**, v. 53, n. 1, p. 31-41, 2016.

***Que tal transformar o amendoim em um bolo
saboroso e nutritivo?***

BOLO DE AMENDOIM



Ingredientes:

- 3 ovos (separe as gemas da claras)
- 2 xícaras de chá de farinha de trigo
- 1 xícara de chá de açúcar
- 3 colheres de sopa de manteiga
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 1 xícara de amendoim torrado ou cru triturado
- 200 g de iogurte natural

Modo de preparo:

Bata as claras em neve e reserve. Bata na batedeira as gemas, o açúcar e a manteiga, formando um creme. Em seguida junte a farinha de trigo, o fermento e o amendoim, por último o iogurte e bata mais um pouco. Acrescentar as claras, misturando bem. Colocar em uma forma redonda com furo ou retangular untada com manteiga ou margarina e enfarinhada e asse por 40 minutos em forno preaquecido.

Você conhece a amora-preta?



A amora-preta, pertencente ao gênero *Rubus* (família Rosaceae), é uma fruta de origem silvestre, com diversas espécies nativas e adaptadas ao Brasil, como *Rubus brasiliensis*. Trata-se de um arbusto rústico, que se desenvolve bem em diferentes condições climáticas, sendo cultivado principalmente nas regiões Sul e Sudeste. Seus frutos são pequenos, de coloração que varia do vermelho ao preto quando maduros, com sabor marcante levemente ácido e adocicado. A amora-preta é amplamente utilizada na alimentação, podendo ser consumida in natura ou na forma de sucos, geleias, doces, compotas e outros produtos. Além do uso alimentar, a cultura da amora-preta apresenta importância econômica crescente, especialmente para a agricultura familiar, por ser uma planta de fácil cultivo, alta produtividade e boa adaptação a pequenas propriedades.

Do ponto de vista nutricional, destaca-se pela presença de compostos bioativos e propriedades antioxidantes, contribuindo para uma alimentação mais saudável e diversificada.

EMBRAPA CLIMA TEMPERADO. **Amoreira-preta: cultivo e utilização**. Pelotas: Embrapa Clima Temperado, 2021. (Documentos, 523). Disponível em: <https://www.infoteca.cnptia.embrapa.br/infoteca/bitstream/doc/1148348/1/CPACT-DOCUMENTOS-523.pdf>. Acesso em: 1 mar. 2026.

**Que tal transformar a amora-preta em um
cheesecake delicioso e cheio de sabor?**

CHEESECAKE DE AMORA-PRETA



Ingredientes

- 200 g de biscoito (tipo maisena ou integral)
- 100 g de manteiga derretida
- 300 g de cream cheese
- 1 caixa de creme de leite
- 1/2 xícara de açúcar
- 1 envelope de gelatina incolor sem sabor
- 1/4 xícara de água
- 2 xícaras de amora-preta
- 1/3 xícara de açúcar (para a cobertura)
- Suco de 1/2 limão

Modo de preparo

Comece triturando o biscoito até formar uma farofa fina. Em seguida, misture com a manteiga derretida até obter uma massa úmida. Forre o fundo de uma forma, pressionando bem, e leve à geladeira por cerca de 20 minutos. Hidrate a gelatina com a água e leve ao micro-ondas por alguns segundos até dissolver. Em um recipiente, misture o cream cheese, o creme de leite e o açúcar até obter um creme homogêneo. Acrescente a gelatina dissolvida e misture bem. Despeje o creme sobre a base já fria e leve à geladeira por aproximadamente 4 horas, ou até firmar.

Para a cobertura, coloque as amoras, o açúcar e o suco de limão em uma panela e cozinhe em fogo baixo até formar uma calda levemente espessa. Deixe esfriar e espalhe sobre o cheesecake antes de servir.

Você conhece o araçá?



O arazá (*Psidium cattleianum*) é uma fruta nativa da América do Sul, com origem principalmente no Brasil, onde ocorre de forma espontânea em biomas como o Cerrado e a Mata Atlântica. Trata-se de uma fruta adaptada a diferentes tipos de solo e clima, bastante valorizada tanto pelo consumo in natura quanto pelo seu potencial nutricional. Pertence ao gênero *Psidium*, sendo uma das espécies mais conhecidas o *Psidium cattleianum*, popularmente chamado de arazá-vermelho ou arazá-amarelo. É uma fruta pequena, de polpa suculenta, aroma marcante e sabor que varia entre doce e levemente ácido. Os frutos dos arazás são consumidos in natura e são utilizados para o preparo de doces, compotas, sucos, polpas congeladas, sorvetes, licores e geleias. Os frutos do arazazeiro são ricos em vitamina C, fibras e compostos antioxidantes, contribuindo para o fortalecimento do sistema imunológico e para a saúde digestiva.

BEZERRA, João Emmanoel Fernandes *et al.* **Araçá**. In: BRASIL. Ministério do Meio Ambiente. Espécies nativas da flora brasileira de valor econômico atual ou potencial: plantas para o futuro – Região Centro-Oeste. Brasília, DF, 2016. Disponível em: <<https://www.infoteca.cnptia.embrapa.br/infoteca/bitstream/doc/1073409/1/Araca.pdf>>. Acesso em: 20 mar. 2026.

***Já imaginou o sabor marcante do arazá
em uma geleia caseira?***

GELEIA DE ARAÇÁ



Ingredientes:

- 300 g de polpa do arazá
- 100 g de açúcar
- ½ maçã
- ½ xícara de água

→ Você pode usar como acompanhamento para biscoitos, pães e bolos!

Modo de preparo:

Comece descascando a maçã. Em seguida, coloque a maçã descascada e a água no liquidificador e bata até obter uma mistura homogênea. Depois, transfira essa mistura para uma panela, adicione os demais ingredientes e leve ao fogo. Mexa constantemente até que a massa comece a se soltar do fundo da panela, indicando que está no ponto ideal.

Você conhece o pinhão?



O pinhão (*Araucaria angustifolia*) tem presença marcante na culinária da região Sul do Brasil, com identidade histórica e cultural. Além de ser responsável pela renda de pequenos produtores, é um alimento com grande potencial nutricional e energético, pois contém amido resistente e compostos bioativos. Ele se desenvolve dentro de uma estrutura chamada pinha, que pode pesar vários quilos e abriga dezenas de sementes. Cada pinhão possui uma casca dura e alongada, de coloração marrom, e em seu interior há uma parte comestível de textura macia após o cozimento. Além disso, tem grande importância ecológica, pois serve de alimento para diversos animais e é essencial para a reprodução da araucária. Do ponto de vista nutricional, o pinhão é um alimento rico em calorias e fibras, prevenindo diversas doenças intestinais. O pinhão é composto por potássio e mineral, que ajudam a controlar a pressão arterial. Podemos encontrar os ácidos graxos linoleico (ômega 6) e oleico (ômega 9), que contribuem para a redução do colesterol no sangue, ajudando na prevenção de doenças cardiovasculares.

EMBRAPA. **Valor nutricional do pinhão.** Disponível em: <https://www.embrapa.br/florestas/valor-nutricional-do-pinhao>. Acesso em 01 de março de 2026.

Que tal valorizar o pinhão em uma receita moderna como cookies?

COOKIES DE PINHÃO



Ingredientes:

- 1 xícara de aveia grossa
- ½ xícara de farinha de trigo
- 1 xícara de pinhão moído
- 2 colheres de sopa de linhaça
- ⅔ de xícara de açúcar mascavo
- 1 pitada de sal
- 1 colher de chá de fermento químico
- 2 colheres de sopa de manteiga sem sal
- ½ xícara de água

Modo de preparo:

Em uma tigela misture bem todos os ingredientes secos. Em seguida, adicione a manteiga e a água aos poucos, mexendo com uma colher até que a massa fique uniforme. Com a ajuda de uma colher, retire porções da massa e molde os cookies, dando preferência a tamanhos semelhantes para que assem por igual. Coloque-os em uma forma previamente untada. Leve ao forno preaquecido e asse por alguns minutos, até que fiquem levemente dourados.

Você conhece o butiá?



O butiázeiro (*Butia catarinensis*; *B. eriospatha*; *B. odorata*; *B. yatay*) é uma planta amplamente distribuída no estado do Rio Grande do Sul, desempenhando um importante papel na biodiversidade regional, bem como nos aspectos culturais e econômico do estado, além de contribuir para a sustentabilidade e para as agroindústrias familiares. A espécie é uma excelente aliada da ecologia, devido ao papel relevante que exerce na interação com aves e insetos, especialmente durante a floração e frutificação, que ocorrem entre os meses de novembro e março. O fruto, conhecido como butiá, é a parte mais aproveitada da planta. Apresenta textura firme e é rico em carotenóides, além de possuir altos teores de fibras, potássio, ferro e vitamina C. Pode ser consumido in natura ou utilizado na elaboração de diversos produtos alimentícios, como sucos, licores, geléias e variadas receitas.

BÜTTOW, Miriam Valli *et al.* Conhecimento tradicional associado ao uso de butiás (*Butia* spp., Arecaceae) no sul do Brasil. **Revista Brasileira de Fruticultura**, v. 31, n. 4, p. 1069-1075, 2009.

EMBRAPA. **Curiosidades sobre o butiá**. 2019. Disponível em: <<https://www.embrapa.br/busca-de-noticias/-/noticia/42413422/curiosidades-sobre-o-butia>>. Acesso em: 20 mar. 2026.

DUTRA, Jussara Pereira *et al.* **Butiá para todos os gostos**. Brasília, DF: Embrapa, 2021.

***Que tal valorizar o butiá em uma receita
diferente e cheia de identidade?***

PALITINHOS DE BUTIÁ



Ingredientes

- 3 xícaras de farinha
- ½ xícara de óleo
- ½ xícara de leite
- 1 colher de sopa de fermento químico
- 1 gema de ovo
- Sal a gosto
- ½ xícara de polpa de butiá

mais receitas aqui!



Modo de preparo:

Em uma tigela, coloque todos os ingredientes e misture bem. Transfira a massa para uma superfície limpa e enfarinhada. Com o auxílio de um rolo, abra a massa até atingir uma espessura média, tomando cuidado para que fique por igual em toda a extensão. Depois, corte a massa em tiras no formato de palitinhos. Distribua-os em uma forma previamente untada, deixando um pequeno espaço entre eles. Leve ao forno preaquecido e asse até que fiquem dourados.

Você conhece a cereja-do-mato?



A cerejeira-do-mato ou cereja-do-Rio-Grande (*Eugenia involucrata*) é uma espécie nativa amplamente distribuída na região Sul e Sudeste do Brasil, especialmente nos estados do Rio Grande do Sul, Santa Catarina e Paraná. Essa planta desempenha importante papel na biodiversidade local, além de apresentar relevância cultural, econômica e ambiental, sendo frequentemente cultivada em pomares domésticos e utilizada em sistemas agroflorestais. A espécie possui significativa importância ecológica, pois seus frutos são amplamente consumidos pela fauna, especialmente por aves como sabiás, sanhaços e bem-te-vis, que atuam na dispersão das sementes. Além disso, suas flores são visitadas por abelhas, contribuindo para processos de polinização, e sua presença está associada a ambientes florestais mais desenvolvidos, geralmente em solos bem drenados e férteis. O fruto apresenta polpa suculenta, de sabor agridoce, sendo muito apreciado para consumo in natura. Também pode ser utilizado na produção de diversos alimentos, como doces, geleias e licores. Além do uso alimentar, a espécie possui valor ornamental e contribui para a alimentação de animais domésticos e silvestres, reforçando sua importância ecológica e econômica.

CARVALHO, Paulo Ernani Ramalho. **Cerejeira (*Eugenia involucrata*)**. In: CARVALHO, P. E. R. Espécies arbóreas brasileiras. Brasília, DF: Embrapa Informação Tecnológica; Colombo: Embrapa Florestas, 2008.

Que fruta é essa? **Cereja-do-Rio-Grande é comestível e saborosa**. Globo Rural, 2022. Disponível em: <https://globorural.globo.com/vida-na-fazenda/gr-responde/noticia/2022/02/que-fruta-e-essa-cereja-do-rio-grande-e-comestivel-e-saborosa.html>. Acesso em: 21 fev. 2026.

**Que tal transformar a cereja do mato em um
suco refrescante e cheio de sabor?**

SUCO DE CEREJA-DO-MATO



Ingredientes:

- 200 g de cereja-do-mato maduras
- 2 xícaras de água filtrada gelada

O suco é uma opção bem refrescante, mas se preferir, pode utilizar a cereja para fazer mousse, geleias ou alguma outra receita, apenas substituindo a fruta.

Modo de Preparo:

Retire os cabinhos e as folhas das cerejas e lave bem (não precisa tirar as sementes). Bata no liquidificador as cerejas e a água e coe em uma peneira fina ou coador de pano. Coloque de volta o suco no copo do liquidificador e adoce e volte a bater (adicione gelo se desejar). Sirva em seguida.

Você conhece a erva-mate?



A erva-mate (*Ilex paraguariensis*) é uma planta tradicional da América do Sul que vai muito além do chimarrão e do tereré. Rica em compostos bioativos, ela pode ser incorporada a diferentes preparações culinárias, como bolos e sobremesas, unindo sabor, tradição e benefícios à saúde. Sua composição inclui cafeína e teobromina, substâncias que auxiliam na disposição e na concentração, além de polifenóis com ação antioxidante, que contribuem para a proteção das células. A erva-mate também fornece minerais como potássio, magnésio e cálcio, bem como vitaminas do complexo B, importantes para o metabolismo energético. Com sabor marcante e notas herbais, a erva-mate acrescenta identidade às receitas e permite ressignificar um ingrediente cultural em experiências gastronômicas criativas e funcionais.

GAWRON-GZELLA, Anna; CHANAJ-KACZMAREK, Justyna; CIELECKA-PIONTEK, Judyta. Yerba Mate—A Long but Current History. **Nutrients**, v. 13, n. 11, p. 1-19, 2021.

Que tal valorizar a erva-mate em uma receita que une tradição e sabor?

BOLO DE ERVA-MATE



Ingredientes

- 4 ovos
- 1 xícara de açúcar
- ½ xícara de leite
- ½ xícara de óleo
- 2 xícaras de farinha de trigo
- 10 g de erva-mate peneirada
- 1 colher de sopa de fermento químico

Modo de preparo

Bata os ovos com o açúcar. Adicione o leite, o óleo e misture. Acrescente a farinha e a erva-mate e mexa até ficar homogêneo. Por último coloque o fermento químico e misture lentamente. Por fim, Coloque a massa em uma forma untada e leve ao forno pré-aquecido até ficar dourado.

Você conhece a fisális?



A fisális, especialmente a espécie *Physalis angulata*, conhecida como camapu, pertence à família das Solanáceas e está distribuída em regiões tropicais e subtropicais, sendo encontrada em diferentes regiões do Brasil, com destaque para a Amazônia. Trata-se de uma espécie com potencial para a fruticultura e para a diversificação da produção agrícola, especialmente em sistemas de base familiar e agroecológica. A espécie apresenta relevante papel ecológico e sociocultural, estando associada a ambientes naturais e sistemas tradicionais de uso. Além disso, é amplamente utilizada na medicina popular, sendo atribuídas propriedades terapêuticas, como ação anti-inflamatória e antioxidante, o que evidencia seu potencial funcional e farmacológico. O fruto é uma pequena baga com sabor característico e composição nutricional relevante. Destaca-se pela presença de vitamina C, compostos fenólicos e atividade antioxidante, fatores associados à promoção da saúde. Pode ser consumido in natura ou utilizado na elaboração de produtos como doces, geleias e sucos, agregando valor nutricional e econômico à cadeia produtiva.

OLIVEIRA, Johnatt Allan Rocha de *et al.* Caracterização física, físico-química e potencial tecnológico de frutos de camapu (*Physalis angulata* L.). **Revista Brasileira de Tecnologia Agroindustrial**, v. 5, n. 2, p. 573-583, 2011.

NOVITASARI, Ariyani; ROHMAWATY, Enny; ROSDIANTO, Aiziiz M. *Physalis angulata* Linn. as a medicinal plant (Review). **Biomedical Reports**, v. 20, p. 47, p. 1-16, 2024.

***Que tal transformar a fisális em uma
receita criativa e irresistível?***

BOMBOM DE FISÁLIS



Ingredientes

- Chocolate meio amargo
- Fisális já higienizadas

→ Você pode substituir o fisalis e fazer com morangos, uvas e outras frutas que preferir.

Modo de preparo

Derreta o chocolate em banho-maria ou no micro-ondas mexendo até ficar liso, espere esfriar um pouco e mergulhe as frutas. Leve para resfriar na geladeira e quando o chocolate secar por completo está pronto.

Você conhece a goiaba?



A goiaba (*Psidium guajava*) é uma fruta tropical nativa da América do Sul, amplamente cultivada no Brasil e valorizada pelo seu aroma marcante e sabor adocicado. Pode ser consumida in natura ou utilizada na produção de sucos, polpas, geleias, compotas e outros derivados, destacando-se tanto na alimentação cotidiana quanto na agroindústria. Rica em vitamina C, em teores superiores aos de muitos frutos cítricos, a goiaba também fornece vitamina A, vitaminas do complexo B, além de minerais como potássio, fósforo, ferro e cálcio. Seu bom teor de fibras contribui para o funcionamento intestinal e para a promoção da saúde. Além do valor nutricional, a goiaba possui importância econômica significativa no Brasil, com produção concentrada em estados como São Paulo, Pernambuco, Goiás e Bahia. Adaptada a diferentes condições climáticas, especialmente em regiões irrigadas do Semiárido, a cultura representa uma alternativa relevante para diversificação e geração de renda na fruticultura nacional.

EMBRAPA. Embrapa Semiárido. **A cultura da goiaba**. 2. ed. rev. ampl. Brasília, DF: Embrapa Informação Tecnológica, 2010. 180 p. (Coleção Plantar, 66). Disponível em: <https://www.infoteca.cnptia.embrapa.br/infoteca/bitstream/doc/876249/1/PLANTARGoiabaed022010.pdf>. Acesso em: 01 mar. 2026.

Já imaginou o sabor doce e marcante da goiaba em uma goiabada cremosa caseira?

GOIABADA CREMOSA



Ingredientes

- 500 g goiaba vermelha
- 1 xícara de chá de açúcar
- 1/2 copo de água (aproximadamente)



Você pode acompanhar essa goiabada com torradas ou bolo de milho ou fubá.

Modo de preparo:

Lave e pique as goiabas e bata no liquidificador com 1/2 copo de água. Passe a goiaba por uma peneira direto numa panela alta. Use o restante da água para limpar o copo do liquidificador e a peneira, para aproveitar bem a polpa. Coloque o açúcar na panela, misture e cozinhe fogo baixo, mexendo sempre até engrossar por pelo menos 30 minutos. Espere esfriar e despeje a goiabada cremosa em potes.

Você conhece a guabiroba?



A guabiroba (*Campomanesia xanthocarpa*), também conhecida como gabirolba ou guavira, é um fruto nativo das regiões Sul, Sudeste e Centro-Oeste do Brasil. De pequeno porte, formato arredondado e casca fina, possui polpa doce, suculenta e levemente aromática, sendo consumida in natura ou utilizada em preparações como geleias, sucos e compotas. Além do sabor característico, destaca-se pelo seu valor nutricional e funcional. O fruto é fonte de vitamina C, carotenoides e compostos fenólicos, associados à ação antioxidante e à proteção contra o estresse oxidativo, contribuindo para a prevenção de doenças inflamatórias e metabólicas. Estudos também apontam a presença de flavonoides, taninos, saponinas, terpenoides e alcaloides, compostos relacionados a atividades antioxidantes, anti-inflamatórias, antimicrobianas, antidiarreicas, antiulcerogênicas e hipocolesterolêmicas. Além disso, o óleo extraído das sementes é rico em ácidos graxos, como os ácidos oleico e linoleico, ampliando seu potencial de uso tanto na alimentação quanto em aplicações cosméticas e funcionais. O uso da guabiroba em preparações valoriza não apenas o sabor e a identidade regional, mas também a biodiversidade brasileira, aliando tradição, ciência e nutrição.

EMBRAPA. **Valor nutricional da guabiroba.** Colombo: Embrapa Florestas, 2015. Disponível em: <https://www.infoteca.cnptia.embrapa.br/infoteca/bitstream/doc/1027135/1/2015folderguabirobaef.pdf>. Acesso em: 9 abr. 2026.

REZENDE, Rubens Barbosa; RABl, Larissa Teodoro. Compostos bioativos da gabirolba (*Campomanesia xanthocarpa* O. Berg.) e suas atividades biológicas e farmacológicas. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 4, n. 6, p. 25089-25097, 2021.

Que tal transformar a guabiroba em uma torta com queijo, unindo sabor e identidade regional?

TORTA DE GUABIROBA COM QUEIJO



Ingredientes

- 2 xícaras de guabirobas sem sementes
- 1 xícara de queijo ralado
- 3 ovos
- 1/2 xícara de leite
- 1/2 xícara de creme de leite
- 1 colher de sopa de farinha de trigo
- Sal e pimenta a gosto
- Massa pronta de torta ou massa caseira

Modo de preparo:

Comece preaquecendo o forno a 180 °C. Em seguida, forre uma forma de torta com a massa pronta. Sobre a massa, distribua as guabirobas maduras sem sementes e o queijo minas ralado. Em uma tigela, bata bem os ovos com o leite, o creme de leite, a farinha de trigo, o sal e a pimenta até obter uma mistura homogênea. Despeje esse creme sobre as frutas e o queijo na forma, espalhando de maneira uniforme. Leve ao forno por cerca de 30 a 40 minutos, ou até que a torta esteja firme e dourada por cima.

Você conhece a jabuticaba?



A jabuticaba (*Plinia Peruviana*) é uma fruta amplamente apreciada no Brasil, consumida in natura e utilizada na produção de geleias, bebidas fermentadas, vinagres e licores. Além do valor alimentício, a jabuticabeira também se destaca pelo uso ornamental e pela importância socioeconômica, especialmente em regiões onde a comercialização ocorre de forma extrativista. O fruto apresenta elevado valor nutricional, com destaque para fibras, carboidratos, vitaminas, flavonoides e antocianinas. A maior concentração de compostos fenólicos encontra-se na casca, conferindo propriedades antioxidantes e potencial funcional à fruta. Apesar de nutritiva, a jabuticaba possui curta vida pós-colheita devido ao alto teor de água e açúcares na polpa, o que favorece rápida deterioração. Nesse contexto, o aproveitamento da casca por meio da secagem e produção de farinha surge como alternativa viável para agregação de valor e aplicação em produtos alimentícios.

FARIAS, David de Paulo. **Jabuticaba:** caracterização do fruto, suas frações e cinética de secagem. 2017. 62 f. Trabalho de Graduação (Curso de Agronomia) - Universidade Federal da Paraíba, Centro de Ciências Agrárias, Areia, PB, 2017.

***Que tal transformar a jabuticaba em uma
sobremesa refrescante e nutritiva?***

SORVETE DE JABUTICABA



Ingredientes

- 500 g de polpa de jabuticaba
- 500 ml de leite
- 100 g de açúcar
- 1 colher de sopa rasa de liga neutra

Modo de preparo

Adicione ao liquidificador todos os ingredientes. Bata tudo por 5 minutos, até obter uma mistura lisa. Em seguida, transfira essa mistura para um recipiente com tampa e leve à geladeira por 2 horas. Retire da geladeira e bata a mistura na batedeira por 10 minutos, até incorporar bastante ar. Leve novamente à geladeira por mais 30 minutos a 1 hora e repita o processo de bater na batedeira mais duas vezes, respeitando os intervalos de resfriamento.

Você conhece a juçara?



A juçara (*Euterpe edulis*), também conhecida como o “açaí da Mata Atlântica”, é uma palmeira nativa desse bioma e apresenta características semelhantes ao açaí amazônico. Seus frutos pequenos e de coloração roxa possuem elevado valor nutricional, sendo ricos em compostos antioxidantes, fibras e substâncias energéticas, o que evidencia seu potencial como alimento funcional. Além de seu valor nutricional, a juçara desempenha um papel ecológico fundamental na manutenção da biodiversidade da Mata Atlântica, servindo de alimento para diversas espécies da fauna. Nesse contexto, o aproveitamento dos frutos para consumo humano surge como uma alternativa sustentável, pois contribui para a conservação da espécie, historicamente ameaçada pela exploração predatória voltada à extração do palmito, prática que leva à morte da planta e causa desequilíbrios ambientais. A polpa dos frutos pode ser utilizada em diferentes preparações alimentícias, como sucos, sorvetes e outros derivados, ampliando as possibilidades de uso na alimentação. Além disso, pesquisas científicas têm investigado os efeitos do consumo da juçara sobre a saúde humana, especialmente em relação a parâmetros metabólicos, reforçando seu potencial nutricional e funcional.

O açaí da Mata Atlântica: pesquisadores desenvolvem produtos com os frutos da palmeira juçara. 2023. Disponível em: <https://www.embrapa.br/busca-de-noticias/-/noticia/76958903/o-acai-da-mata-atlantica-pesquisadores-desenvolvem-produtos-com-os-frutos-da-palmeira-jucara>. Acesso em: 31 jan. 2026.

BORGES, Marcelo Gules; CARVALHO, Isabel Cristina de Moura; STEIL, Carlos Alberto. A juçara vai à escola: aprendizagem entre pessoas, coisas e instituições. **Horizontes Antropológicos**, Porto Alegre, v. 21, n. 44, p. 309-329, 2015.

***Que tal valorizar a juçara em uma receita que
une sabor e biodiversidade?***

BOLO DE JUÇARA



Ingredientes

- 3 ovos
- 1 xícara de açúcar mascavo
- ½ xícara de óleo (ou 2 colheres de manteiga derretida)
- 1 xícara de leite (ou bebida vegetal)
- 1 xícara de polpa de juçara
- 2 xícaras de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de fermento químico
- 1 pitada de sal

Modo de preparo

Bata a manteiga com o açúcar mascavo até obter um creme homogêneo. Adicione os ovos, um a um, misturando bem após cada adição. Acrescente a polpa de juçara e misture até uniformizar.

Incorpore a farinha de trigo aos poucos, mexendo delicadamente. Por fim, adicione o fermento químico e misture suavemente.

Despeje a massa em forma untada e enfarinhada e leve ao forno preaquecido a 180 °C por cerca de 35 a 40 minutos, ou até dourar.

Você conhece o maracujá?



O maracujá, pertencente à família Passifloraceae, é uma fruta tropical amplamente cultivada no Brasil e reconhecida por seu aroma intenso e sabor característico. Seu nome tem origem tupi-guarani e está associado à forma como o fruto era consumido pelos povos originários. Além do consumo in natura, o maracujá é utilizado na produção de sucos, néctares, doces e diversas sobremesas, sendo bastante presente na alimentação brasileira. O Brasil destaca-se como um dos maiores produtores mundiais dessa fruta, com grande parte da produção destinada ao mercado interno. A cultura do maracujá possui significativa importância econômica e social, contribuindo para a geração de emprego e renda em diferentes regiões do país, especialmente na agricultura familiar. Nos últimos anos, o cultivo do maracujá tem passado por avanços tecnológicos, impulsionados por pesquisas e inovações no setor agrícola. Entre as práticas adotadas, destacam-se o melhoramento genético de variedades, o manejo adequado do solo, o uso de irrigação e o controle fitossanitário, visando aumentar a produtividade, a qualidade dos frutos e a resistência a doenças. Além de seu valor alimentício, o maracujá também é reconhecido por suas propriedades associadas ao bem-estar, sendo frequentemente estudado no contexto de plantas medicinais e fitoterapia, o que amplia ainda mais seu potencial de uso.

Maracujás da Embrapa são apresentados em roda de conversa sobre plantas medicinais e fitoterapia. 2022. Disponível em: <https://www.embrapa.br/busca-de-noticias/-/noticia/71474992/maracujas-da-embrapa-sao-apresentados-em-roda-de-conversa-sobre-plantas-medicinais-e-fitoterapia>. Acesso em: 31 nov. 2025.

***Já imaginou o toque agri-doce do maracujá
em um molho aromático?***

MOLHO DE MARACUJÁ



Ingredientes

- 2 maracujás
- 2 colheres de sopa de manteiga
- 1 cebola pequena picada
- 1/2 xícara de salsa picada
- Sal e pimenta a gosto



Esse molho acompanha muito bem sobrecoxa de frango e peixes.

Modo de preparo

Coloque a polpa do maracujá no liquidificador e bater 4 a 5 vezes para soltar o suco das sementes e, em seguida, peneirar. Em uma panela, derreta a manteiga e refogue a cebola. Acrescente o suco de maracujá, o sal e a salsa e cozinhe por cerca de 10 minutos, até apurar o molho. Sirva com frango ou peixes.

Você conhece o ora-pro-nóbis?



O ora-pro-nóbis (*Pereskia aculeata*) é uma planta alimentícia não convencional, pertencente à família Cactaceae, nativa da América Tropical e reconhecida por seu elevado valor nutricional. Trata-se de uma hortaliça perene de porte arbustivo, conhecida como “carne verde” devido ao seu alto teor de proteínas, característica que a destaca entre as plantas utilizadas na alimentação humana. Muito presente na culinária tradicional de regiões como Minas Gerais e Goiás, apresenta folhas suculentas, de textura carnosa e sabor suave, permitindo seu uso em preparações como refogados, pães, tortas e pratos à base de carnes. Também pode ser consumido cru, especialmente quando jovem, ampliando suas possibilidades na alimentação cotidiana. Do ponto de vista nutricional, suas folhas possuem alto teor de proteínas (entre 28% e 32% na matéria seca), além de serem fontes de fibras e minerais como ferro, cálcio, magnésio, potássio e zinco. Contém ainda substâncias mucilaginosas e compostos bioativos associados a benefícios à saúde, como ação antioxidante. Além do valor alimentar, o ora-pro-nóbis possui importância ecológica, contribuindo para a dispersão de sementes e a manutenção da biodiversidade. Seu cultivo adaptável e produtivo reforça seu potencial como alimento sustentável, promovendo a valorização da biodiversidade brasileira e o resgate de práticas alimentares tradicionais.

Ora-pro-nóbis (*Pereskia aculeata*). Brasília, DF: Embrapa Hortaliças, 2017. Disponível em: <https://www.embrapa.br/hortaliças>. Acesso em: 31 jan. 2026.

***Já imaginou um bolo macio, colorido e nutritivo
com ora-pro-nóbis e legumes?***

BOLO DE LEGUMES COM ORA-PRO-NÓBIS



Ingredientes:

- 3 ovos
- ½ xícara de óleo
- 1 xícara de leite
- 2 xícaras de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de fermento químico
- 1 xícara de folhas de ora-pro-nóbis picadas
- 1 cenoura média ralada
- 1 abobrinha pequena ralada
- 1/2 xícara de milho verde
- 1/2 cebola picada
- Sal

Modo de Preparo:

Em uma tigela, comece misturando os ovos, o óleo e o leite até obter uma mistura homogênea. Adicione a farinha aos poucos, mexendo até incorporar bem. Em seguida, junte o sal e o fermento químico, mexendo delicadamente. Acrescente os legumes e, por fim, as folhas de ora-pro-nóbis picadas. Misture, garantindo que os ingredientes fiquem bem distribuídos. Despeje em uma forma untada e enfarinhada. Leve ao forno preaquecido a 180 °C até assar por completo.

Você conhece a pitanga?



A pitanga é uma fruta nativa do Brasil, pertencente à família Myrtaceae, amplamente distribuída em diferentes regiões do país. A planta apresenta boa adaptação a variadas condições climáticas e é valorizada tanto pelo consumo in natura quanto pelo potencial ornamental e produtivo. O fruto caracteriza-se pela coloração que varia do vermelho ao roxo intenso quando maduro, além de sabor marcante que pode ser doce ou levemente ácido. Do ponto de vista nutricional, destaca-se pela presença de vitamina C, compostos fenólicos e carotenoides, associados à atividade antioxidante. Além do consumo fresco, a pitanga é utilizada na elaboração de sucos, geleias, polpas e outros produtos processados, agregando valor à cadeia produtiva. Dessa forma, a cultura representa alternativa relevante para diversificação da fruticultura e aproveitamento de espécies nativas.

BIOPARQUE PANTANAL. **Pitanga (*Eugenia uniflora*)**. NUPTEC – Núcleo de Pesquisas e Tecnologias, 2024. Disponível em: <https://bioparquepantanal.ms.gov.br/wp-content/uploads/2024/06/Pitanga.pdf>. Acesso em 26 jan. 2026.

Já imaginou o aroma e o sabor marcante da pitanga em uma mousse cremosa?

MOUSSE DE PITANGA



Ingredientes:

- 1 garrafa de suco de pitanga concentrado
- 1 lata de leite condensado
- 1 lata de creme de leite
- Suco de 1 limão



Você pode substituir a garrafa de suco de pitanga por outra fruta.

Modo de preparo: No liquidificador, adicione o suco de pitanga concentrado, o leite condensado, o creme de leite e o suco de limão. Bata até que a mistura fique bem homogênea. Se desejar um toque especial, adicione algumas cerejas sem caroço à mistura ou corte-as ao meio e reserve para decorar. Após bater, transfira o creme para uma travessa. Leve à geladeira até que esteja bem firme. Sirva gelado, decorando com cerejas, folhas de hortelã ou raspas de limão, se quiser dar um acabamento mais refrescante ao prato.

Você conhece a uvaia?



A uvaia (*Eugenia pyriformis*) é um fruto nativo do Brasil que desempenha papel importante no fortalecimento da agricultura familiar e das agroindústrias rurais. Apresenta elevado valor nutricional, seus frutos são arredondados constituído por uma casca fina, polpa suculenta e sementes, sendo caracterizada por uma fruta de sabor ácido. Seu sabor ácido e refrescante está associado a diversas propriedades nutricionais, destacando-se seu alto teor de vitamina C, fibras alimentares, minerais e antioxidantes. Em razão dessas características, a uvaia é amplamente utilizada na elaboração de produtos agroindustriais, como sucos, geleias, doces, sorvetes e licores. Por ser uma espécie nativa da mata atlântica, a uvaia possui grande relevância ambiental, contribuindo para a conservação da biodiversidade e o uso sustentável dos recursos naturais. Além disso, é frequentemente empregada em ações de restauração ecológica, sendo indicada para sistemas agroecológicos e agroflorestais.

EMBRAPA. **Uvaieira (*Eugenia pyriformis*)**. Brasília: Embrapa, 2016. Disponível em: <https://www.embrapa.br/busca-de-publicacoes/-/publicacao/1140269/uvaieira-eugenia-pyriformis>.

KROLOW, Ana Cristina Richter. **Geléia de uvaia**. Pelotas: Embrapa Clima Temperado, 2009. 3 p. (Comunicado Técnico, 228).

***Já imaginou o sabor levemente ácido da uvaia
combinado com um creme suave em uma torta?***

TORTA DE UVAIA COM CREME



Ingredientes

- 200 g de biscoito maisena triturado
- 100 g de manteiga derretida
- 1 xícara de polpa de uvaia (sem sementes)
- 1/2 xícara de açúcar
- 1 colher (sopa) de amido de milho
- 500 ml de leite
- 3 gemas
- 1/2 xícara de açúcar
- 2 colheres (sopa) de amido de milho

Modo de preparo

Misture o biscoito triturado com a manteiga derretida, forre o fundo de uma forma e leve à geladeira por 20 minutos. Cozinhe a polpa de uvaia com açúcar e amido, até formar um doce espesso, e reserve. Para o creme, aqueça o leite – à parte, misture as gemas com açúcar e amido. Junte o leite quente, leve ao fogo e mexa até engrossar – adicione a baunilha. Monte a torta com a base, o creme e o doce de uvaia por cima. Leve à geladeira por 4 horas e sirva gelada.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente e-book constitui uma proposta educativa que articula conhecimentos científicos, saberes tradicionais e práticas alimentares, com foco na valorização dos alimentos da sociobiodiversidade do Rio Grande do Sul. Ao longo do material, evidencia-se que esses alimentos vão além de seu valor nutricional, representando relações históricas, culturais e ecológicas entre comunidades e território.

A valorização do território emerge como elemento central, ao destacar espécies nativas que expressam identidades locais e modos de vida. Nesse contexto, o incentivo ao consumo de alimentos regionais contribui para práticas mais sustentáveis, uma vez que tais espécies estão adaptadas ao ambiente e favorecem a conservação da biodiversidade.

Além disso, o material evidencia o potencial socioeconômico desses alimentos, especialmente para a agricultura familiar, fortalecendo cadeias produtivas locais e promovendo a segurança alimentar. Do ponto de vista educacional, a articulação entre informação científica e prática culinária favorece uma aprendizagem contextualizada e significativa.

Assim, o e-book contribui para uma formação crítica e consciente, ao integrar ciência, cultura e território, incentivando escolhas alimentares mais sustentáveis e o reconhecimento da sociobiodiversidade do Rio Grande do Sul.

NOTA SOBRE AS IMAGENS E FINANCIAMENTO

Algumas imagens das plantas e das preparações culinárias foram geradas, adaptadas ou aprimoradas com o auxílio de ferramentas de inteligência artificial (como o ChatGPT/OpenAI), sendo posteriormente revisadas pelos autores com finalidade ilustrativa e educativa.

O presente trabalho foi realizado com apoio da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior - Brasil (CAPES) - Código de Financiamento 001.



MINISTÉRIO DA
EDUCAÇÃO



PROGRAMA DE EXTENSÃO DA
EDUCAÇÃO SUPERIOR NA
PÓS-GRADUAÇÃO (PROEXT-PG)

21 RECEITAS COM ALIMENTOS DA

SOCIOBIODIVERSIDADE

DO RIO GRANDE DO SUL

