

- Lavar todos os legumes com água e lixívia
- Cascar as cenoura, nabo, beterraba, alho e cebola
- Ralar as cenoura, nabo, beterraba, alho e cebola, limão
- Pilar palha de cebola
- Pilar salsa e coentro, depois nenebadaje
- Pilar mancara
- Mixturar tudo
- Colocar oleo
- Colocar vinagre
- Colocar sal
- Conserva-se 1 semana



## Modulo 12 - Nutrição



### KUIDADU DI MININU



BARSINA



HIGIENI



AMOR



ALIMENTASON



0 - 6 meses  
Leite Materno So



Leite Materno + Complementos 4 vezes/ dia



6 meses - 2 anos

# 3 CATEGORIAS DE ALIMENTOS E AGUA



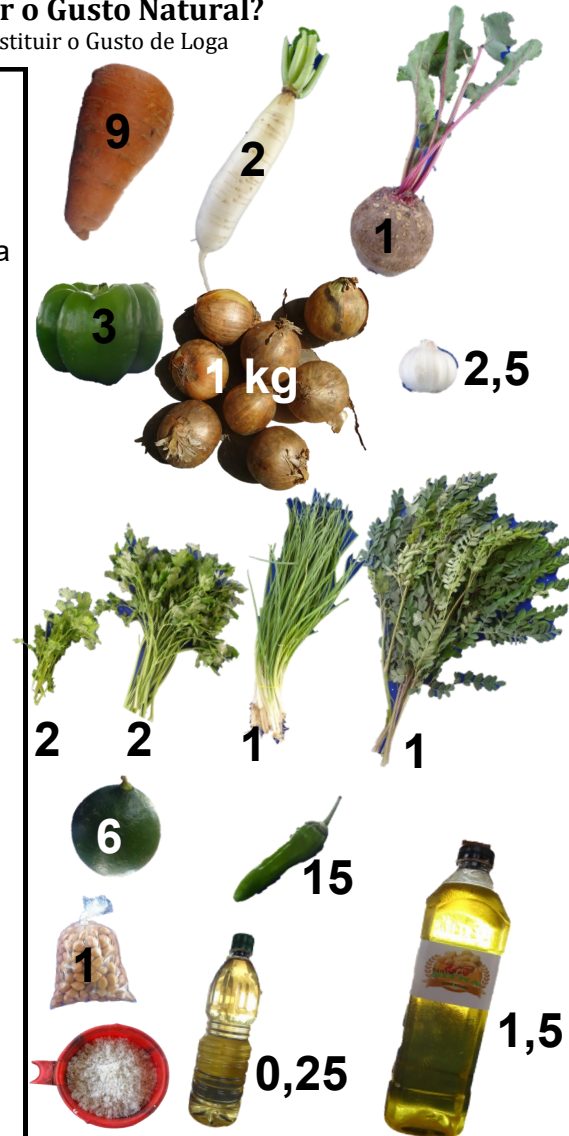
# Receita do Gusto Natural

Porque usar o Gusto Natural?

—> para substituir o Gusto de Loga

## MATERIA PRIMA

- 1 kg de **cenoura** = 9 cenouras
- 0,2 kg de **nabo** = 2 nabus
- 0,2 kg de **beterraba** = 1 beterraba
- 0,2 kg de **pimenta** = 3 pimentas
- 1 kg de **cebola** = 8 cebolas
- 0,1 kg de **alho** = 2,5 cabeças de alho
- 2 punhados de **coentro**
- 2 punhados de **salsa**
- **Nenebadaje** = 10 ramos de nenebadaje
- **Palha de cebola** = 1 punhado grande
- **Casca de limão** = 6 pequenos limões
- **Malagueta** = 15 filhos de malagueta
- 60 g de **mancara crua** = 1 saquinho
- 1,5 L de **Oleo de mancara**
- 0,25 L **Vinagre**
- **Sal a gosto**
- **Lixivia**



## MATERIAL

- 1 pilão e pão de pilão
- Raladora
- Bacia



PRODUTOS ANIMAIS E LEGUMINOSAS



ALIMENTOS CONSTRUTORES



ALIMENTOS PROTETORES



ALIMENTOS ENERGÉTICOS



GORDURA ANIMAL E VEGETAL



CARBOIDRATO