



# RECEITA DE VALOR

RECEITA COM SABOR

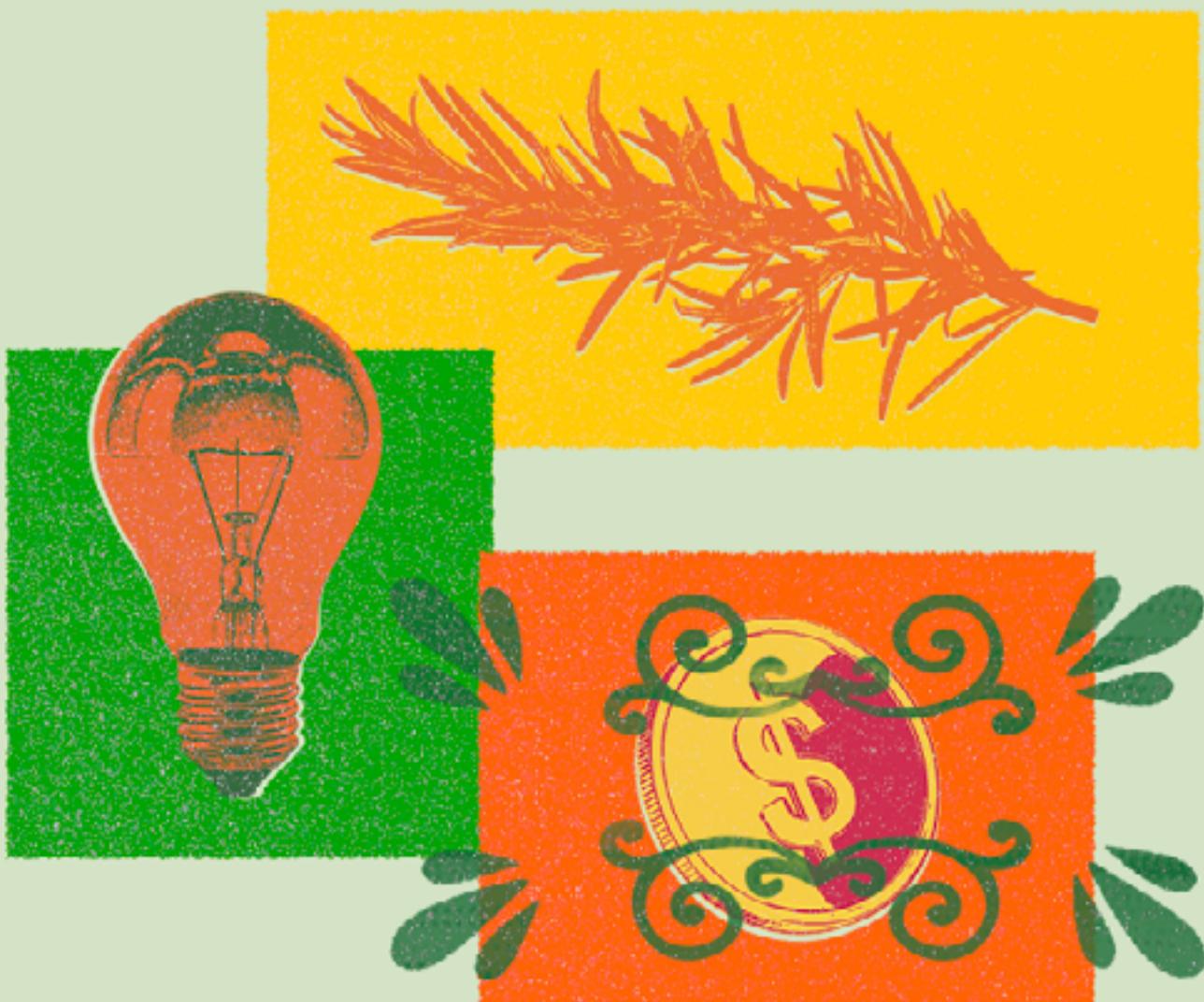
Descubra histórias  
inspiradoras e receitas cheias  
de sabor e propósito.

Prepare, sinta e viva o que há  
de melhor em cada conversa.

**O Receita de Valor. Receita com Sabor** é uma iniciativa do Sicredi que une gastronomia, histórias inspiradoras e aprendizado sobre vida e finanças.

Cada episódio mostra que cozinhar vai além da receita: é sobre **conexões, escolhas conscientes e transformação**.

Neste e-book, reunimos as receitas preparadas pelos nossos convidados, com histórias que inspiram e ensinam a transformar a cozinha em um espaço de propósito.





# EDIL COSTA

**CHEF E APRESENTADOR**

Com 30 anos de experiência em gastronomia, Edil une criatividade, gestão e paixão pela cozinha para transformar a forma como nos relacionamos com o alimento.

Mestre em culinária, com vivência internacional, é colunista e apresentador, trazendo técnica e afeto para cada receita.

 **Sicredi**



## MARIANA MARQUES

Publicitária e empreendedora

Inspira com histórias sobre empreendedorismo de impacto, consumo consciente e economia local.



## MARIA CAMILA MOURA

Psicóloga e palestrante

Reflete sobre bem-estar e escolhas conscientes que impactam a vida pessoal e familiar.



## JUSSIÊ CUNHA

Jornalista e apresentador

Compartilha sobre educação financeira familiar, gestão da economia doméstica e carreira no jornalismo.



## HAROLDO GUIMARAES

Advogado e Comunicador

Mostra como inclusão, representatividade e cidadania financeira transformam vidas e comunidades.



ASSISTA AOS EPISÓDIOS



PIZZA  
PIZZA



ASSISTA AO VÍDEO

## PEIXE À DELÍCIA

Esta é a receita afetiva de Mariana Marques. O cheiro, toque e sabor remetem a momentos especiais ao redor da mesa.

### INGREDIENTES

**4** postas de tilápia ou pescada amarela  
**2** bananas grandes  
**300ml** de molho bechamel  
**200g** de muçarela ralada  
**1 colher** de manteiga da terra  
Sal e pimenta a gosto

### PREPARO

1. Tempere o peixe com sal, pimenta e limão;
2. Doure na manteiga da terra - reserve;
3. Na mesma panela doure as bananas;
4. Faça o bechamel com manteiga, farinha de trigo e leite;
5. Faça camadas de peixe, banana e molho;
6. Cubra com o queijo e leve ao forno a 200° até gratinar;





# MOQUECA DE CAJU

Vegetariana, a receita de **Maria Camila Moura** reflete um estilo de vida alinhado aos valores que ela defende: consciência, equilíbrio e propósito.

## INGREDIENTES

5 cajus maduros  
1 pimentão amarelo  
1 pimentão vermelho  
1 cebola  
1 tomate maduro  
Coentro e cebolinha a gosto  
Sal e pimenta  
1 colher de dendê  
300ml de leite de coco  
1 fio de azeite  
1 limão siciliano

## PREPARO

1. Faça um refogado com todas as verduras usando o azeite de dendê
2. Junte os cajus
3. Depois o leite de coco
4. Deixe reduzir
5. Finalize com coentro e gotas de limão
6. Acerte o sal





ASSISTA AO VÍDEO

## ARROZ CREMOSO DE CAMARÃO

Natural de Aracati, município com maior produção de camarões no Ceará, Jussiê Cunha traz lembranças afetivas da infância e histórias que têm o sabor do litoral e das tradições da sua terra.

### INGREDIENTES

**500g de arroz cozido**  
**250g de camarões grandes**  
**150g de queijo coalho ou muçarela ralado**  
**70ml de requeijão cremoso**  
**70ml de creme de leite fresco**  
**Sal e pimenta a gosto**  
**Coentro a gosto**

### PREPARO

1. Tempere os camarões com sal e pimenta - reserve
2. Na mesma panela refogue a cebola e o alho
3. Junte o arroz , creme de leite e o requeijão cremoso
4. Volte o Camarão para o arroz, misture bem e finalize com coentro
5. Cubra com queijo e leve ao forno para gratinar a 200°

**FESTA  
CON  
PIDI  
NHO  
DE CARNE  
MOIDA**





## ESCONDIDINHO DE CARNE MOIDA

Receita afetiva de Haroldo Guimarães, ele recorda o sabor da infância quando sua mãe cozinhava carne com batata para alimentar as crianças.

### INGREDIENTES

500g de carne moída  
1 cebola  
3 dentes de alho  
100ml de molho ou passata de tomates  
300g de purê de batatas  
Sal e pimenta a gosto  
1 fio de azeite ou manteiga  
150g de queijo muçarela ralado

### PREPARO

1. Tempere a carne com sal e pimenta
2. Refogue a carne no azeite
3. Junte a cebola e o alho e refogue bem
4. Adicione a passata de tomates
5. Acerte o sal
6. Monte num refratário a carne , cubra com o purê
7. Coloque o queijo por cima e leve para gratinar a 200°



# **CONECTE-SE COM NOSSOS CONVIDADOS E DESCUBRA MAIS SOBRE SUAS HISTÓRIAS E DICAS DE VIDA**



**MARIANA MARQUES**



**MARIA CAMILA MOURA**



**JUSSIÊ CUNHA**



**HAROLDO GUIMARÃES**

Cada receita é mais do que alimento: é história, aprendizado e conexão. **O Receita de Valor. Receita com Sabor** mostra que cozinhar é também uma forma de compartilhar experiências, fortalecer vínculos e refletir sobre escolhas conscientes.

Descubra o sabor de cada história e transforme sua cozinha em um espaço de aprendizado, propósito e inspiração.



**Sicredi**



**QUER LEVAR  
ESSAS RECEITAS  
PARA SUA COZINHA  
E EXPLORAR  
MAIS CONTEÚDOS  
DO RECEITA DE VALOR.  
RECEITA COM SABOR?**

Assista aos episódios completos no canal do Sicredi no YouTube e continue acompanhando nas redes sociais tudo o que inspira, conecta e transforma.



**Sicredi**