



 **Sicredi** APRESENTA



RECEITA -DE- VALOR



RECEITA COM SABOR

Descubra histórias
inspiradoras e receitas cheias
de sabor e propósito.

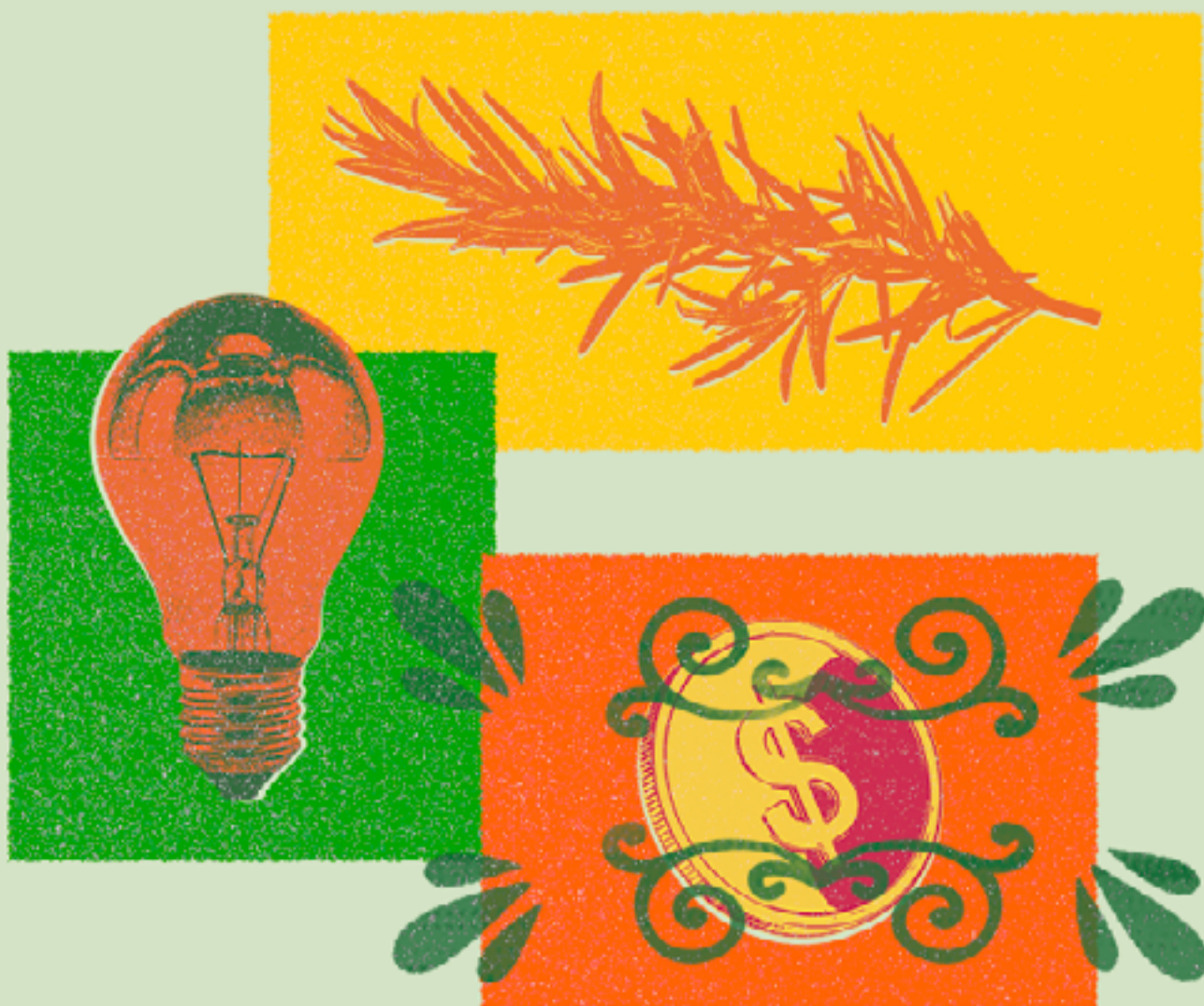
Prepare, sinta e viva o que há
de melhor em cada conversa.



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.





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 GUIMARÃES

Advogado e Comunicador

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



ASSISTA AOS EPISÓDIOS

PRELUXE



DELLA
CIA





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;

MO
QUE
CA



DE
FA
JU



▶ **ASSISTA AO VÍDEO**

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.

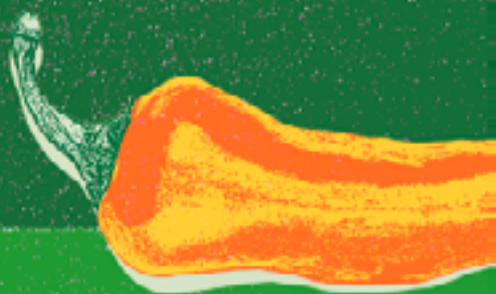
INGREDIENTES

5 caju 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 caju
3. Depois o leite de coco
4. Deixe reduzir
5. Finalize com coentro e gotas de limão
6. Acerte o sal

ARROZ COM FEIJÃO DE CAMARÃO





▶ **ASSISTA AO VÍDEO**

ARROZ CREMOSO DE CAMARÃO

Natural de Aracati, município com maior produção de camarões no Ceará, **Jussie 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°



ES CON DIDI NHO DE CARNE MOÍDA





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.

