

Receitas



Smoothie Turbinado



1 fatia de melão cantaloupe

3 folhas de hortelã

1 colher de sopa de salsinha

1 folha de couve

Após bater, adicione uma colher de sopa de semente de chia.

Smoothie Diurético



1 rodela de abacaxi

3 folhas de hortelã

1 moeda de gengibre

Após bater, adicione uma colher de sopa de semente de chia.

Smoothie Verde com Yakon



1 maçã verde

1 colher de sopa de batata yakon

1 folha de couve

1 colher de sopa de linhaça dourada.

Smoothie de Espinafre



1 pera com casca

2 xícaras (chá) de espinafre

2 colheres de sopa de abacate

2 colheres de sopa de limão

Após bater, adicione uma colher de sopa de semente de chia.

Smoothie Cítrico



1 kiwi

1 folha de couve

½ limão espremido

1 colher de sopa de linhaça dourada.

Smoothie Força para o Fígado



1 fatia de abacaxi

3 talos de aipo (salsão)

1/2 pepino

1 colher de sopa de abacate

Após bater, adicione uma colher de chá de semente de chia.

Smoothie Equilíbrio da Flora



1/4 abacate

1/2 pera

1 colher de sopa de biomassa de banana verde (ou 1/2/ banana verde)

Água de coco

Semente de chia para finalizar.

Smoothie Verde Limpo



1 xícara medidora de couve

1 xícara medidora (150g) aipo OU acelga

1/2 maçã verde picada OU 1/2 pera

1 colher de sopa salsa ou coentro (um punhado)

1 ou 2 colheres de sopa de farinha de linhaça dourada

Sumo de meio limão

150ml de água coco ou água mineral/filtrada

BATER E NÃO COAR!

Smoothie de Abacaxi, coco e hortelã



150ml de água

37,5g de coco

75g de abacaxi cortado em cubos

3 folhas de hortelã

1 colher de sopa de linhaça

Gelo

Bata tudo no liquidificador

Dica: Observe os ingredientes do smoothie e atente com a quantidade diária de alimentos. Acrescentar 120ml de água de coco natural ou água filtrada mineral.

Lavar as frutas e vegetais com água corrente e deixar 10 minutos de molho na preparação: 1 litro de água + 2 colheres de sopa de vinagre de maçã + 1 colher de sobremesa de bicarbonato de sódio. No final, passar uma escova macia e lavar novamente e água corrente. Se preferir tomar bem gelado, acrescente gelo a gosto. Bater no liquidificador ou mixer. **NÃO COAR!**

Leite de Coco



Utilize 37,5g de coco marrom (in natura) e 100ml de água. Em uma panela coloque a água e o coco e ferva por pelo menos 5 minutos (essa etapa é importante para extrair a gordura boa do coco e deixar o leite mais nutritivo). Coloque o coco e a água do cozimento no liquidificador. Para fazer o smoothie de frutas vermelhas não precisa coar. O leite de coco dura até 3 dias na geladeira.

Vitamina de Abacate



Leite de coco ou amêndoas (para 37g de amêndoas, use 1 xícara de água (elas têm que ficar de molho 8h e depois é só bater no liquidificador)

50g de abacate

1 colher de sopa de chia

MODO DE PREPARO

Bata tudo no liquidificador.

Salada de Frango

INGREDIENTES

2 colheres de sopa de suco de limão fresco
1 colher de chá de pimenta preta moída
2 colheres de chá de mel cru
3 xícaras de peito de frango grelhado desfiado ou em cubos
½ cebola roxa média finamente cortada
½ xícara de sementes de abóbora
8 folhas de alface americana ou romana
2 xícaras de espinafre baby fresco ou agrião

MODO DE PREPARO

Misture o suco de limão, pimenta e mel em uma tigela. Deixe de lado, este será o molho. Combine o frango, a cebola, sementes de abóbora e o molho. Misture delicadamente. Sirva o prato com duas folhas de alface, cubra com a mistura de maneira uniforme e acrescente o espinafre baby ou agrião. Sirva imediatamente.

DICA DA NUTRI

Armazene a outra parte da mistura na geladeira, para utilizar em outra refeição.

Salada de aspargos

INGREDIENTES

1 xícara de aspargos
1 pitada de sal

MODO DE PREPARO

Assar os aspargos por 20 minutos.

Pesto de Alho ●

Pique 2 dentes de alho e adicione ½ xícara de azeite de oliva extravirgem (até 0,3% de acidez) com um pouco de manjeriço fresco picado ou ½ colher de chá de manjeriço seco. Espalhe o pesto de alho nos peitos de frango e deixe marinar, enquanto prepara o resto do jantar.

Pesto de Tomate ●●🥄

INGREDIENTES

1 tomate italiano orgânico maduro
5 de nozes picadas
5g de amêndoas cruas
1 colher de sopa de azeite de oliva
1 folha de hortelã
¼ dente de alho triturado
Sal e pimenta do reino a gosto

MODO DE PREPARO

Escaldar e tirar a pele do tomate. Cortar em 4, retirar as sementes e cortar em cubos. Bater no liquidificador junto com as amêndoas, nozes, alho, hortelã e o azeite até formar um pesto homogêneo. Temperar com sal e pimenta à gosto.

Sopa Verde Funcional

INGREDIENTES

4 xícaras de água filtrada quente
2 cenouras médias descascadas cortada em rodelaas pequenas
1 xícara de repolho verde picado (cerca de 120g)
3 xícaras de couve fresca ou espinafre (cerca de 90g)
3 talos médios de aipo picado
3 colheres de sopa de Tamari (molho de soja fermentada, sem glúten)
Salsinha para enfeitar

MODO DE PREPARO

Ferva a água em uma panela grande, em temperatura alta. Reduza para o fogo médio quando atingir a fervura, e coloque as cenouras na cesta do vapor. Cozinhe por 4 minutos ou até ficarem crocantes. Adicione o repolho, couve e aipo e cozinhe por 8 minutos. Reserve a água. Coloque os vegetais cozidos no vapor, a água reservada e o tamari no liquidificador ou processador de alimentos. Misture para ficar homogêneo e finalize com salsa. Sirva imediatamente.

Mix de Vegetais Assados

MISTURAR

Couve-flor
Brócolis
Abóbora
Cebola
Colocar azeite de oliva extravirgem e ervas a gosto (cúrcuma, manjeriço...)

Abacaxi Grelhado com Castanhas



INGREDIENTES

1 fatia de abacaxi
40g de castanha do Pará triturada
Raspas de limão

MODO DE PREPARO

Misture tudo, faça bolinhas e leve ao forno por 30 minutos

Chips de Batata Doce



INGREDIENTES

150g de batata doce
Sal rosa e pimenta do reino

MODO DE PREPARO

Lave bem a batata, corte em rodela, salpique sal grosso e pimenta do reino. Forre uma assadeira com papel alumínio, coloque as batatas e leve ao forno pré-aquecido a 180° por cerca de 15 a 20 minutos.

Batata Doce Assada com Alecrim



INGREDIENTES

75g de batata doce cortada em cubos
1 colher de sopa de alecrim
1 colher de chá de azeite de oliva extra virgem

MODO DE PREPARO

Lave bem a batata doce, corte ela em cubos. Depois tempere ela com os temperos e azeite, misture. Coloque as batatas em uma forma e leve ao forno pré-aquecido a 180° por cerca de 20 min ou até ficar dourada, cuidado para não queimar.

Overnight de Chia

INGREDIENTES

Leite de amêndoas*

1 colher de sopa de semente de chia

1 colher de café de extrato de baunilha

1 colher de sopa de pasta de castanha de caju

37,5g de kiwi

37,5g de morango

MODO DE PREPARO

Misture bem no leite a chia e a baunilha, espere até se formar um gel. Em um pote de vidro você vai montar meia porção da chia, uma camada de fruta, mais meia colher de chá de pasta de castanha de caju, e vai repetir o processo com a outra metade da chia e as frutas.

*Leite de amêndoas: para 37g de amêndoas, use 1 xícara de água (as amêndoas tem que ficar de molho 8h e depois é só bater no liquidificador)

Creme de Espinafre

INGREDIENTES

2 xícaras de chá de água

¼ de cebola

½ xícara de chuchu (picado)

1 ½ xícaras de espinafre (lavado e escorrido)

1 colher de chá de azeite de oliva extra virgem

1 colher de chá de sal

Pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

Ferva a água. Em uma panela, coloque o óleo e refogue a cebola, acrescente o chuchu, o espinafre e a água. Quando o chuchu estiver cozido, bata tudo no liquidificador e volte para panela. Se quiser, adicione frango desfiado. Sirva quente com 1 colher de sopa de mix de sementes.

Nozes Temperada

INGREDIENTES

37,5g de nozes
1 colher de chá de azeite extra virgem
1 pitada de sal
1 pitada de tomilho fresco

MODO DE PREPARO

Misturar o azeite, sal, e tomilho fresco com as nozes e assar por 7 minutos em fogo baixo. Esperar esfriar para comer.

Peixe ao Molho de castanha de caju crocante

INGREDIENTES

1 filé de peixe de carne branca
Suco de ½ limão
½ colher de café de alho em pó
½ colher de café de cebola em pó
½ colher de café de sal marinho
½/ colher de café de pimenta-do-reino
1 colher de sobremesa de páprica doce
37g de castanha de caju
1 colher de chá de manteiga ghee

MODO DE PREPARO

Tempere o filé de peixe com o suco de limão e pimenta e leve à geladeira, para marinar por 10 minutos. Misturar os temperos. Em uma frigideira quente (antiaderente), coloque o filé e acrescente 1 colher de sopa de água. Deixe dourar por 3 a 5 minutos de cada lado, sob fogo médio a baixo (quando secar a água coloque mais 1 colher de sopa de água. Enquanto isso, derreta 1 colher de chá de manteiga ghee em uma panelinha e acrescente sal, páprica, alho, cebola. Reserve.

Omelete de Legumes

INGREDIENTES

2 ovos
1/2 xícara de alho poro
1/2 xícara de brócolis cozido
1 xícara de espinafre
1 colher de sopa de semente de abóbora
1 colher de chá de azeite de oliva extra virgem
1 pitada de sal rosa
pimenta-do-reino

MODO DE PREPARO

Em uma tigela, bata os ovos e acrescente os legumes e as sementes. Tempere com sal e pimenta a gosto e mexa. Em uma frigideira antiaderente, previamente quente, coloque 1 colher de chá de azeite e a mistura dos ovos. Deixe em fogo médio, com tampada. Quando desgrudar do fundo, vire a omelete. Deixe dourar.

Legumes Refogados

INGREDIENTES

1 xícara de brócolis
1 xícara de couve-flor
azeite de oliva extra virgem
1 pitada de sal
1 pitada de orégano

MODO DE PREPARO

Primeiro você vai picar os legumes e depois adicionar em uma frigideira previamente aquecida, adicionar 1 colher de chá de azeite e os legumes, refogar bem e adicionar o sal e o orégano.

Filé de Peixe com Legumes Refogados

INGREDIENTES

112,5 filé de peixe, tilápia
Suco de ½ limão
1 colher de café de pimenta-do-reino

MODO DE PREPARO

Tempere o peixe com suco de limão e a pimenta-do-reino e deixe na geladeira por 10 minutos. Em uma forma untada com azeite de oliva Em uma frigideira bem quente (antiaderente) você vai pôr o peixe, para não grudar você vai pôr 2 colheres de sopa de água, vai acrescentando a água sempre que necessário para não grudar. Você vai cozinhar dos dois lados por 5 minutos.

Peixe na Crosta de Gergelin

INGREDIENTES

170g de filé de peixe (exemplo: tilápia ou linguado ou pescada branca...)
Suco de ½ limão
½ colher de café de pimenta-do-reino
1 dente de alho picadinho
½ colher de café de sal
1 colher de sopa de gergelim
1 colher de chá de manteiga ghee

MODO DE PREPARO

Tempere o peixe com suco de limão, pimenta-do-reino, sal e alho e deixe na geladeira por 10 minutos. Pegue uma panela e leve ao fogo baixo. Espere esquentar por 2 minutos, acrescente 1 colher de chá de manteiga ghee, deixe derreter e doure o peixe por 4 min de cada lado, quando estiver faltando 1 min para desligar adicione colher de sopa de gergelim em cima do peixe.

E sirva com o purê de couve-flor e aspargos.

Peixe com Cogumelos Salteados

INGREDIENTES

112g de filé de peixe (exemplo: tilápia ou linguado ou pescada branca...)

Suco de ½ limão

1 pitada de pimenta-do-reino

1 xícara de shitake cortado em tiras

1 colher de chá de gengibre ralado

MODO DE PREPARO

Tempere o peixe com suco de limão e pimenta-do-reino. Deixe na geladeira por 10 minutos. Em uma frigideira já quente, coloque o peixe grelhado e o filé de peixe por 4 a 5 minutos de cada lado, com cuidado. Reserve. Em outra frigideira acrescente o shitake cortado em tiras e gengibre e refogue tudo até o shitake murchar e ficar mole (ponha 1 gota de azeite de oliva para o cogumelo não grudar).

Cogumelos Salteados

INGREDIENTES

1 xícara de cogumelos de sua preferência

1 colher de chá de azeite de oliva extra virgem

1 pitada de sal

1/4 de cebola picada

MODO DE PREPARO

Em uma frigideira acrescente azeite e doure a cebola. Depois adicione o cogumelo cortado em tiras e refogue, até que o cogumelo murche e fique mole.

Creme de Abacate com Canela 🟡🥄

INGREDIENTES

37,5g de abacate
1 colher de chá de canela em pó
1 colher de sopa de semente de chia
1 colher de chá de nibs de cacau

MODO DE PREPARO

Em um processador pequeno, acrescente o abacate, canela chia e processe. Se julgar necessário, utilize uma espátula para desgrudar a massa das laterais do processador. Se preferir, amasse com um garfo - nesse caso a massa vai ficar com pedaços de abacate. Batida no processador, a massa fica mais lisa. Passe para um recipiente e salpique nibs de cacau e, se desejar mais canela.

Espaguete de Abobrinha com Cogumelos



INGREDIENTES

1 xícara de abobrinha ralada em forma de espaguete
1 dente de alho picado
1 xícara de shitake cortado em tiras

MODO DE PREPARO

Em uma frigideira, previamente quente, adicione a abobrinha os ingredientes. Refogue por 3 minutos, para que a abobrinha e fiquem crocante. Em outra frigideira acrescente o shitake cortado em tiras e refogue tudo até o shitake murchar e ficar mole (adicione 1 colher de chá de azeite de oliva para o cogumelo não grudar). No final misture os dois.

Frango em Cubos 🍷

INGREDIENTES

112,5g filé de peito de frango
Suco de ½ limão
1 pedaço de 2 centímetro de gengibre
1 pitada de sal

MODO DE PREPARO

Corte o filé de frango em cubos e tempere com suco de limão e sal. Aqueça a panela e coloque o frango e deixe dourar, se necessário adicione água para não queimar o frango. Descasque o gengibre e rale-o, adicione no frango quando ele estiver quase pronto. Sirva com o espaguete ainda quente.

Frango em Cubos com Brotos de Feijão 🍷🥬🥄

INGREDIENTES

Filé de frango 112,5g
1 colher de café de curry em pó
1 colher de chá de azeite de oliva
1/2 xícara de broto de feijão
10g de cebola

MODO DE PREPARO

Cortar o filé em cubos grandes. Passar os cubos de frango para um recipiente e temperar com curry e sal. Misturar com para o curry fixar e todos os cubos de frango. Em uma frigideira já quente, acrescentar a colher de chá de azeite e a cebola picada.

Refogar até a cebola ficar translúcida. Acrescentar o frango temperado e cozinhar até ficar no ponto. Por último adicione o broto de feijão e 50ml de água, deixe cozinhar por mais 5 minutos.

Frango com Legumes

INGREDIENTES

115g de filé de frango
1/2 xícara de abobrinha picada em cubos
1 xícara de chuchu picado
1/2 xícara de brócolis picado
1/4 de cebola picada
1 colher de chá de óleo de coco
1 colher de café de sal
Pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

Leve ao fogo. Coloque 1 colher de chá de óleo de coco e grelhe o filé. Depois de pronto, corte-o em cubos e reserve. Refogue a cebola picadinha. Acrescente o alho e deixe cozinhar por mais 2 min sob fogo baixo. Acrescente o chuchu e vá colocando água para cozinhar. Quando estiver quase pronto adicione o frango, a abobrinha e o brócolis. Ajuste o sal se necessário. Estará pronto quando cozido.

Abobrinha Laminada com Atum

INGREDIENTES

1 xícara de abobrinhas cortadas em fatias finas;
Sal a gosto; 112,5g atum
2 colheres de sopa de cebola picada;
1/2 colher de chá de orégano seco;
2 colheres de sopa de salsa picada

MODO DE PREPARO

Comece temperando as fatias de abobrinha com sal, reserve. Para o recheio basta misturar o atum, cebola e temperos em uma tigela. Então acenda o forno a 180 graus. Coloque um pouco do recheio sobre cada fatia de abobrinha e enrole com cuidado. Disponha os rolinhos em uma assadeira média, leve ao forno por 15 minutos.

Palitinhos de Batata Baroa

INGREDIENTES

75g de batata baroa
1 colher de chá de azeite de oliva extra virgem
Sal
Pimenta-do-reino

MODO DE PREPARO

Cortes as batatas em palitinhos. Espalhe os palitinhos num tabuleiro e acrescente o azeite, o sal e a pimenta. Leve ao forno pre-aquecido a 180°C por 15 minutos, ou até dourar.

Amêndoas Picantes

INGREDIENTES

37,5g de amêndoas cruas sem sal
1 colher de chá de óleo de coco
1/2 colher de café de pimenta caiena
1/2 colher de café de cúrcuma
1 pitada de sal

MODO DE PREPARO

Misture tudo bem homogêneo e asse de 10 a 15 minutos em fogo 180 graus já pre-aquecido. Mexer a cada 5 minutos. Esperar esfriar para servir, pois fica mais crocante!

Sopa de Brócolis e Couve-Flor 🥄🌿🌿

INGREDIENTES

1 xícara brócolis

1 xícara couve flor

Suco de 1 limão (opcional)

Pimenta-do-reino a gosto

1 litro água

1 colher de sopa de semente de linhaça

Ervas aromáticas a gosto (salsa, cebolinha, manjerição, orégano) Sal rosa a gosto

MODO DE PREPARO

Na panela colocar a água, o brócolis e a couve flor, a ervas e o sal.

Cozinhar até amolecer as flores. Bater tudo no liquidificador até obter um creme. Depois de pronto, acrescente a pimenta-do-reino, a semente de linhaça e regue com 1 colher de chá de azeite azeite.

Purê de Mandioquinha 🍲🥄

INGREDIENTES

75g de mandioquinha bem cozida

1 pitada de sal

1 colher de chá de manteiga ghee

MODO DE PREPARO

Primeiro você vai cozinhar a a madioquinha em água. Depois, amasse-a com um garfo, adicione a manteiga ghee e misture.

Quiche de brócolis e massa com alho poró



INGREDIENTES

2 ovos (escolha os maiores)

1 xícara de bebida vegetal

½ xícara de brócolis de floretes de brócolis cru

½/xícara de alho-poró picado em rodela e refogado previamente

½ colher de chá de sal

Pimenta do reino e noz moscada moída na hora

MODO DE PREPARO

Pré-aquecer o forno a 180 graus. Refogar o alho-poró cortado em rodela com azeite de oliva extravirgem, reservar. Separar em uma tigela os floretes de brócolis pesados e lavado e o alho-poró. Bater os ovos e bebida vegetal com um fouet ou garfo. Temperar. Unir todos os ingredientes e despejar esta massa em uma forma untada (ramekin). Assar por 25 minutos, ou até gratinar e o palito sair seco ao teste.

Brócolis Assado



INGREDIENTES

1 xícara de brócolis

1 dente de alho picado

1 colher de café de sal

MODO DE PREPARO

Em um recipiente pequeno, misture o alho picado e o sal.

Pincele o brócolis com essa mistura. Coloque em um recipiente de vidro e leve ao forno por 20 minutos.

Nozes com Ervas

INGREDIENTES

1 colher de café de temperos secos de sua preferência (ex: chimichurri)
37,5g de nozes
1 colher de chá (rasa) de óleo de coco
1 pitada de sal

MODO DE PREPARO

Besunte bem os nozes com os temperos o e óleo e leve a assar por 15 minutos em forno preaquecido 180°C. Mexa a cada 5 minutos.

Pasta de Amêndoas

INGREDIENTES

2 xícaras de amêndoas crua e sem sal
1 pitada de sal

MODO DE PREPARO

Distribua as amêndoas em uma assadeira e leve para tostar rapidamente no forno (aproximadamente 10 minutos). Fique de olho para não queimar, é apenas para tostar. Retire do forno e espere esfriar um pouco. Depois de alguns minutos, quando estiverem mornas, coloque em um liquidificador e bata em velocidade alta com a pitada de sal. É possível utilizar liquidificadores tradicionais, porém o tempo de preparo vai ser maior e você provavelmente vai precisar parar de bater e desligá-lo durante o processo algumas vezes para raspar a lateral a fim de obter uma pasta homogênea. Tenha paciência, pois leva alguns minutos até que a amêndoa comece a soltar o óleo e a ficar cremosa. O tempo varia de acordo com seu liquidificador e a textura que desejar. Quanto mais tempo bater depois que ela soltar o óleo, mais lisa ela vai ficar.

Pasta de Castanha de Caju

INGREDIENTES

2 xícaras de castanha de caiu crua e sem sal

1 pitada de sal

MODO DE PREPARO

Distribua as castanhas de caiu em uma assadeira e leve ao forno até que elas fiquem levemente torradas. O tempo varia de forno para forno, por isso, cuidado para não queimar. Leva aproximadamente 10 min. Retire do forno e espere esfriar. Em seguida, leve as castanhas de caju a um processador de alimentos e bata até obter uma mistura homogênea.

Dependendo do processador que você estiver usando, pode levar um tempinho. Nesse caso, desligue o aparelho, raspe as laterais com uma espátula e espere um tempo para que o óleo das castanhas seja liberado. Bata novamente e repita o processo até obter a textura de sua preferência. Se quiser, adicione uma pitada de sal para realçar o sabor.

Tabine de Amêndoas

INGREDIENTES

400g sementes de gergelim branco descascado

MODO DE PREPARO

Espalhe o gergelim em uma assadeira e leve ao forno pré-aquecido para apenas aquecer as sementes até começar a dourar (mexa para evitar queimar). Coloque as sementes ainda quente no processador e bata até virar uma pasta. Pare de vez em quando de bater e, com a ajuda de uma espátula de silicone, raspe as laterais. Esse processo pode demorar um pouco dependendo do seu aparelho. Aos poucos as sementes vão soltando o óleo e vai virando uma pasta. Guarde em um pote fechado e, para que dure por mais tempo, armazene na geladeira.

MÉTODO **corpo limpo**

Receitas extras



Shake Tropical

2 scoops de BioVeg

1 xícara de leite vegetal sem açúcar ou leite animal desnatado ou água de coco ou água

1 xícara de abacaxi congelado

¼ xícara de coco ralado sem açúcar e gelo

Shake Energético

2 scoops de BioVeg

1 xícara de leite vegetal sem açúcar ou leite animal desnatado ou água de coco ou água

1 banana média

3 colheres de sopa de aveia sem glúten e gelo

Frapê de Morango

2 scoops de BioVeg

1 xícara de leite vegetal sem açúcar ou leite animal desnatado ou água de coco ou água

1 xícara de morangos frescos ou congelados

2 colheres de chá de pasta de castanha ou amendoim e gelo

Dica: adicione 1 a 2 colheres de sopa de farinha de linhaça dourada OU sementes de chia em suas receitas.

A fibra presente na composição do BioVeg somada às fibras das sementes ajudam a remover toxinas do intestino, melhorar a consistência dos seus shakes e manter você satisfeito por mais tempo.

Suco detox para eliminar retenção

1 folha de couve
1 maçã pequena com casca
1/3 de pepino com casca
Suco de 1/2 limão

Preparo: Higienizar os alimentos. Cortar a maçã e o pepino em cubos, rasgar a folha da couve e colocar no liquidificador. Adicionar todos os ingredientes ao liquidificador e bater por 2 minutos. Coar e beber a seguir, de preferência sem adição de açúcar. Manter sob refrigeração.

Suco detox para controle de fome

6 folhas de alface
1 laranja descascada e picada
1/2 copo de água filtrada ou fervida
Suco de 1 limão

Preparo: bater tudo no liquidificador ou processador até ficar na consistência desejada.

Aviso Legal

Este livro de receitas foi criado por Diane Leal, nutricionista Webburn, e todos os seus direitos são reservados.

É proibida a cópia, reprodução, distribuição ou venda deste material, sob qualquer pretexto, sem prévia autorização da autora e dos responsáveis envolvidos no projeto.

