

volume 2

SÉRIE

SABORES & SABERES

ORGANIZADORAS

Alexandra Magna Rodrigues
Aline Liz de Faria
Maria Claudia Diniz Figueiredo



edUNITAU
EDITORA DA UNIVERSIDADE DE TAUBATÉ

SABORES E SABERES
Receitas das Oficinas Culinárias do Centro de Educação
Alimentar e Terapia Nutricional

ORGANIZADORAS

Alexandra Magna Rodrigues
Aline Liz de Faria
Maria Claudia Diniz Figueiredo

AUTORAS

Alexandra Magna Rodrigues
Aline Liz de Faria
Jaqueline Girnos Sonati
Maria Claudia Diniz Figueiredo
Adna Guilherme Bertini
Laís Di Angelis Guilherme
Paloma Carvalho dos Reis

Volume 2
Edição revisada



Taubaté – SP
2019

EXPEDIENTE

Administração Superior

| Reitora: **Profa. Dra. Nara Lucia Perondi Fortes**

| Vice-reitor: **Prof. Dr. Jean Soldi Esteves**

| Pró-reitora de Extensão: **Profa. Dra. Leticia Maria Pinto da Costa**

edUNITAU

| Diretor-Presidente: **Profa. Dra. Nara Lucia Perondi Fortes**

Conselho Editorial

| Presidente: **Profa. Dra. Leticia Maria Pinto da Costa**

| Diretor Editorial: **Prof. Dr. João Rangel Marcelo**

Projeto Gráfico

| Central de Comunicação – ACOM UNITAU

| Capa e diagramação: **Rodrigo Abreu**

Impressão

| Eletrônica (e-book)

Colaboração

| Sistema Integrado de Bibliotecas – SIBi UNITAU

| Coordenação **Márcia Maria de Moura Ribeiro**

| Ficha catalográfica **Maria Aparecida Lemos de Souza**

Sistema Integrado de Bibliotecas - SIBi/ UNITAU Grupo Especial de Tratamento da Informação - GETI

R696r

Rodrigues, Alexandra Magna

Receitas das oficinas culinárias do centro de educação alimentar e terapia nutricional. [recurso eletrônico] / Alexandra Magna Rodrigues, Aline Liz de Faria, Maria Claudia Diniz Figueiredo. – Taubaté: EdUnitau, 2019. (Série Sabores e Saberes, v. 2)

Ebook

Modo de acesso: Internet

ISBN: ISBN: 978-85-9561-123-8 (on-line)

1. Nutrição. 2. Terapia nutricional. 3. Educação alimentar e nutricional. I. Faria, Aline Liz. II. Figueiredo, Maria Claudia Diniz. III. Título.

CDD - 613.2

Ficha catalográfica pela Maria Aparecida Lemos de Souza - CRB-8/9087

Índice para Catálogo sistemático

Nutrição - 613.2

Terapia nutricional - 613.2

Educação alimentar e nutricional - 613.2

Copyright © by Editora da UNITAU, 2019

Nenhuma parte desta publicação pode ser gravada, armazenada em sistema eletrônico, fotocopiada, reproduzida por meios mecânicos ou outros quaisquer sem autorização prévia do editor.

AUTORAS E ORGANIZADORAS

Alexandra Magna Rodrigues

Nutricionista graduada pela Universidade Federal de Ouro Preto, com Especialização em Adolescência para Equipe Multidisciplinar, Mestre em Ciências Aplicadas à Pediatria e Doutora em Ciências pela Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP). Professora Assistente III do Departamento de Enfermagem e Nutrição e do Programa de Pós graduação em Educação e Desenvolvimento Humano: Formação, Políticas e Práticas Sociais da Universidade de Taubaté (UNITAU). Coordenadora do Curso de Aperfeiçoamento Ambulatorial em Nutrição e Saúde Coletiva da UNITAU.

Aline Liz de Faria

Nutricionista graduada pela Universidade Bandeirante de São Paulo, com Especialização em Nutrição Clínica pelo IMEN e em Tratamento Multidisciplinar em Obesidade pela UNIFESP. Mestre em Desenvolvimento Humano e Professora do Departamento de Enfermagem e Nutrição da UNITAU. Professora do Curso de Aperfeiçoamento Ambulatorial em Nutrição e Saúde Coletiva da UNITAU.

Jaqueline Girnos Sonati

Nutricionista graduada pela Pontifícia Universidade Católica de Campinas com Especialização, Mestrado e Doutorado em Adaptação e Saúde na Faculdade de Educação Física na Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP). Pós Doutora em Cronobiologia e a Saúde do Trabalhador pela Faculdade de Enfermagem da Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP). Professora Assistente I do Departamento de Enfermagem e Nutrição da Universidade de Taubaté e Professora Visitante da Pós graduação da Faculdade de Enfermagem da

Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP). Professora do Curso de Aperfeiçoamento Ambulatorial em Nutrição e Saúde Coletiva da UNITAU.

Maria Claudia Diniz Figueiredo

Nutricionista graduada pela Universidade de Taubaté, com Especialização em Nutrição Clínica pela Universidade Estácio de Sá. Professora do Departamento de Enfermagem e Nutrição, e Responsável Técnica do Centro de Educação Alimentar e Terapia Nutricional da UNITAU. Professora do Curso de Aperfeiçoamento Ambulatorial em Nutrição e Saúde Coletiva da UNITAU.

Adna Guilherme Bertini

Nutricionista graduada pela UNITAU com Aperfeiçoamento Ambulatorial em Nutrição e Saúde Coletiva pela UNITAU.

Laís Di Angelis Guilherme

Nutricionista graduada pela UNITAU com Aperfeiçoamento Ambulatorial em Nutrição e Saúde Coletiva pela UNITAU.

Paloma Carvalho dos Reis

Nutricionista graduada pela UNITAU com Aperfeiçoamento Ambulatorial em Nutrição e Saúde Coletiva pela UNITAU.

AGRADECIMENTOS

À auxiliar de laboratório Maria das Graças Verginia pelo trabalho zeloso e pela dedicação às atividades culinárias na Cozinha Experimental do CEATENUT.

SUMÁRIO

Apresentação	7
Introdução	9
Regras de Ouro	11
Higienização de frutas, legumes e verduras	11
Higienização de utensílios	11
Higienização das mãos	12
Sucos e Cia	13
Smoothie refrescante	15
Suco frizzante	15
Suco de melão com erva doce	16
Suco de maracujá com pepino	16
Suco de goiaba com água de coco	17
Gel colorido de vegetais	17
Entradas	19
Salada praiana	21
Lasanha de alface	22
Sopa de cenoura com gengibre	23
Creme de abóbora com mandioquinha	24
Sopa cremosa de ervilha com chuchu	25
Pratos principais e guarnições	27
Escabeche de sardinha	29
Empadão de grão de bico	30
Nuggets caseiro	31
Hambúrguer de peixe	32
Quibe de abóbora	33
Nhoque de inhame	34
Farofa de casca de abóbora	35
Abobrinha recheada com ricota	36
Bolinho de arroz com abobrinha	37
Sobremesas	39
Mousse de abacate com cacau em pó	41
Chocolate enriquecido	41
Paçoca de semente de abóbora	42
Sorvete de banana	42
Receitas para lanches	43
Bolo pão de queijo	45
Patê de atum	46
Manteiga de azeite	46
Torta de maçã	47
Barra de cereal	48
Tabela de Frutas da Época	49
Bibliografia consultada	50

APRESENTAÇÃO

SABORES E SABERES é uma Série de livros de receitas culinárias idealizada pelas professoras supervisoras de Estágio em Nutrição Social na Atenção Secundária à Saúde do Centro de Educação Alimentar e Terapia Nutricional (CEATENUT) e do curso de Aperfeiçoamento Ambulatorial em Nutrição e Saúde Coletiva da Universidade de Taubaté. É uma forma de promoção da alimentação adequada e saudável e de socialização das receitas culinárias preparadas nas Oficinas Culinárias oferecidas no CEATENUT para usuários do serviço e comunidade acadêmica.

As oficinas culinárias oferecidas pelo CEATENUT são realizadas semanalmente por alunos da quarta série do curso de Nutrição, e por nutricionistas alunos do curso de Aperfeiçoamento Ambulatorial em Nutrição e Saúde Coletiva, sob supervisão de docentes responsáveis pelo Estágio Curricular Obrigatório em Nutrição Social na Atenção Secundária à Saúde e do curso de Aperfeiçoamento Ambulatorial em Nutrição e Saúde Coletiva.

As receitas aqui apresentadas foram adaptadas de receitas de livros, sites de culinária saudável e de receitas desenvolvidas no próprio curso de Nutrição por professores e técnicos de laboratório, sendo que todas foram testadas pela técnica de laboratório do CEATENUT.

O primeiro Volume desta Série foi lançado em 2015 e o segundo volume está sendo publicado em 2016 e oferece diversas opções de receitas elaboradas na Cozinha Experimental do CEATENUT. A organização destas receitas para esta publicação foi feita por alunas do Curso Aperfeiçoamento Ambulatorial em Nutrição e Saúde Coletiva sob a supervisão de docentes.

Dessa forma, SABORES E SABERES se constitui como um instrumento de incentivo e apoio à prática da alimentação adequada e saudável para todos os usuários do nosso serviço e leitores.

Alexandra Magna Rodrigues

Aline Liz de Faria

Maria Claudia Diniz Figueiredo

INTRODUÇÃO

Vida moderna, trabalho, estudos, horários, pressa... Em meio a tantos percalços do dia a dia é possível preparar refeições saudáveis e saborosas? Pergunta comum presente na mente da maioria das pessoas que, diante de uma rotina agitada, encontra dificuldades em manter uma alimentação equilibrada.

A maioria das pessoas não ignora a importância de realizar refeições balanceadas e nutritivas. Contudo, é possível que não o façam devido ao fato de desconhecerem formas de preparar receitas que, além de saudáveis e saborosas, sejam também acessíveis financeiramente e práticas.

O segundo volume da série Sabores e Saberes vem ao encontro dessa necessidade, e reúne as receitas preparadas nas oficinas culinárias do Centro de Educação Alimentar e Terapia Nutricional (CEATENUT), no ano de 2015.

Nas próximas páginas descubra que sim, é possível aliar sabor, saúde, acessibilidade financeira e praticidade na cozinha! Afinal, alimentar-se bem é fundamental para uma vida mais produtiva e com mais qualidade!

Bom apetite!

As autoras.

REGRAS DE OURO

Higienização de frutas, legumes e verduras

1. Selecionar, retirando as folhas, partes e unidades deterioradas.
2. Lavagem: Lavar em água corrente os vegetais folhosos (folha a folha), e as frutas e legumes (um a um).
3. Desinfecção:
 - Diluir 1 colher (sopa) de água sanitária (própria para desinfecção de alimentos) ou hipoclorito de sódio na concentração de 2 a 2,5% em 1 litro de água e colocar o alimento a ser higienizado de molho nessa solução por 15 a 30 minutos.
 - Caso a concentração do produto seja 1%, serão necessárias 2 colheres (sopa) para 1 litro de água
 - Enxaguar em água corrente potável os vegetais folhosos (folha a folha), e as frutas e legumes (um a um).
4. Colocar em recipiente limpo e coberto.

Higienização de utensílios (pratos, talheres, panelas, tabuleiros)

1. Retirar o excesso de resíduos;
2. Lavar com sabão detergente;
3. Enxaguar em água corrente;
4. Desinfetar com solução clorada para utensílios/equipamentos;
5. Secar ao ar sempre que possível;
6. Guardar em local limpo e seco.

Higienização das mãos

- 1.** Utilizar água corrente para molhar as mãos;
- 2.** Esfregar a palma e o dorso das mãos, inclusive as unhas e os espaços entre os dedos, por aproximadamente 15 segundos; utilizar para esse procedimento sabonete líquido neutro, inodoro e com ação antisséptica;
- 3.** Enxaguar bem em água corrente, retirando todo o sabonete;
- 4.** Secar com papel toalha descartável não reciclado ou outro sistema de secagem eficiente;
- 5.** Esfregar as mãos com um pouco de produto antisséptico e deixar secar naturalmente.

Fonte: Cartilha sobre boas Práticas para Serviços de Alimentação – Resolução RDC nº 216/2004

SUCOS & CIA



SMOOTHIE REFRESCANTE



INGREDIENTES

1 xícara (chá) abacaxi picado e congelado
½ limão (suco)
1 pote de iogurte natural desnatado
3 folhas de hortelã

MODO DE PREPARO

Bater todos os ingredientes no liquidificador e servir em seguida.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL*

Proteínas: 2,71 g
Lipídeos: 1,74 g
Carboidratos: 6,36 g
Valor Calórico: 52 kcal

*Porção: 1 copo americano
Rendimento: 4 porções

SUCO FRISANTE

INGREDIENTES

Suco de 8 laranjas
1 cenoura crua grande
1 litro de água com gás

MODO DE PREPARO

Bater no liquidificador o suco de laranja e a cenoura. Misturar a água com gás e servir em seguida.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL*

Proteínas: 0,87 g
Lipídeos: 0,1 g
Carboidratos: 7,9 g
Valor Calórico: 36 kcal

*Porção: 1 copo americano
Rendimento: 9 porções



SUCO DE MELÃO COM ERVA DOCE



INGREDIENTES

1 melão médio cortado em cubos
1 talo de erva-doce
Água até completar 1 litro

MODO DE PREPARO

Bater todos os ingredientes no liquidificador e servir em seguida.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL*

Proteínas: 1 g
Lipídeos: 0 g
Carboidratos: 12 g
Valor Calórico: 52 kcal

*Porção: 1 copo americano
Rendimento: 5 porções

SUCO DE MARACUJÁ COM PEPINO

INGREDIENTES

3 maracujás
1 pepino japonês sem casca
1 ½ de água
2 colheres (sopa) de açúcar
demerara

MODO DE PREPARO

Bater todos os ingredientes no liquidificador e servir em seguida.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL*

Proteínas: 0,62 g
Lipídeos: 0,5g
Carboidratos: 7,23 g
Valor Calórico: 36 kcal

*Porção: 1 copo americano
Rendimento: 10 porções



SUCO DE GOIABA COM ÁGUA DE COCO



INGREDIENTES

4 a 5 goiabas vermelhas maduras
2 litros de água de coco

MODO DE PREPARO

Bater as goiabas junto com a água de coco no liquidificador. Servir em seguida.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL*

Proteínas: 0,52 g

Lipídeos: 0,2 g

Carboidratos: 15,7g

Valor Calórico: 67 kcal

*Porção: 1 copo americano

Rendimento: 11 porções

GELO COLORIDO DE VEGETAIS

GELO VERDE

Ingredientes

3 folhas de couve

1/3 maço de hortelã

1/3 maço de salsinha

3 colheres (sopa) de semente de linhaça

1 pedaço pequeno de gengibre

Água suficiente para cobrir os ingredientes

GELO VERMELHO

Ingredientes

1 beterraba média

Suco de 2 limões

3 colheres (sopa) de linhaça

Água suficiente para cobrir os ingredientes

GELO AMARELO

Ingredientes

1 cenoura média

Suco de 1 maracujá

1 pedaço pequeno de gengibre

Água suficiente para cobrir os ingredientes



MODO DE PREPARO

Bater todos os ingredientes no liquidificador (separadamente para cada tipo de gelo). Colocar em forminhas de gelo. Consumir em líquidos como suco natural e vitaminas de frutas.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL*

GELO VERDE

Proteínas: 0,19g

Lipídeos: 0,21 g

Carboidratos: 0,43 g

Valor Calórico: 4 kcal

*Porção: 1 cubo

Rendimento: 24 porções

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL*

GELO VERMELHO

Proteínas: 0,4 g

Lipídeos: 0,41g

Carboidratos: 1,19 g

Valor Calórico: 10kcal

*Porção: 1 cubo

Rendimento: 24 porções

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL*

GELO LARANJA

Proteínas: 0,14 g

Lipídeos: 0,04 g

Carboidratos: 0,52 g

Valor Calórico: 3kcal

*Porção: 1 cubo

Rendimento: 24 porções

ENTRADAS



SALADA PRAIANA

INGREDIENTES

2 xícaras (chá) de soja em grãos (300g)
1 cebola picada
½ maço de cheiro verde
1 colher (sopa) de azeite de oliva
4 filés de merluza cozidos e desfiados grosseiramente
¼ de xícara (chá) azeitonas verdes
1 colher (sopa) de vinagre
1 colher (chá) de sal

MODO DE PREPARO

Antes de lavar a soja em água fria, colocar os grãos diretamente em água fervente e ferver por 3 minutos. Escorrer os grãos e colocar de molho em água fria por cerca

de 3 horas. Escorrer novamente e cozinhar em água (suficiente para cobri-los) por 30 minutos ou até ficar macios, porém, firmes.

Escorrer a água do cozimento e misturar aos demais ingredientes.

Servir gelado com folhas de alface crespa.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL*

Proteínas: 9,18g

Lípídeos: 3,72g

Carboidratos: 2,60 g

Valor Calórico: 81 kcal

*Porção: 2 colheres de servir

Rendimento: 10 porções



LASANHA DE ALFACE



INGREDIENTES

1 pé de alface
½ beterraba ralada
1 cenoura pequena ralada
3 tomates (2 picados e 1 em rodela)
1 abobrinha italiana ralada
1 cebola pequena ralada
½ maço de cheiro verde picado
3 latas de atum ralado
2 copos de iogurte natural
(consistência firme)
1 fio de azeite de oliva
1 colher (chá) de sal

MODO DE PREPARO

Misturar os ingredientes do recheio (exceto o alface), separando em 3 partes: 1 parte com beterraba, 1

parte com cenoura e 1 parte com abobrinha.

Em uma travessa, montar camadas de folhas de alface, recheio de beterraba, folha de alface, recheio de cenoura, folha de alface e recheio de abobrinha. Finalizar com folha de alface e rodela de tomate para decorar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL*

Proteínas: 11,67g
Lipídeos: 3,4g
Carboidratos: 2,3 g
Valor Calórico: 86 kcal

*Porção: 1 escumadeira média
Rendimento: 10 porções

SOPA DE CENOURA COM GENGIBRE



INGREDIENTES

4 cenouras cozidas
1 talo de salsão em cubos
1 cebola picada
1 colher (sopa) de óleo
1 pitada de gengibre em pó
1 colher (café) de sal

MODO DE PREPARO

Refogar a cebola no óleo junto com a cenoura e o salsão.

Esperar amornar e bater no liquidificador com um pouco de água.

Acrescentar o gengibre e o sal, e retornar ao fogo, deixando ferver por 3 minutos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL*

Proteínas: 0,93 g
Lipídeos: 3,96 g
Carboidratos: 9,53 g
Valor Calórico: 77 kcal

*Porção: 1 prato fundo
Rendimento: 4 porções

CREME DE ABÓBORA COM MANDIOQUINHA

INGREDIENTES

2 xícaras (chá) de abóbora cozida bem macia

2 xícaras (chá) de mandioquinha (batata salsa) cozida bem macia

1 colher (sopa) de óleo vegetal

2 dentes de alho picado

1 cebola picada

Cheiro verde a gosto

1 colher (chá) de sal

aquecer o óleo e refogar o alho e a cebola. Acrescentar a abóbora e a mandioquinha batidas, e deixar no fogo por 5 minutos após ferver. Salpicar o cheiro verde e servir.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL*

Proteínas: 2 g

Lipídeos: 3,9 g

Carboidratos: 33,16 g

Valor Calórico: 176 kcal

MODO DE PREPARO

Bater no liquidificador a abóbora e a mandioquinha com a água do cozimento. Em uma panela,

*Porção: 1 prato fundo

Rendimento: 6 porções



SOPA CREMOSA DE ERVILHA COM CHUCHU



INGREDIENTES

2 chuchus picados
1 colher (sopa) de óleo
½ pacote de ervilha seca cozida bem macia
½ maço de cheiro verde
½ colher (sobremesa) de sal

MODO DE PREPARO

Cozinhar o chuchu com o alho, a cebola e o sal.
Colocar no liquidificador e bater com os demais ingredientes, exceto o cheiro verde.

Levar ao fogo (acrescentando um pouco de água caso fique muito consistente) e deixar ferver por 5 minutos.

Após apagar o fogo, acrescentar o cheiro verde.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL*

Proteínas: 6,78 g

Lipídeos: 2,83 g

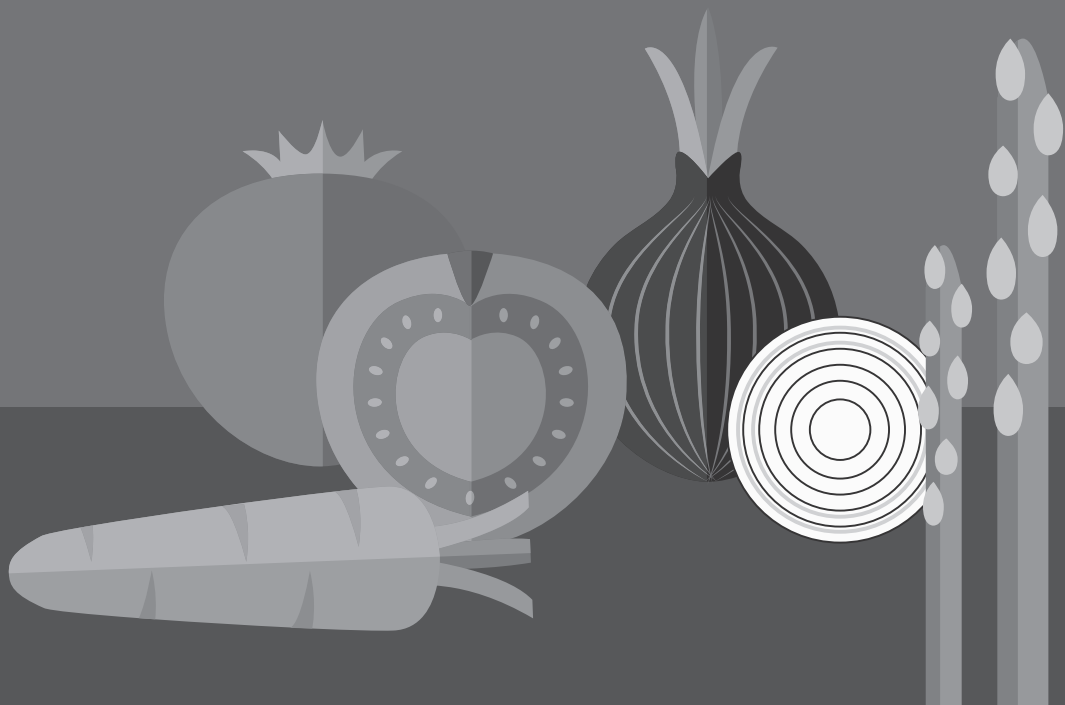
Carboidratos: 17,23 g

Valor Calórico: 117 kcal

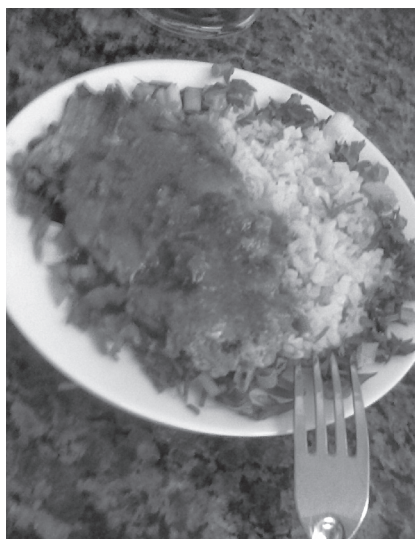
*Porção: 1 prato fundo

Rendimento: 4 porções

PRATOS PRINCIPAIS & GUARNIÇÕES



ESCABECHE DE SARDINHA



INGREDIENTES

1 kg de sardinha fresca
3 tomates picados
2 cebolas picadas
½ xícara (chá) de molho de tomate
1 colher (chá) de sal
Alho a gosto
1 fio de azeite de oliva
½ copo americano de vinagre

MODO DE PREPARO

Dourar a cebola no alho e azeite, acrescentar o tomate, o molho de tomate e dispor as sardinhas inteiras sem cabeça e com espinhas na panela de pressão.

Acrescentar o azeite, o vinagre e o sal.

Tampar a panela e deixar cozinhar por 45 minutos. Apagar o fogo e esperar sair a pressão da panela naturalmente.

Dica: Servir acompanhado de arroz integral e salada verde.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL*

Proteínas: 14,24 g

Lipídeos: 2,34 g

Carboidratos: 1,87 g

Valor Calórico: 86 kcal

*Porção: 1 escumadeira cheia

Rendimento: 10 porções

EMPADÃO DE GRÃO DE BICO



INGREDIENTES

MASSA

3 xícaras (chá) grão de bico (500g)
2 colheres (sopa) de azeite de oliva
3 dentes de alho
1 colher (café) de sal

RECHEIO

2 peitos de frango médios sem osso (500g)
1 cebola picada
1 xícara (chá) de cheiro verde picado

MODO DE PREPARO:

MASSA:

Deixar o grão de bico de molho por 2 horas. Em seguida cozinhar em panela de pressão por 45 minutos. Escorrer a água e bater o grão de bico no liquidificador com o azeite, o alho e o sal até obter uma massa homogênea.

RECHEIO:

Cozinhar todos os ingredientes na pressão por 25 minutos com água o suficiente para cobri-los. Apagar o fogo e manter em temperatura ambiente até sair toda a pressão. Desfiar o frango.

MONTAGEM:

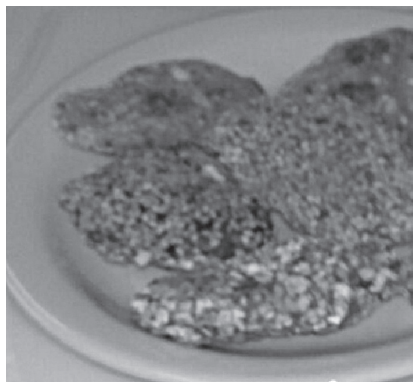
Forrar uma forma refratária média (cerca de 33x22cm) com metade da massa. Recheiar com o frango desfiado e cobrir com o restante da massa. Pincelar com azeite e levar ao forno médio a 180°C (previamente pré-aquecido) por 30 minutos ou até dourar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL*

Proteínas: 24,12 g
Lipídeos: 4,95 g
Carboidratos: 14,1 g
Valor Calórico: 197 kcal

*Porção: 1 quadrado pequeno
Rendimento: 15 porções

NUGGETS CASEIRO



INGREDIENTES

- 1 peito de frango médio sem osso (250g)
- 1 ovo inteiro batido
- 1 colher (sopa) de cebolinha picada
- 2 xícaras (chá) de farinha de milho ou aveia em flocos
- 1 fatia de pão integral
- 1 cebola pequena
- 1 colher (chá) de sal

MODO DE PREPARO

Triturar o frango cru no processador juntamente com a cebola e reservar. Triturar a fatia de pão no processador e misturar o frango. Acrescentar a cebolinha picada, o alho e o sal, misturando bem. Moldar pequenas porções como nuggets. Passar no ovo batido e na farinha de milho (ou aveia). Untar uma assadeira com azeite e arrumar os nuggets de forma a não encostarem um ao outro. Levar ao forno médio a 180°C (previamente pré-aquecido) por 20 minutos, virando aos 10 minutos para que fique dourados uniformemente.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL*

Proteínas: 16,18g

Lipídeos: 1,97g

Carboidratos: 19,5 g

Valor Calórico: 160 kcal

*Porção: 3 unidades

Rendimento: 7 porções

HAMBÚRGUER DE PEIXE



INGREDIENTES

- 4 filés médios de merluza
- 1 cenoura ralada
- 1 cebola média ralada
- 2 dentes de alho amassados
- 4 colheres (sopa) de cheiro verde picado
- 1 colher (sopa) de farinha de trigo peneirada
- 1 colher (sopa) de farelo de aveia
- 1 colher (café) rasa de sal
- 1 colher (chá) de óleo vegetal

MODO DE PREPARO

Lavar e secar os filés de peixe em papel toalha. Cortar em pedaços pequenos e amassar com um garfo até que fiquem moídos. Colocar em um recipiente e temperar com a cebola, o alho, o cheiro verde, o sal e acrescentar a farinha, a aveia e a cenoura. Misturar até obter uma massa homogênea. Dividir a massa em quatro porções e modelar os hambúrgueres. Untar uma frigideira grande antiaderente com um fio de óleo vegetal e grelhar os hambúrgueres até dourar.

QUIBE DE ABÓBORA



INGREDIENTES

- 2 xícaras (chá) de trigo para quibe
- 3 xícaras (chá) de água
- 5 xícaras (chá) de abóbora em cubos
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 3 colheres (sopa) de hortelã picada
- 1 limão
- 1 colher (chá) de sal

MODO DE PREPARO

Deixar o trigo de molho na água por 30 minutos, escorrer e reservar.

Cozinhar a abóbora até ficar macia, espremer e reservar.

Refogar a cebola no azeite, acrescentar a abóbora e reservar.

Em um recipiente, misturar o trigo hidratado, a abóbora, a hortelã, o caldo do limão e o sal.

Colocar tudo em uma forma untada, espalhando uniformemente e levar para assar em forno médio a 180°C (previamente pré-aquecido) por 30 minutos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL*

Proteínas: 3,09 g

Lipídeos: 2,82g

Carboidratos: 21,81 g

Valor Calórico: 124 kcal

*Porção: 1 quadrado médio

Rendimento: 12 porções

NHOQUE DE INHAME



INGREDIENTES

MASSA:

- 2 inhames cozidos bem macios
- 1 colher (sopa) de azeite
- ½ colher (chá) de sal
- ½ xícara (chá) de farinha de arroz

MOLHO:

- 6 tomates bem maduros picados
- 1 cebola em cubos
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 colher (sobremesa) de sal
- Manjericão e orégano a gosto

MODO DE PREPARO

MASSA:

Amassar o inhame e misturar com os outros ingredientes (se necessário, adicionar mais farinha de arroz). Enrolar e cortar no formato de nhoque. Para o cozimento, aquecer água em uma panela sem deixar ferver e colocar o nhoque aos poucos; assim que as bolinhas de nhoque subirem à superfície, retirar e colocar imediatamente em uma tigela de água com gelo rapidamente, somente para cessar o cozimento. Em seguida, retirar e escorrer.

MOLHO

Refogar todos os ingredientes, misturando bem até que o tomate tenha soltado bastante água. Tampar e deixar ferver em fogo baixo por cerca de 7 minutos, para engrossar. Desligar o fogo e dispor o molho sobre o nhoque.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL*

Proteínas: 1,9 g
Lipídeos: 5,3 g
Carboidratos: 19,0 g
Valor Calórico: 131 kcal

*Porção: 2 colheres (servir)
Rendimento: 6 porções

FAROFA DE CASCA DE ABÓBORA



INGREDIENTES

Cascas de 1 abóbora paulistinha
2 colheres (sopa) de óleo
1 colher (sopa) de castanha de caju triturada
1 colher (sopa) de uva passa
1 cenoura ralada
Cheiro verde a gosto
½ cebola picada
2 dentes de alho
1 colher (café) de sal
2 colheres (sopa) de farinha de mandioca
1 pitada de canela em pó

MODO DE PREPARO

Higienizar a casca da abóbora, ralar e reservar. Em uma panela, refogar o óleo, a cebola e o alho. Acrescentar a casca da abóbora e a cenoura e deixar murchar. Abaixar o fogo. Acrescentar a castanha de caju, a farinha de mandioca, o sal e a uva passa. Desligar o fogo, juntar o cheiro verde e a canela.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL*

Proteínas: 2,57 g

Lipídeos: 5,26 g

Carboidratos: 11,8 g

Valor Calórico: 105 kcal

*Porção: 2 colheres (sopa)

Rendimento: 8 porções

ABOBRINHA RECHEADA COM RICOTA

INGREDIENTES

6 abobrinhas italianas
1 ricota pequena (300g)
2 dentes de alho
1 colher (chá) de sal
1 a 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
1 colher (café) de orégano
2 colheres (sopa) de cheiro verde
Alho e cebola a gosto

MODO DE PREPARO

Cortar a abobrinha no sentido do comprimento. Colocar em água fervente por cerca de 30 segundos, para amaciar levemente. Retirar o miolo de cada metade de abobrinha. Temperar ricota com os demais ingredientes e misturar ao miolo das abobrinhas sem as sementes. Recheiar cada metade das abobrinhas com essa mistura. Levar ao forno médio a alto, cerca de 220°C, (previamente pré-aquecido) por cerca de 10 minutos ou até dourar.



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL*

Proteínas: 2,14 g
Lipídeos: 2,7g
Carboidratos: 1,94 g
Valor Calórico: 41 kcal

*Porção: 1 unidade
Rendimento: 12 porções

BOLINHO DE ARROZ COM ABOBRINHA

INGREDIENTES

1 xícara (chá) de arroz já pronto, de preferência integral

1 ovo inteiro

1 abobrinha italiana

1 pitada de sal

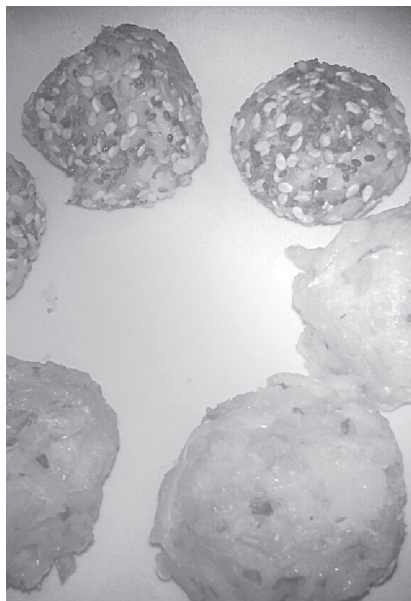
1 pitada de pimenta do reino

Semente de gergelim e queijo parmesão ralado para empanar

MODO DE PREPARO

Bater o arroz já cozido no liquidificador com o ovo até que se forme uma massa. Se a massa ficar muito molhada, adicionar mais arroz. Passar a massa para uma tigela. Ralar a abobrinha. Misturar a abobrinha e a massa de arroz com as mãos. Temperar com o sal e a pimenta, fazer as bolinhas e passar no gergelim ou no queijo ralado. Levar ao forno médio a 180°C (previamente pré-aquecido) por 15 minutos.

Dica: A abobrinha pode ser substituída por beterraba, cenoura, chuchu ou outro legume de sua preferência!



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL*

Proteínas: 10,12g

Lipídeos: 0,56 g

Carboidratos: 19,32 g

Valor Calórico: 123 kcal

*Porção: 4 unidades

Rendimento: 5 porções

SOBREMESAS



MOUSSE DE ABACATE COM CACAU EM PÓ



INGREDIENTES

1 abacate manteiga médio
2 colheres de sobremesa de cacau
em pó
½ xícara (chá) de mel

MODO DE PREPARO

Bater todos os ingredientes na
batedeira ou no processador.
Servir gelado.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL*

Proteínas: 0,82 g
Lipídeos: 5,25 g
Carboidratos: 17,35 g
Valor Calórico: 120 kcal

*Porção: 1 taça pequena
Rendimento: 4 porções

CHOCOLATE ENRIQUECIDO

INGREDIENTES

1 barra de chocolate meio amargo
(170g)
2 colheres (sopa) de chia
2 colheres (sopa) de linhaça

MODO DE PREPARO

Derreter o chocolate e acrescentar a
chia e a linhaça.

Mexer bem e colocar em forminhas
ou em uma forma grande e esperar
solidificar. Cortar em cubinhos após
endurecer.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL*

Proteínas: 1,63 g
Lipídeos: 7,2 g
Carboidratos: 14,21 g
Valor Calórico: 128 kcal

*Porção: 2 quadrados (25g)
Rendimento: 8 ½ porções



PAÇOCA DE SEMENTE DE ABÓBORA

INGREDIENTES

2 xícaras (chá) de semente de abóbora
½ xícara (chá) de açúcar mascavo
1 pitada de sal

MODO DE PREPARO

Levar a semente de abóbora ao forno (240°C), pré-aquecido, durante cerca de 10 minutos, ou até dourar levemente. Retirar do forno, esperar esfriar e bater no liquidificador com o açúcar e o sal.

Dica: pode ser consumida pura, com iogurte natural, frutas, etc.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL*

Proteínas: 4,13 g
Lipídeos: 4,41 g
Carboidratos: 19,6 g
Valor Calórico: 135 kcal

*Porção: 2 colheres (sopa)
Rendimento: 11 ½ porções



SORVETE DE BANANA



INGREDIENTES

1 dúzia de banana nanica
Suco de ½ limão

MODO DE PREPARO

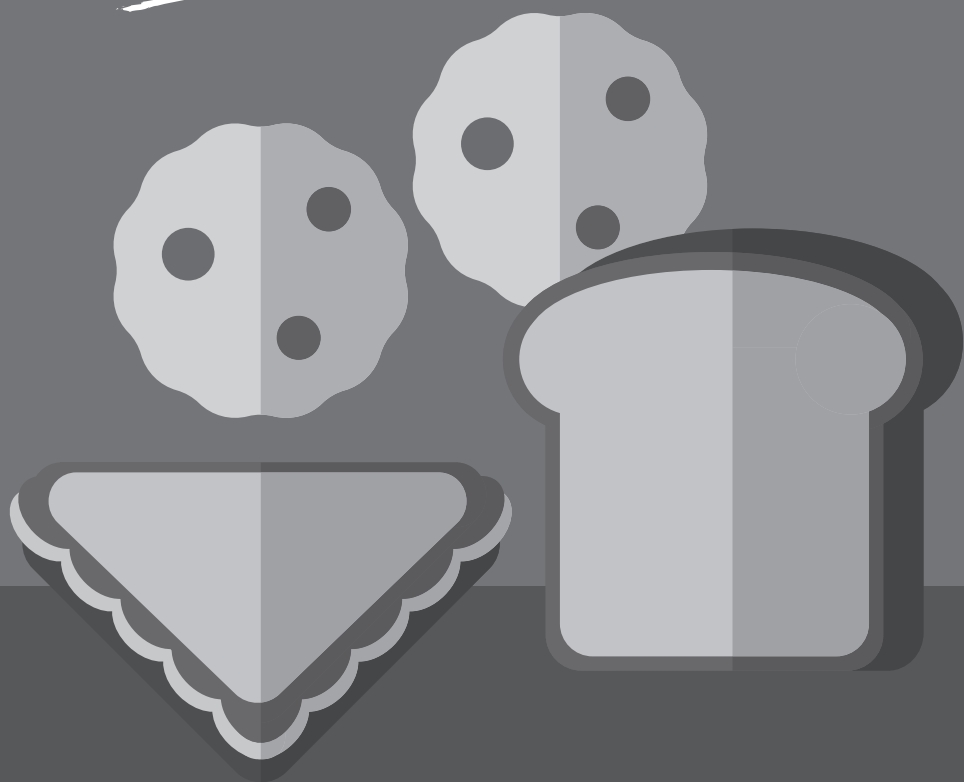
Descascar e picar a banana em rodela e levar ao congelador. Após estar congelada, bater no liquidificador ou no processador e adicionar o suco de limão. Servir em seguida ou levar novamente ao congelador.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL*

Proteínas: 1,37 g
Lipídeos: 0 g
Carboidratos: 23 g
Valor Calórico: 97 kcal

*Porção: 2 bolas
Rendimento: 13 porções

RECEITAS PARA LANCHE



BOLO PÃO DE QUEIJO



INGREDIENTES

3 ovos
½ xícara (chá) de leite
½ xícara (chá) de óleo
½ pacote de polvilho azedo (250g)
3 colheres (sopa) de queijo ralado (50g)
½ cenoura ralada
1 colher (café) de orégano
1 colher (sopa) de fermento químico
Cheiro verde a gosto

MODO DE PREPARO

Bater no liquidificador o leite, o óleo e os ovos. Transferir para uma tigela e acrescentar o polvilho, misturando bem. Juntar o queijo, o orégano e o cheiro verde e misturar delicadamente. Colocar em uma

forma de furo central, untada e enfarinhada, e levar para assar em forno pré-aquecido a 180°C até dourar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL*

Proteínas: 2,95 g
Lipídeos: 9,04 g
Carboidratos: 15,51 g
Valor Calórico: 155 kcal

*Porção: 1 pedaço médio

Rendimento: 15 porções

PATÊ DE ATUM



INGREDIENTES

2 latas de atum sólido
½ maço de cheiro verde
1 pote de iogurte natural
1 cebola picada

MODO DE PREPARO

Escorrer o óleo do atum. Misturar todos os ingredientes em uma vasilha e mexer bem.

Dica: Servir com torradas ou biscoitos integrais.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL*

Proteínas: 5,5 g
Lipídeos: 1,5 g
Carboidratos: 0,93 g
Valor Calórico: 39 kcal

*Porção: 1 colher (sopa)
Rendimento: 13 porções

MANTEIGA DE AZEITE

INGREDIENTES

½ xícara (chá) de azeite extra virgem (acidez máxima 0,5%)

Ervas de sua preferência (manjerição, tomilho, orégano, salsa, alecrim, etc.)

MODO DE PREPARO

Colocar o azeite em um recipiente pequeno (de preferência que seja raso), misturar as ervas de sua preferência em pequenas quantidades (uma pitada de cada) e levar ao congelador por cerca de duas horas.

Após este período, retirar do congelador e passar para a geladeira. Consumir em até uma semana.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL*

Proteínas: 0 g
Lipídeos: 10 g
Carboidratos: 0 g
Valor Calórico: 90 kcal

*Porção: 1 colher (sopa) rasa
Rendimento: 10 porções

TORTA DE MAÇÃ



INGREDIENTES

1 xícara (chá) de farinha de trigo integral

1 xícara (chá) de farinha de trigo branca

1 xícara (chá) de açúcar mascavo

¼ xícara (chá) de óleo

½ xícara (chá) de castanha de caju triturada

2 maçãs médias cortadas em fatias finas

½ colher (chá) de canela em pó

4 ovos

½ xícara (chá) de leite

MODO DE PREPARO

Misturar as farinhas, o açúcar, o óleo e a castanha até obter uma farofa. Espalhar a metade da mistura em uma forma média untada e

enfarinhada. Colocar as fatias de maçã e polvilhar a canela. À parte, bater os ovos com o leite. Cobrir as maçãs com o restante da farofa e adicionar o leite batido com os ovos sobre toda a massa na forma. Assar em forno médio a 180°C (previamente pré-aquecido) por cerca de 35 minutos. Servir quente ou fria.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL*

Proteínas: 3,53 g

Lipídeos: 7,85 g

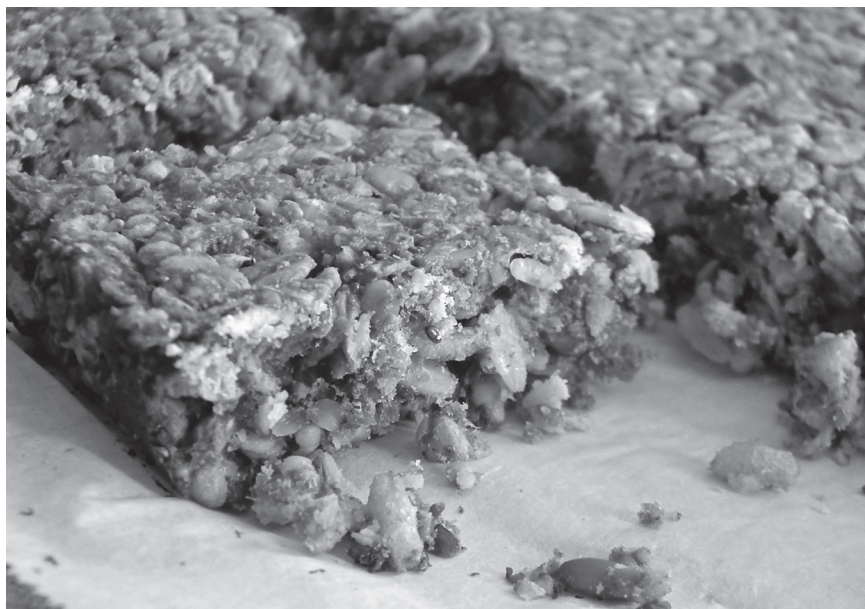
Carboidratos: 21,5 g

Valor Calórico: 171 kcal

*Porção: 1 pedaço médio

Rendimento: 20 porções

BARRA DE CEREAL



INGREDIENTES

3 xícaras (chá) de aveia em flocos
½ xícara (chá) de mel
2 colheres (sopa) linhaça
½ xícara (chá) de castanha de caju triturada
1 colher (café) de canela
2 bananas nanicas amassadas
1 colher (sopa) de óleo

MODO DE PREPARO

Misturar todos os ingredientes, colocar em uma assadeira untada com pouco óleo e levar ao forno médio a 180°C (previamente pré-aquecido), por cerca de 30 minutos.

Retirar do forno e marcar com uma faca o tamanho das barrinhas na massa ainda quente. Depois de esfriar, cortar as barrinhas.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL*

Proteínas: 3,41 g
Lipídeos: 4,19 g
Carboidratos: 23,06 g
Valor Calórico: 144 kcal

*Porção: 1 unidade
Rendimento: 18 porções

TABELA DE FRUTAS DA ÉPOCA

FRUTAS	JAN	FEV	MAR	ABR	MAI	JUN	JUL	AGO	SET	OUT	NOV	DEZ
Abacate		●●●●●●●●●●●●●●●●										
Abacaxi	●●								●●●●●●●●●●●●●●			
Acerola									●●●●●●●●			
Ameixa Nacional	●●										●●●●●●	
Banana Maçã		●●●●●●●●●●●●●●										
Banana Nanica	●●●●●●●●●●		●●●●				●●●●●●					
Banana Prata			●●●							●●●		
Caju	●●							●●●●●●●●●●●●●●				
Caqui			●●●●●●●●●●									
Carambola	●●					●●●●●●						
Cereja	●●											●●●
Figo		●●●●●●										
Fruta do Conde		●●●●●●●●●●●●●●										
Goiaba		●●●●●●●●●●●●●●										
Jabuticaba									●●●●●●●●			
Jaca		●●●●●●●●●●●●●●									●●●●●●	
Kiwi			●●●				●●●●●●●●					●●●
Laranja Lima					●●●●●●●●●●●●●●			●●●●●●●●				
Laranja Pêra							●●●●●●●●●●●●●●		●●●●●●●●●●●●●●			
Limão	●●●●●●●●●●●●●●							●●●●●●●●				
Maçã			●●●●●●●●●●●●●●						●●●●●●●●●●●●●●			
Mamão Formosa			●●●●●●					●●●				
Mamão Papaya				●●●●●●					●●●●●●●●			
Manga										●●●●●●●●●●●●●●		
Maracujá	●●		●●●●●●●●●●●●●●						●●●			●●●
Melancia	●●										●●●●●●	
Melão	●●									●●●		
Morango								●●●●●●				
Nectarina				●●●							●●●●●●	
Pêra		●●●●●●●●●●●●●●					●●●					
Pêssego	●●●●●●●●●●●●●●										●●●●●●	
Tangerina Murcote								●●●●●●●●●●●●●●				
Tangerina Poncã					●●●●●●●●●●●●●●							
Uva Itália	●●●●●●●●●●●●●●											
Uva Niágara	●●											●●●
Uva Rubi	●●●●●●●●●●●●●●											●●●

BIBLIOGRAFIA CONSULTADA

ALTENBURG, H.; DIAS, K. A. C. Medidas e porções de alimentos. São Paulo: Komedi, 2009. 114 p.

BANCO DE ALIMENTOS E COLHEITA URBANA: MANIPULADOR DE ALIMENTOS I - Perigos, DTA, Higiene Ambiental e de Utensílios. Rio de Janeiro: SESC/DN, 2003. 25 pág. (Mesa Brasil SESC - Segurança Alimentar e Nutricional). Programa Alimentos Seguros. Convênio CNC/CNI/SENAI/ANVISA/SESI/SEBRAE.

BANCO DE ALIMENTOS E COLHEITA URBANA: MANIPULADOR DE ALIMENTOS II - Cuidados na Preparação de Alimentos. Rio de Janeiro: SESC/DN, 2003. 21 pág. (Mesa Brasil Sesc - Segurança Alimentar e Nutricional). Programa Alimentos Seguros. Convênio CNC/CNI/SENAI/ANVISA/SESI/SEBRAE.

MONTEIRO, B. A. Valor nutricional das partes convencionais e não convencionais de frutas e hortaliças. 2009. 62p. Dissertação (Mestrado em Agronomia) - Faculdade de Ciências Agronômicas da UNESP, São Paulo, 2009.

NEPA – NÚCLEO DE ESTUDOS E PESQUISAS EM ALIMENTAÇÃO. Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TACO). 4. ed. Campinas: NEPA – UNICAMP, 2011. 161 p.

PHILIPPI, S. T. Tabela de Composição de Alimentos: Suporte para decisão nutricional. 2. ed. São Paulo: Coronário, 2002.

SÃO PAULO (ESTADO). CENTRO DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA. Portaria CVS-5 de 09 de abril de 2013. Aprova o regulamento técnico sobre boas práticas para estabelecimentos comerciais de alimentos e para serviços de alimentação, e o roteiro de inspeção, anexo. São Paulo, 2013.



APOIO
CULTURAL



UNITAU
Universidade de Taubaté

