

SÉRIE
SABORES
&
SABERES

EDIÇÃO ESPECIAL
10 ANOS DO CEATENVT

3
VOL.



ALEXANDRA MAGNA RODRIGUES
ALINE LIZ DE FARIA
MARIA CLAUDIA DINIZ FIGUEIREDO

ORGANIZADORAS

Alexandra Magna Rodrigues

Aline Liz de Faria

Maria Cláudia Diniz Figueiredo

SABORES & SABERES

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

Volume 3

Edição especial de comemoração aos 10 anos do CEATENUT

Edição revisada

AUTORAS

Alexandra Magna Rodrigues

Aline Liz de Faria

Maria Cláudia Diniz Figueiredo

Jaqueline Girnos Sonati

Mariana Gardin Alves

Brígida Maria de Campos Cardoso

Bárbara Negretti

Marcelo B. Costa

Myriam Gurgel Bove



edUNITAU

EDITORA DA UNIVERSIDADE DE TAUBATÉ

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: **Nádia Lemos**
| Diagramação: **Karina R. Dias**

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
Sabores e saberes [recurso eletrônico] : 10 anos do
CEATENUT / Alexandra Magna Rodrigues, Aline Liz de Faria,
Maria Claudia Diniz Figueiredo – Taubaté: EdUnitau, 2019. (Série
Sabores e saberes, v. 3)
Ebook

Modo de acesso: Internet

ISBN: 978-85-9561-124-5 (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.

AGRADECIMENTOS

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

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 FÁRIA

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.

JAGUELINE GERNOS 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 UNITAU, 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.

MARIANA GARDIN

Nutricionista graduada pela UNITAU. Especialista em Gestão de Negócios de Alimentação pelo Colégio Brasileiro de Estudos Sistêmicos, CBES Mestre em Ciências Ambientais pela UNITAU. Professora da Universidade de Taubaté, UNITAU e Professora do Centro Paula Souza, CEETEPS.

BARBARA NEGRETTI

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

BRIGIDA MARIA DE CAMPOS CARDOSO

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

MARCELO B. COSTA

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

MYRIAN GURGEL BOVE

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

SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO	10
--------------	----

INTRODUÇÃO	11
------------	----

REGRAS DE OURO

HIGIENIZAÇÃO DE FRUTAS, LEGUMES E VERDURAS	12
--	----

HIGIENIZAÇÃO DE UTENSÍLIOS	13
----------------------------	----

HIGIENIZAÇÃO DAS MÃOS	13
-----------------------	----

SUCOS & ENTRADAS

SUCO DE MARACUJÁ COM COUVE	15
----------------------------	----

SUCO DE LARANJA COM CENOURA	16
-----------------------------	----

SALADA DE ABACATE COM MOLHO PESTO	17
-----------------------------------	----

GUARNIÇÕES E PRATOS PRINCIPAIS

CALDO DE BATATA COM AGRIÃO	19
----------------------------	----

ARROZ DE FIBRAS	20
-----------------	----

FAROFA DE FEIJÃO FRADINHO	21
---------------------------	----

LEGUMES ASSADOS	22
-----------------	----

NHOQUE DE BATATA DOCE	23
-----------------------	----

PEIXE À MODA DA CASA	24
----------------------	----

BOLOS

BOLO CAROTENO	26
BOLO DE AVEIA	27
BOLO DE CASCA DE BANANA	28
BOLO DE CACAU, AMEIXA E CASTANHAS	29

SORVETES & DOCES

SORVETE DE CHOCOLATE COM MORANGO	31
SORVETE DE GOIABA E BANANA	32
SORVETE DE MORANGO E BANANA	33
CREME DE ABACATE	34
BRIGADEIRO DE CHUCHU	35
BRIGADEIRO DE MANDIOCA	36

RECEITAS PARA LANCHES

ROCAMBOLE DE TALOS	38
PIZZA DE COUVE FLOR	39

TABELA DE FRUTAS DA ÉPOCA	41
---------------------------	----

REFERÊNCIAS	42
-------------	----

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 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, o segundo foi publicado em 2016 e o terceiro volume da série foi lançado em 2017 numa versão comemorativa aos 10 anos de existência do CEATENUT como uma edição especial uma vez que inspirou a criação de um canal de TV para divulgar as oficinas culinárias, de maneira mais interativa e acessível. A terceira versão do livro Sabores e Saberes traz receitas saborosas, nutritivas e com gosto de comida caseira e festiva. 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. Em 2019, uma versão revisada está sendo lançada.

Dessa forma, SABORES E SABERES continua em sua missão de ser um instrumento de incentivo e apoio à prática da alimentação adequada e saudável para todos os usuários do nosso serviço e leitores.

INTRODUÇÃO

Alimentação é um dos pré-requisitos fundamentais para vida e saúde. Por meio dela, quando feita de forma saudável, fornecemos condições de um bom funcionamento corporal e mental. Porém, diante das diversas informações veiculadas na mídia sobre alimentação saudável, é comum confundir-se na seleção de alimentos para compor refeições equilibradas.

Após um período em que o alimento industrializado foi valorizado devido à sua proposta de praticidade e sabor, nos últimos anos têm-se resgatado a importância dos alimentos mais frescos e com o mínimo de processos industriais, como forma de valorizar nossa cultura e promover a redução do consumo de aditivos alimentares, que podem estar associados a doenças.

Ao apoiar o resgate da alimentação menos processada e seguindo a mesma proposta dos volumes anteriores, o terceiro volume da série Sabores e Saberes, revisado, traz diversas preparações baseadas em alimentos com pouca ou nenhuma modificação da indústria. Dessa forma, o produto final, ou seja, as receitas apresentadas, demonstram a variedade de possibilidades que existem a partir da combinação de alimentos que tem nutrido a humanidade ao longo dos séculos.

Verdadeiros sabores que provém da mais pura essência dos verdadeiros alimentos.

DEGUSTE!

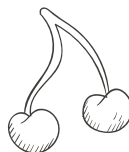
AS AUTORAS

REGRAS DE OURO

HIGIENIZAÇÃO DE FRUTAS, LEGUMES E VERDURAS

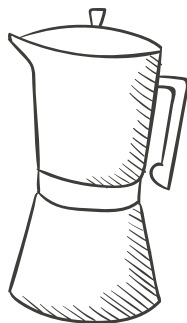
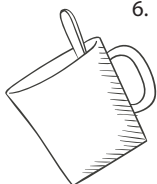


1. Selecionar, retirando as folhas, partes e unidades deterioradas.
2. Lavagem: Lavar em água corrente os vegetais folhosos (folha a folha), e as frutas e legumes (um a um).
3. Desinfecção:
 - Diluir 1 colher (sopa) de água sanitária (própria para desinfecção de alimentos) ou hipoclorito de sódio na 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)

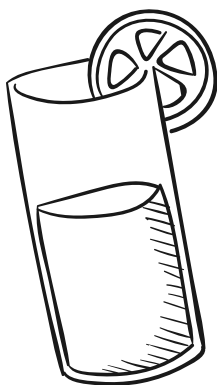
1. Retirar o excesso de resíduos;
2. Lavar com sabão detergente;
3. Enxaguar em água corrente;
4. Desinfetar com solução clorada para utensílios/equipamentos;
5. Secar ao ar sempre que possível;
6. Guardar em local limpo e seco.



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.

SUCOS E EN- TRADAS





foto_maquilagem.art.br

SUCO DE MARACUJÁ COM COUVE

RENDIMENTO 10 PORÇÕES

INGREDIENTES

3 folhas de couve manteiga
3 unidades de maracujá
4 colheres de sopa de açúcar
demerara
1,5L de água

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL*

CARBOIDRATOS_	13.12G
PROTEÍNAS_	0.79G
Gorduras Totais_	0.22G
FIBRA ALIMENTAR_	3.07G
VALOR CALÓRICO_	57.70 Kcal

*PORÇÃO 1 COPO AMERICANO

MODO DE PREPARO

Bater todos os ingredientes no liquidificador e servir em seguida.



foto_compartilhesaude.com.br

SUCO DE LARANJA COM CENOURA

RENDIMENTO 9 PORÇÕES

INGREDIENTES

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

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL*

CARBOIDRATOS_ 7.9 G
PROTEÍNAS_ 0.87 G
GORDURAS TOTAIS_ 0.1 G
VALOR CALÓRICO_ 36 KCal

*PORÇÃO: 1 COPO AMERICANO

MODO DE PREPARO

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

SALADA DE ABACATE COM MOLHO PESTO

RENDIMENTO 4 PORÇÕES

foto_ br.pinterest.com/source/gou.cooking



INGREDIENTES

1 abacate grande
Suco Limão à gosto
2 tomates
2 colheres de sopa de azeite extra virgem
Manjeriço à gosto

MOLHO PESTO

½ maço de manjeriço
¼ de xícara de chá de azeite
½ de chá de castanhas de caju
trituradas
1 dente de alho.

MODO DE PREPARO

MOLHO PESTO

Lave bem o manjeriço e retire o excesso de água. Coloque as folhas no mixer junto com o azeite e um dente de alho. Triture tudo. Após, acrescente as castanhas trituras.

SALADA

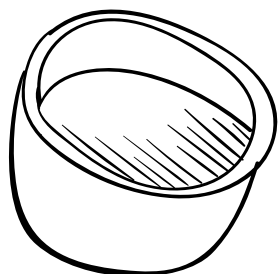
Corte o abacate ao meio, retire o caroço e a casca. O ideal é manter a metade do abacate inteiro. Corte novamente em vários pedaços com aproximadamente um centímetro de largura. Corte o tomate em rodela e reserve. Numa forma alterne a rodela de tomate com o abacate, salpique com o molho pesto, coloque o limão, azeite e decore com o manjeriço

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL*

CARBOIDRATOS_7.51G
PROTEÍNAS_6.79G
GORDURAS TOTAIS_12.67G
FIBRA ALIMENTAR_8.72G
VALOR CALÓRICO_ 171.20 Kcal *

*PORÇÃO: 1 COLHER GRANDE DE SERVIR

GUAR- NICÕES E PRATOS PRIN- CIPAIS





foto_ <http://confessionsandcookbooks.blogspot.com.br>

CALDO DE BATATA COM AGRIÃO

RENDIMENTO: 10 PORÇÕES

INGREDIENTES DO CALDO DE CARNE

500g músculo em pedaços

1 cebola grande

1 dente de alho

1/2 maço de cheiro verde

INGREDIENTES

1 maço de agrião

7 batatas médias

4 dentes de alho

1 cebola média

1 colher de sopa de óleo

1 colher de café de sal

MODO DE PREPARO

Higienize o agrião e reserve. Doure o alho e a cebola com o óleo e acrescente as batatas descascadas. Acrescente 1,5 l de água.

Quando estiverem quase cozidas coloque o maço agrião com os talos; ou se preferir bata no liquidificador até ficar com consistência de creme.

MODO DE PREPARO

Colar todo os ingredientes na panela de pressão e cozinhar por 30 minutos. Retire o maço de cheiro verde, e os demais ingredientes bater no liquidificador até formar um creme. Com um pano de prato limpo coe o creme até retirar todo o extrato (Caldo).

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL*

CARBOIDRATOS_ 24,2G

PROTEÍNAS_ 1,60G

Gorduras Totais_ 0,2G

FIBRA ALIMENTAR_ 2,3G

VALOR CALÓRICO_ 105,3KCAL

*PORÇÃO: 1 XICARA DE CHÁ

ARROZ DE FIBRAS

RENDIMENTO
10 PORÇÕES



foto_ dletassaudaveis.com.br

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL*

CARBOIDRATOS_ 33,83G
PROTEÍNAS_ 8,20G
GORDURAS TOTAIS_ 1,13G
FIBRA ALIMENTAR_ 7,55G
VALOR CALÓRICO_ 178,41 KCAL*

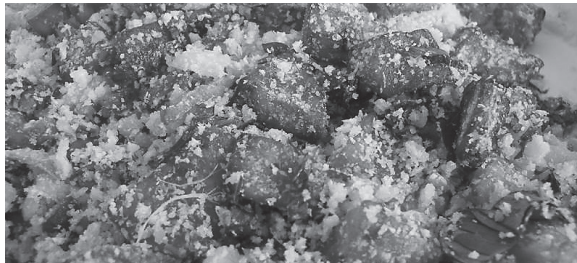
*PORÇÃO: 1 COLHER DE SERVIR (150G)

INGREDIENTES

- 1 e 1/2 xícara de chá de arroz integral
- 1 e 1/2 xícara de chá de lentilha
- 1 e 1/2 xícara de chá de feijão fradinho
- 2 unidades de cenoura
- 3 dentes de alho
- 1 unidade média cebola
- Salsinha à gosto
- 2 colheres de sobremesa de óleo de soja
- 1 colher de café de sal

MODO DE PREPARO

Triture os dentes de alho e refogue com o óleo. Acrescente o arroz e deixe cozinhando. 20 minutos antes de finalizar o cozimento do arroz, adicione a lentilha e cozinhe por mais 20 minutos. À parte, cozinhe o feijão fradinho em panela de pressão por 30 minutos e reserve. Pegue a cenoura rale em fio grosso e corte as cebolas em quadradinhos bem pequenos. Misture todos os ingredientes e decore com a salsinha.



foto_ receitasdecomidas.com.br

FAROFA DE FEIJÃO FRADINHO

RENDIMENTO 8 PORÇÕES

INGREDIENTES

2 xícaras de feijão fradinho
1 e 1/2 xícara de chá de farinha de
mandioca
2 cenouras médias
1 pires de vagem
1 xícara de chá de uva passa
1 cebola média
1 colher de sopa de azeite extra vir-
gem
2 dentes de alho
1 pitada de sal
Orégano à gosto

MODO DE PREPARO

Cozinhar o feijão fradinho e reserve.
Pique a cenoura e a vagem em
quadrinhos, cozinhe e reserve.
Refogue o alho, a cebola e adicione o
feijão e os legumes cozidos, acrescente
a farinha de mandioca a uva passa, e
o orégano. Sirva quente.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL*

CARBOIDRATOS_ 33.74G
PROTEÍNAS_ 3.21G
GORDURAS TOTAIS_ 1.65G
FIBRA ALIMENTAR_ 5.44G
VALOR CALÓRICO_ 162.68 KCAL

*PORÇÃO: 1 COLHER DE SERVIR (100G)



foto_ receitasdecomidas.com.br

LEGUMES ASSADOS

RENDIMENTO 6 PORÇÕES

INGREDIENTES

4 tomates
3 cebolas médias
4 berinjelas médias
4 abobrinhas médias
2 colheres de sopa de azeite extra
virgem
2 colheres de café de sal
 $\frac{1}{2}$ de cheiro verde

MODO DE PREPARO

Higienizar os legumes previamente e logo após cortar em rodelas. Coloque em uma forma, em camadas alternando a disposição dos legumes. Adicionar o azeite, leve ao forno por 30 min a 220°C. Decore com cheiro verde.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL*

CARBOIDRATOS_ 12,36G
PROTEÍNAS_ 1,81G
GORDURAS TOTAIS_ 1,95G
FIBRA ALIMENTAR_ 4,65G
VALOR CALÓRICO_ 74,23KCAL

*PORÇÃO: 1 PIRES (120G)

NHOQUE DE BATATA DOCE

RENDIMENTO 13 PORÇÕES



foto_vipfood.com.br

INGREDIENTES

5 batatas doces médias
4 tomates
5 colheres de sopa de farinha de trigo
2 colheres de sopa de azeite
1 maço de manjerição
1 cabeça de alho pequena
1 cebola grande

MODO DE PREPARO

Lavar e descascar as batatas, leve para cozinhar com água, em seguida passe pelo espremedor.

Em uma frigideira doure o alho já picado (reserve uma pequena quantidade para o molho). Junte com as batatas, adicione a farinha de trigo e misture.

Em uma superfície, faça os rolinhos, e corte em pedaços pequenos. Coloque em água quente, aguarde os pedaços subirem, retire com uma escumadeira e reserve.

MOLHO

aqueça levemente duas colheres de sopa de azeite, acrescente o alho e a Cebola; espere dourar, junte os tomates já picados e deixe refogar até ficarem bem macios.

Desligue o fogo e adicione o manjerição.

Em um refratário, junte as preparações, e sirva em seguida.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL*

CARBOIDRATOS_ 3190G
PROTEÍNAS_ 219G
GORDURAS TOTAIS_ 253G
FIBRA ALIMENTAR_ 378G
VALOR CALÓRICO_ 159.15 KCAL*

*PORÇÃO: 1 COLHER DE SERVIR (100G)

PEIXE À MODA DA CASA

RENDIMENTO 9 PORÇÕES



foto_ comomelocomo.wordpress.com

INGREDIENTES

- 1 kg de filé de pescada
- 6 bananas nanicas
- 1 pimentão vermelho
- 1 pimentão amarelo
- 2 cebolas
- 2 dentes de alho
- 2 colheres de sopa de azeite
- Cheiro verde
- 1 colher colher de café de sal

MODO DE PREPARO

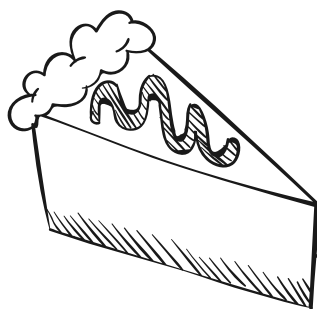
Tempere o peixe com uma colher de azeite e os dentes de alho picados e o sal; reserve. Em uma assadeira coloque todos os ingredientes em camadas. Comece com a banana cortada em rodela, os pimentões, a cebola e por último o peixe. Adicione o restante do azeite, coloque no forno pré-aquecido, com papel alumínio na forma por 20 minutos. Retire o papel alumínio e asse por mais 10 minutos. Decore o prato com cheiro verde à gosto.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL*

CARBOIDRATOS_ 20.35G
PROTEÍNAS_ 20.45G
GORDURAS TOTAIS_ 5.80G
FIBRA ALIMENTAR_ 1.14G
VALOR CALÓRICO_ 215.60 Kcal "

*PORÇÃO 1 PRATO FUNDO (200G)

BOLOS



BOLO CAROTENO

RENDIMENTO: 9 FATIAS

INGREDIENTES

4 xícaras de abobora madura cozida
1 xícara de chá de açúcar mascavo
3 ovos
1 xícara de chá de óleo de milho
1 xícara de chá de aveia
1 xícara de chá de amido de milho
1 xícara de chá de coco ralado seco
1 colher de sopa de fermento em pó

MODO DE PREPARO

Pré-aqueça o forno à 180° (temperatura média). Unte a forma. Coloque o amido de milho, a aveia e o fermento em uma tigela.

Bater no liquidificador os ovos, o óleo, a abobora fria e o açúcar ate formar uma mistura homogênea (cerca de 5 minutos). Junte a mistura do liquidificador numa tigela com o amido de milho, a aveia, o coco seco ralado e o fermento em pó. Misture delicadamente até ficar liso e homogêneo.

Transfira a massa para a assadeira untada e leve ao forno pré-aquecido para assar por cerca de 50 minutos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL*

CARBOIDRATOS_ 485G
PROTEÍNAS_ 58G
GORDURAS TOTAIS_ 835G
FIBRA ALIMENTAR_ 285G
VALOR CALÓRICO_ 2925KCAL

*PORÇÃO: 1 FATIA GRANDE (100G)

INGREDIENTES

6 bananas nanicas
2 maçãs
4 colheres de sopa de farinha de aveia
3 colheres de sopa de uva passa
4 colheres de coco ralado
1 colher de sopa de fermento em pó
1 ovo
2 colheres de sopa de castanha de
cajú moída

BOLO DE AVEIA

RENDIMENTO: 9 FATIAS

MODO DE PREPARO

Corte as maçãs e a castanha em pedaços pequenos e reserve. Em um liquidificador juntar os demais ingredientes e bater por 3 minutos até adquirir uma consistência cremosa.

Leve ao forno pré aquecido por 30 minutos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL*

CARBOIDRATOS_ 35,85G
PROTEÍNAS_ 5,56G
GORDURAS TOTAIS_ 10,28G
FIBRA ALIMENTAR_ 6,51G
VALOR CALÓRICO_ 258,05 KCAL

*PORÇÃO: 1 FATIA GRANDE (100G)

BOLO DE CASCA DE BANANA

RENDIMENTO: 14 FATIAS

INGREDIENTES

- 1/2 xícara de chá de manteiga
- 1 xícara de chá de açúcar mascavo
- 2 ovos
- 1 xícara de chá mal cheia de leite
- 2 colheres de sopa de suco de limão
- 1 1/2 xícara de chá de trigo integral
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 4 cascas de banana

MODO DE PREPARO

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL*

CARBOIDRATOS_ 156G
PROTEINAS_ 17G
GORDURAS TOTAIS_ 10.5G
FIBRA ALIMENTAR_ 11G
VALOR CALORICO_ 1637G

*PORÇÃO: 1 FATIA PEQUENA (50G)

Higienizar as cascas de banana e triture no liquidificador com o leite e os ovos. Reserve. Bater a manteiga e o açúcar até que fique com uma cor clara. Misture todos os ingredientes e acrescente o suco de limão e o fermento. Leve ao forno pré-aquecido por 30 minutos aproximadamente.

BOLO DE CACAU, AMEIXA E CASTANHAS

RENDIMENTO 14 FATIAS

INGREDIENTES

2 xícaras de chá de farinha de trigo
1/2 xícara de chá de cacau em pó
2 xícaras de chá de ameixa preta
1 xícara de chá de óleo de milho
2 ovos
1 colher de sopa de fermento em pó
1 1/2 xícara de chá de água
6 unidades de castanha do Brasil

MODO DE PREPARO

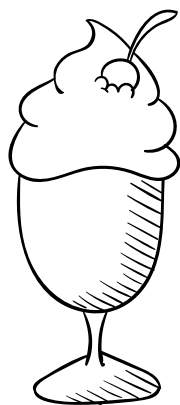
Bater no li quidificador o óleo, os ovos, as ameixas, castanha e a água, reserve. Numa vasilha com a farinha de trigo acrescente aos poucos a mistura do liquidificador. Por último acrescente o fermento. Leve ao forno pré-aquecido por 40 minutos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL*

CARBOIDRATOS_ 34.75G
PROTEINAS_ 6.86G
GORDURAS TOTAIS_ 16.28G
FIBRA ALIMENTAR_ 6.51G
VALOR CALORICO_ 156.22 KCal

*PORÇÃO: 1 FATIA PEQUENA (50G)

SORVE- TES E DOCES





foto_ isabellatreculda.blogspot.com.br/

SORVETE DE CHOCOLATE COM MORANGO

RENDIMENTO 9 PORÇÕES

INGREDIENTES

4 bananas bem maduras
2 colheres de sopa de cacau
2 colheres de sopa de açúcar
demerara
1 caixinha de morango

MODO DE PREPARO

Descasque as bananas, corte em rodela, pique os morangos e leve ao freezer até congelar.

Bata as bananas, os morangos e os outros ingredientes no liquidificador até virar um creme com consistência de sorvete.

Se preferir, utilize castanha de caju ou amêndoas para decorar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL*

CARBOIDRATOS_ 16.07G
PROTEÍNAS_ 1.70G
GORDURAS TOTAIS_ 0.57G
FIBRA ALIMENTAR_ 0.99G
VALOR CALÓRICO_ 76.38KCAL

*PORÇÃO: 1 BOLA PEQUENA (60G)



foto_oregional.net

SORVETE DE GOIABA E BANANA

RENDIMENTO 9 PORÇÕES

INGREDIENTES

5 bananas nanicas bem maduras
5 goiabas

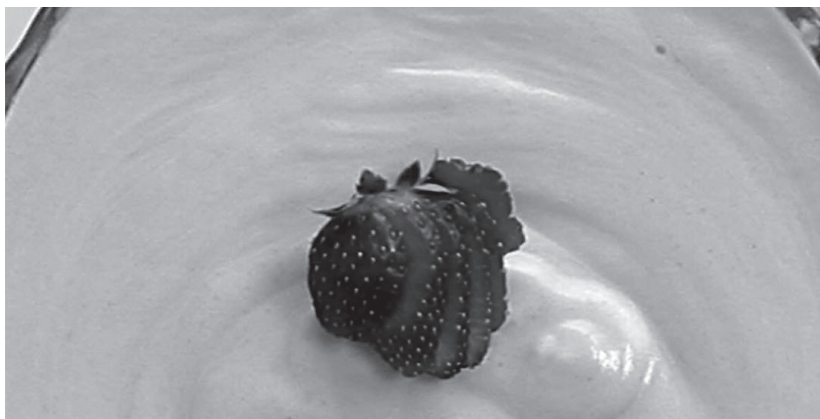
MODO DE PREPARO

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL*

CARBOIDRATOS_ 10.98G
PROTEINAS_ 0.76G
GORDURAS TOTAIS_ 0.18G
FIBRA ALIMENTAR_ 1.57G
VALOR CALÓRICO_ 48.56KCAL *

*PORÇÃO: 1 BOLA PEQUENA (80G)

Higienizar as frutas pique em rodela e leve ao congelador. Na hora de preparar bata todos os ingredientes no liquidificador por 3 minutos até adquirir uma consistência cremosa. Colocar em potinhos e servir.



foto_ tastemade.com.br

INGREDIENTES

5 bananas nanicas bem maduras
4 caixinhas de morango

SORVETE DE MORANGO E BANANA

RENDIMENTO 14 PORÇÕES

MODO DE PREPARO

Higienizar as frutas pique em rodelas e leve ao congelador. Na hora de preparar bata todos os ingredientes no liquidificador por 3 minutos até adquirir uma consistência cremosa. Colocar em potinhos e servir.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL*

CARBOIDRATOS_ 839G
PROTEINAS_ 0.71G
GORDURAS TOTAIS_ 0.16G
FIBRA ALIMENTAR_ 1.8G
VALOR CALÓRICO_ 37.84 KCal *

*PORÇÃO 1 BOLA PEQUENA (60G)



foto_lafarrefli.com.br

CREME DE ABACATE

RENDIMENTO 6 PORÇÕES

INGREDIENTES

- 1 abacate grande
- 1 copo de iogurte natural
- Suco de 1 limão
- 2 colheres de sopa de mel
- 2 colheres de sopa de hortelã picado

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL*

CARBOIDRATOS_ 7.71G
 PROTEÍNAS_ 6.32G
 Gorduras Totais_ 4.26G
 FIBRA ALIMENTAR_ 2.79G
 VALOR CALÓRICO_ 94.53 Kcal

*PORÇÃO: 1/2 COPO AMERICANO (80G)

MODO DE PREPARO

Bater todos os ingredientes no liquidificador até formar um creme homogêneo.

BRIGADEIRO DE CHUCHU

RENDIMENTO: 10 PORÇÕES



foto_penthadukameando.blogspot.com.br

INGREDIENTES

- 1 chuchu médio
- Água o suficiente para cozinha-lo
- 1 colher (sobremesa) de essência de baunilha
- 1 gema de ovo
- 4 colheres (sopa) de leite em pó
- 1 colher (chá) de amido de milho
- 2 colheres (sopa) de açúcar mascavo
- 4 colheres (sopa) de chocolate em pó

MODO DE PREPARO

Descascar o chuchu e cortar em cubos. Coloque em uma panela, cubra com água filtrada e acrescente a essência de baunilha.

Cozinhar bem até quase derreter. Escorrer a água. Processar o chuchu com a gema, o leite em pó, amido de milho e açúcar mascavo. Bater bem, esta massa que substituirá o leite condensado. Levar ao fogo baixo com o chocolate em pó, mexendo sempre, até obter o ponto de brigadeiro.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL*

CARBOIDRATOS_ 18.97G
PROTEÍNAS_ 2.8G
GORDURAS TOTAIS_ 3.2G
VALOR CALÓRICO_ 115.88 Kcal

*PORÇÃO: 1 COPINHO DE CAFÉ (40G)



foto_ <http://technicolorkitchen.blogspot.com.br>

BRIGADEIRO DE MANDIOCA

RENDIMENTO: 37 PORÇÕES

INGREDIENTES

1 kg de mandioca cozida
2 colheres de sopa de manteiga
3 colheres de sopa de açúcar
mascavo
2 colheres de sopa bem cheias de
cacau em pó

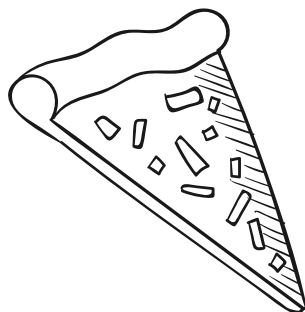
MODO DE PREPARO

Cozinhe a mandioca com pouca água, deixe ficar bem macia e escorra em seguida. Passe pelo espremedor acrescente ainda quente e acrescente a manteiga o açúcar mascavo e o cacau. Para enrolar é possível variar os ingredientes com coco ralado, linhaça, ou castanha do Brasil triturada.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL*

CARBOIDRATOS_ 983G
PROTEÍNAS_ 0.46G
GORDURAS TOTAIS_ 0.65G
FIBRA ALIMENTAR_ 0.42G
VALOR CALÓRICO_ 47.11 KCal*
*VALOR CALÓRICO DA PORÇÃO

*PORÇÃO: 1 UNIDADE DE MÉDIA (30G)



LANCHES

ROCAMBOLE DE TALOS

RENDIMENTO 7 PORÇÕES



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL*

CARBOIDRATOS_ 33,3G
PROTEÍNAS_ 5,59G
GORDURAS TOTAIS_ 8,21G
FIBRA ALIMENTAR_ 2,4G
VALOR CALÓRICO_ 229,35KCAL*

*PORÇÃO 1 FATIA GRANDE (100G)

INGREDIENTES

1 xícara de chá de farinha de trigo integral
1 xícara de chá de farinha de trigo branca
1 colher de sopa de fermento biológico
fresco
1/2 xícara de chá de óleo de soja
2 ovos
1 cenoura ralada
10 ramos com os talos de brócolis
1/2 maço de chicória
1 cebola média
2 dentes de alho
1 1/2 xícara de queijo ricota
2 colheres de café de sal

MODO DE PREPARO

MASSA

Em uma vasilha coloque a farinha de trigo, faça um buraco no centro da vasilha e acrescente os ovos o óleo e o fermento. Misture tudo até que fique uma massa que desgrude da mão. Descanse cerca de 1h hora até a massa dobrar de volume.

Enquanto a massa descansa prepare o recheio.

RECHEIO

Higienizar os legumes e folhas. Ralar a cenoura, corte em tiras finas a chicória e o brócolis. Em uma panela refogue o alho, a cebola, com pouco óleo adicione os legumes. Deixe os legumes crocantes e adicione o queijo ricota; reserve. Abra a massa com o auxílio de um rolo de macarrão com aproximadamente 1 dedo de largura. Despeje o recheio frio sobre a massa e enrole com cuidado. Leve ao forno pré-aquecido por cerca de 40 minutos.

INGREDIENTES

3 unidades de couve flor
5 tomates
1 xícara de chá de queijo parmesão ralado
2 colheres de sopa de azeite extra-virgem
3 colheres de sopa de farinha de trigo
integral
1 colher de chá de sal
2 ovos
2 dentes de alho
orégano à gosto
páprica à gosto
pimenta à gostos

PIZZA DE
COUVE-FLOR

RENDIMENTO: 7 PORÇÕES

MODO DE PREPARO

Retirar as folhas e talos da couve flor e pique bem as florzinhas. Cozinhar a couve flor no vapor cerca de 6 minutos. Com um garfo, amasse bem e transfira para um pano de prato limpo e retire todo o excesso de água. Coloque a couve-flor amassada de volta na vasilha, adicione o queijo parmesão, ovos, orégano, um dente de alho picado, sal, pimenta e a páprica. Misture bem. Cubra um tabuleiro (de preferencia um específico para pizza) com papel manteiga, pegue a mistura de couve flor com uma colher e coloque-a no papel, pressionando e modelando uma forma arredondada. Asse a massa por 12 minutos a 180°C. Reserve. Para o preparo do molho pique os tomates em cubos e refogue com o dente de alho até que fiquem macios. Após assar, coloque o molho de tomate, os vegetais e o queijo ralado. Asse a pizza novamente na mesma temperatura por mais 20 minutos.



foto_ lucilladiniz.com

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL*

CARBOIDRATOS_ 7.71G
PROTEÍNAS_ 6.32G
GORDURAS TOTAIS_ 4.26G
FIBRA ALIMENTAR_ 2.79G
VALOR CALÓRICO_ 94.53 KCAL*

*PORÇÃO 1 FATIA GRANDE (100G)

TABELA DE FRU- TAS DA ÉPOCA



[illegible]

REFERÊNCIAS

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.

GIL, B. Bela cozinha 2

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

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



edUNITAU

EDITORA DA UNIVERSIDADE DE TAUBATÉ