

Organizadoras

Alexandra Magna Rodrigues

Aline Liz de Faria

Maria Claudia Diniz Figueiredo



SÉRIE

SABORES & SABERES

VOL 4



SABORES & 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

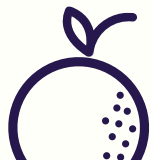
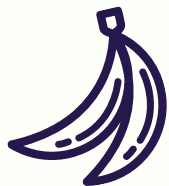
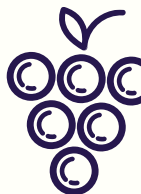
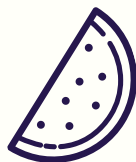
**Alexandra Magna Rodrigues
Aline Liz de Faria
Ariane Nunes Novais Calisto
Gabriela Reis Alencar
Jaqueline Girnos Sonati
Maria Claudia Diniz Figueiredo
Thaís Carolinne Araujo Rodrigues**



edUNITAU
EDITORA DA UNIVERSIDADE DE TAUBATÉ

Volume 4

**Taubaté – SP
2020**



EXPEDIENTE

Administração Superior

Reitora: Profa. Dra. Nara Lucia Perondi Fortes

Vice-reitor: Prof. Dr. Jean Soldi Esteves

Pro-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

NDG - Núcleo de Design Gráfico da Universidade de Taubaté

Coordenação: Alessandro Squarcini

Diagramação: Gabriela Reis Alencar

Capa: Alessandro Squarcini

Impressão: Eletrônica (e-book)

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

S117 Sabores e saberes [recurso eletrônico] : receitas das oficinas culinárias do Centro de Educação Alimentar e Terapia Nutricional / Alexandra Magna Rodrigues ... et. al. ; organização : Alexandra Magna Rodrigues , Aline Liz de Faria , Maria Claudia Diniz Figueiredo – Dados eletrônicos. -- Taubaté : EdUnitau, 2019. (Sabores & Saberes , 4).

Requisitos do sistema: Adobe
Modo de acesso: World Wide Web

ISBN: 978-65-86914-07-8 (on-line)

1. Culinária. 2. Educação alimentar e nutricional. 3. Terapia nutricional. I. Título.

CDD – 641.5

Ficha catalográfica elaborada pela Bibliotecária Maria Ap. Lemos de Souza - CRB-8/9087

Índice para Catálogo sistemático

Culinária 641.5

Educação alimentar e nutricional 641.1

Terapia nutricional 615.8

Copyright © by Editora da UNITAU, 2020

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 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

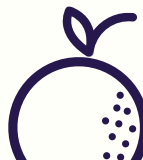
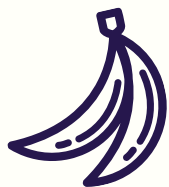
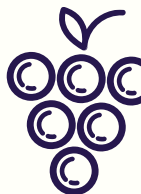
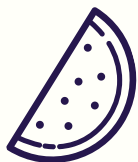
Nutricionista graduada pela Universidade Bandeirante de São Paulo, com Especialização em Nutrição Clínica pelo IMEN e em Tratamento Multidisciplinar em Obesidade pela UNIFESP. Mestre em Desenvolvimento Humano e Professora do Departamento de Enfermagem e Nutrição da UNITAU. Professora do Curso de Aperfeiçoamento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

Ariane Nunes Novais Calisto

Nutricionista graduada pela Universidade de Taubaté, com Especialização em Nutrição Clínica pela Universidade Estácio de Sá. Professora do Departamento de Enfermagem e Nutrição da UNITAU. Professora do Curso de Aperfeiçoamento Ambulatorial em Nutrição e Saúde Coletiva da UNITAU.

Gabriela Reis Alencar

Nutricionista graduada pela UNITAU com Aperfeiçoamento Ambulatorial em Nutrição e Saúde Coletiva pela 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. Professora do Curso de Aperfeiçoamento Ambulatorial em Nutrição e Saúde Coletiva da UNITAU.

Maria Claudia Diniz Figueiredo

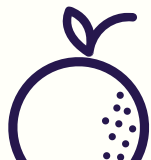
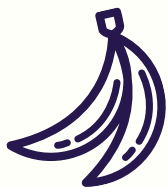
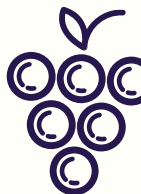
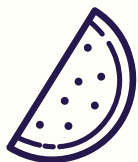
Nutricionista graduada pela UNITAU, com Especialização em Nutrição Clínica pela Universidade Estácio de Sá. Professora do Departamento de Enfermagem e Nutrição da UNITAU e Professora Supervisora do Centro de Educação Alimentar e Terapia Nutricional da UNITAU. Professora do Curso de Aperfeiçoamento Ambulatorial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

Thaís Carolinne Araujo Rodrigues

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.



ÍNDICE

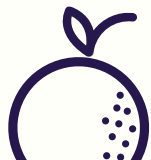
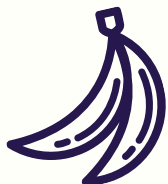
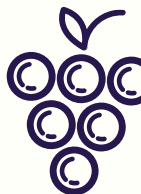
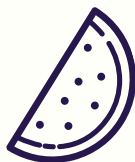
APRESENTAÇÃO	06
INTRODUÇÃO	07
REGRAS DE OURO	08

TURMA I

QUINOA COM LEGUMES	10
GRÃO-DE-BICO CROCANTE	11
BOLO DE COUVE COM HORTELÃ	12
COXINHA DE BATATA DOCE	13
PANQUECA VERDE	14
TORTA DE BANANA INTEGRAL	15
HAMBÚRGUER DE ATUM E AVEIA	16
BROWNIE DE GRÃO-DE-BICO	17
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS	18

TURMA II

CHIPS DE BATATA DOCE	20
PÃO INTEGRAL	21
BOLO DE LARANJA COM CASCA	22
ALMÔNDEGA COM LINHAÇA	23
PÃO DE CANELA	24
CANELONE DE BERINJELA	25
CREME DE MILHO VERDE	26
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS	27



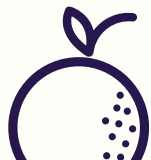
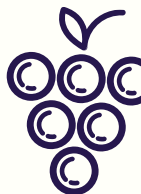
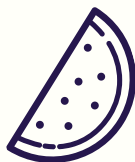
ÍNDICE

TURMA III

CALDO DE FEIJÃO BRANCO	29
ROCAMBOLE DE ABÓBORA COM BATATA DOCE	30
PÃO COLORIDO	31
TORTA DE ATUM COM LEGUMES	32
ALMÔNDEGA DE PEIXE AO MOLHO DE HORTELÃ	33
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS	34

TURMA IV

CURAU	36
SALADA DE ABOBRINHA COM RICOTA	37
SALADA DE BETERRABA COM LARANJA E HORTELÃ	38
BOLO DE MANDIOCA CREMOSO	39
SALADA DE FRANGO COM REPOLHO E ABACAXI	40
BOLO DE CENOURA COM COBERTURA	41
FAROFA DE QUIABO	42
INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS	43
RECEITA BÔNUS: CALDO DE CARNE CASEIRO	44



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 e do curso de Aperfeiçoamento Ambulatorial em Nutrição e Saúde Coletiva do Centro de Educação Alimentar e Terapia Nutricional (CEATENUT) da Universidade de Taubaté.

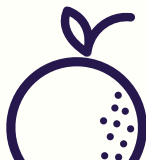
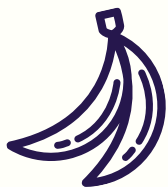
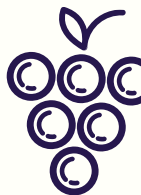
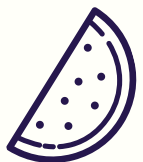
É uma forma de promoção da alimentação adequada e saudável e de socialização das receitas culinárias preparadas nas Oficinas Culinárias oferecidas no CEATENUT para usuários do serviço e comunidade acadêmica.

As oficinas culinárias oferecidas pelo CEATENUT são realizadas semanalmente por alunos do último ano 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.

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

Está em suas mãos o livro 4 da série Sabores e Saberes.

Essa edição foi produzida por várias mãos, pensada com carinho por cada aluno que passou pelo CEATENUT, com a perspectiva no futuro, nos profissionais que são hoje.

O conteúdo que você está prestes a ler foi motivado pelo desejo de promover saúde a partir da alimentação saudável, que não precisa ser complicada, difícil e inacessível. Alimentação saudável é simplesmente comer comida de verdade!

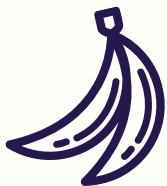
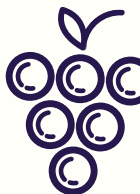
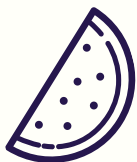
O gosto pela comida, pela culinária e pela cultura são os norteadores da escolha das receitas que compõem esse lindo livro.

Abrace essa oportunidade e não deixe de experimentar novos sabores, se aventurar na cozinha e aproximar pessoas!

O desejo de cada um que participou da produção desse livro é que você faça boas escolhas alimentares e seja beneficiado por elas.

Vamos cozinhar?

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 as verduras folhosas (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 as verduras folhosas (folha a folha), e as frutas e legumes (um a um).
- Colocar em recipiente limpo e coberto.

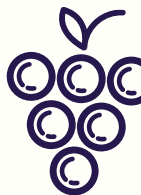
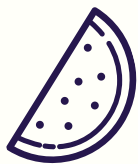
Higienização de utensílios (pratos, talheres, panelas)

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 as mãos em água corrente, retirando todo o sabonete;
4. Secar com papel toalha descartável não reciclado ou outro sistema de secagem eficiente.

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





FONTE: CANVA.COM

TURMA I

QUINOA COM LEGUMES
GRÃO-DE-BICO CROCANTE
BOLO DE COUVE COM HORTELÃ
BOLINHO DE BATATA DOCE
PANQUECA VERDE
TORTA DE BANANA INTEGRAL
HAMBÚRGUER DE ATUM E AVEIA
BROWNIE DE GRÃO-DE-BICO





QUINOA COM LEGUMES

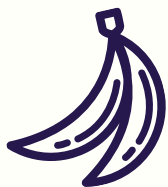
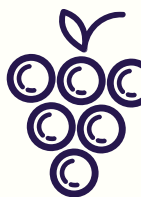
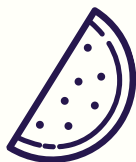
INGREDIENTES

- 1 ½ xícara chá de quinoa (200g)
- ½ xícara chá de cenoura ralada (116g)
- 1 xícara chá de vagem cortadinha (100g)
- 1 ½ xícara chá de couve-flor (146g)
- ½ cebola grande picada (62g)
- 2 colheres de sopa de azeite (30g)
- ½ xícara de chá de alho-poró em rodela finas (72g)
- 2 colheres de café de sal (2g)
- 1 pires de cheiro verde picado (2g)
- 1 pitada de tomilho
- 1 pitada de pimenta-do-reino

DICA: por ser um prato leve, é uma ótima opção para os dias quentes!

MODO DE PREPARO

Cozinhar a vagem e a couve-flor até que fiquem al dente, reservar. Colocar a quinoa em água fervente, cozinhando por 10 minutos (a água vai evaporar quase por completo). Em uma panela, acrescentar o azeite, refogar a cebola e o alho-poró, até a cebola ficar transparente. Em seguida, misturar todos os ingredientes.





GRÃO-DE-BICO CROCANTE

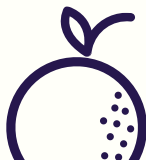
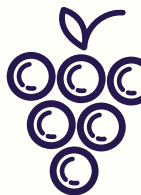
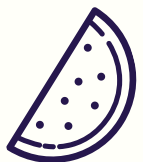
INGREDIENTES

- 3 xícaras de chá de grão de bico (634g)
- 4 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem (20ml)
- 2 colheres de café rasas de sal (2g)
- 1 colher de café rasa de pimenta do reino (0,5g)
- 1 colher de café rasa de cominho em pó (0,5g)
- 1 colher de café rasa de páprica doce (0,5g)

MODO DE PREPARO

Colocar o grão de bico de molho por 12h a 24h. Trocar a água duas vezes neste processo, após, lavar em água corrente. Adicionar o grão de bico em uma panela com água e cozinhar por 20 minutos. Escorrer toda a água e misturar o grão de bico com o azeite, o sal, a pimenta-do-reino, o cominho e a páprica doce. Espalhar o grão de bico em uma assadeira e levar ao forno já pré-aquecido a 200°C, mexendo ocasionalmente, até ficar dourado e crocante (cerca de 30 minutos). Esperar esfriar e servir como aperitivo.

DICA: para o grão de bico ficar mais crocante, antes de ir ao forno, adicione 1 colher de sopa de farinha de trigo (5g), e misture bem. Leve ao forno conforme instruções.



BOLO DE COUVE COM HORTELÃ

INGREDIENTES

2 xícaras de chá de farinha de trigo bem cheia (300g)

⅓ xícara de chá de óleo de canola e/ou milho (60ml)

3 ovos (150g)

1 ¼ xícara de chá de leite (180ml)

4 folhas de couve (20g)

1 pires de folhas de hortelã (3g)

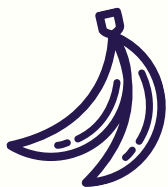
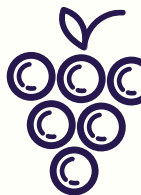
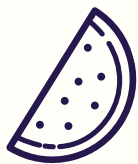
1 xícara de chá cheia de açúcar demerara (200g)

1 colher de sopa de fermento químico (24g)

MODO DE PREPARO

Bater no liquidificador os ovos, o óleo, a couve, a hortelã e o açúcar e adicionar o leite lentamente. Misturar o líquido batido com a farinha de trigo em uma tigela e adicionar por último o fermento. Colocar em uma forma untada. Levar ao forno pré-aquecido à 180°C, por 30 a 40 minutos.

DICA: o bolo fica verdinho e com sabor refrescante, além de ser uma boa opção para o lanche da tarde.





COXINHA DE BATATA DOCE

INGREDIENTES

MASSA:

3 batatas doce grandes (1 Kg)

1 xícara de chá de aveia (120g)

RECHEIO:

2 colheres sopa azeite (30ml)

1 peito de frango médio cozido e desfiado (800g)

3 dentes de alho picado (10g)

1 cebola média picada (90g)

1 maço de cheiro verde picado (80g)

1 colher de chá rasa de sal (2,5g)

1 pitada pimenta do reino (1g)

PARA EMPANAR:

½ xícara de chá de leite (70 ml)

3 ovos (150g)

1 xícara de chá farinha de rosca (120g)

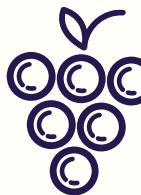
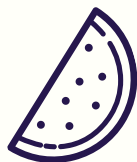
DICA: a batata doce pode ser substituída por mandioca.

MODO DE PREPARO

MASSA: Higienizar e descascar as batatas, cozinhar em água fervente, até que fiquem bem macias. Amassar e acrescentar a aveia, reservar.

RECHEIO: Em uma panela misturar o azeite, a cebola e o alho até dourar. Acrescentar o frango desfiado, sal e pimenta, refogar bem e acrescentar o cheiro verde.

MONTAGEM: Em pequenas porções modelar na mão a massa em forma de coxinha, rechear com o frango desfiado, reservar. Bater os ovos, acrescentar o leite e banhar as coxinhas nesta mistura e, após este processo passar na farinha de rosca. Untar uma forma com azeite e levar as coxinhas para assar em forno pré-aquecido a 200°C de 15 a 20 minutos.



PANQUECA VERDE

INGREDIENTES

MASSA:

- 1 ½ xícara de chá de talos de espinafre (162g)
- 2 xícaras de chá de leite integral (360ml)
- 2 ovos (100g)
- 1 ½ xícara chá de farinha de trigo (166g)
- ½ colher de café de sal (0,5g)
- 1 colher de sopa de manteiga (22g)

RECHEIO:

- 2 colheres de sopa de azeite (30ml)
- 1 cebola pequena (80g)
- 1 dente de alho (3g)
- 6 xícaras de chá de talos e folhas de espinafre (392g)
- 1 ½ xícara de chá ricota (250g)
- 1 cenoura pequena (80g)
- 1 colher de chá rasa de sal (2g)
- Orégano a gosto

MOLHO:

- 4 tomates grandes (620g)
- 1 pires de manjeriço (2g)
- 2 dentes de alho (10g)
- 2 colheres de sopa de azeite (30ml)
- 1 cebola pequena (80g)

MONTAGEM DA PANQUECA:

Em uma frigideira colocar um fio de óleo, acrescentar uma concha da massa, espalhando bem e deixando fritar dos dois lados. Recheiar as panquecas e cobrir com o molho, adicionar folhas de manjeriço para decorar.

MODO DE PREPARO

MASSA:

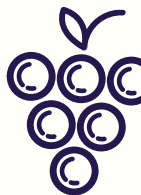
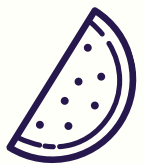
Picar os talos do espinafre e colocá-los no liquidificador com o leite e bater até a mistura ficar homogênea. Passar a massa por uma peneira. Retornar a massa para o liquidificador, acrescentando os ovos e batendo bem. Adicionar a farinha, o sal e a manteiga, batendo novamente. Reservar a massa.

RECHEIO:

Colocar o azeite em uma panela, acrescentar a cebola e o alho, deixando dourar. Adicionar os talos e as folhas de espinafre, se necessário acrescentar água, refogando. Retirar do fogo e deixar esfriar. Amassar a ricota com o garfo, em seguida adicionar ao espinafre. Ralar a cenoura, adicionando ao restante dos ingredientes. Reservar.

MOLHO:

Colocar o azeite, o alho e a cebola em uma panela e deixar até ficar transparente. Em seguida colocar os tomates picados, tampar a panela e deixar em fogo baixo por 10 minutos. Reservar.



TORTA DE BANANA INTEGRAL

INGREDIENTES

4 ovos inteiros (200g)

6 bananas prata (400g)

1/3 xícara de chá de óleo de canola (120ml)

1/2 xícara de chá de leite integral (70ml)

1 xícara de chá bem cheia de farinha de trigo integral (140g)

1 xícara de chá de aveia integral grossa (100g)

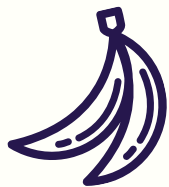
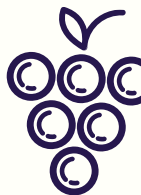
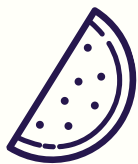
1 xícara de chá de açúcar mascavo (130g)

1 colher de café rasa de canela em pó (1g)

1 colher de sopa de fermento químico seco (20g)

MODO DE PREPARO

Bater todos os ingredientes no liquidificador, com exceção da aveia, fermento e incluir apenas 1 banana, reservar. Em uma vasilha despejar a massa, e acrescentar aos poucos a aveia. Cortar o restante das bananas em rodellas, reservar. Untar uma forma com manteiga e adicionar a massa, colocar as rodellas de banana e salpicar canela por cima. Assar em forno pré-aquecido a 180°C por aproximadamente 50 minutos.





HAMBÚRGUER DE ATUM E AVEIA

INGREDIENTES

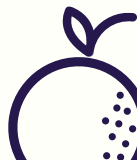
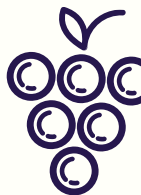
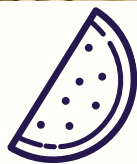
- 2 latas de atum em conserva em água/natural (340g)
- 1 xícara de chá de farinha de aveia bem cheia (175g)
- 2 ovos (100g)
- 1 cebola média (110g)
- ½ maço de cheiro verde (30g)

MODO DE PREPARO

Picar a cebola em cubinhos, reserve. Em um recipiente, misturar bem a cebola picada, o atum, a farinha de aveia, os ovos e o cheiro verde.

Modelar os hambúrgueres e adicionar um fio de azeite sobre eles, levar ao forno em uma forma untada. Assar por aproximadamente 15 minutos.

DICA: o atum também pode ser substituído por cação ou pescada.



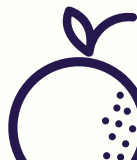
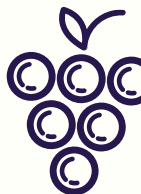
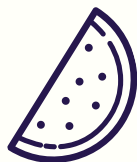
BROWNIE DE GRÃO-DE-BICO

INGREDIENTES

- 2 ovos (100g)
- 1 xícara de chá de cacau em pó (150g)
- 3 colheres de sopa de óleo vegetal (30ml)
- 1 pacote de grão de bico (500g)
- 1 ½ xícara de chá de açúcar mascavo (180g)
- ¼ xícara de chá de melado de cana (40g)
- 1 colher de sopa de fermento (25g)

MODO DE PREPARO

Colocar o grão de bico para hidratar cerca de 8 horas, durante este processo trocar a água do molho 2 vezes. Após, cozinhar o grão de bico por cerca de 30 minutos. Retirar todo excesso de água, reservar. Quebrar os ovos e retirar a película da gema para suavizar o sabor. Bater todos os ingredientes no liquidificador até formar uma mistura bem homogênea. Colocar na forma untada e levar ao forno pré aquecido por 20 minutos.



INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS (por porção)

QUINOA COM LEGUMES

RENDIMENTO: 7 porções
PORÇÃO: 90 g
VALOR CALÓRICO: 101 kcal
CARBOIDRATOS: 10 g
PROTEÍNAS: 2 g
LIPÍDEOS: 6 g
FIBRAS: 2,4 g
CÁLCIO: 23 mg
FERRO: 1 mg
SÓDIO: 70 mg

GRÃO-DE-BICO CROCANTE

RENDIMENTO: 12 porções
PORÇÃO: 90 g
VALOR CALÓRICO: 208 kcal
CARBOIDRATOS: 31 g
PROTEÍNAS: 11 g
LIPÍDEOS: 5 g
FIBRAS: 7 g
CÁLCIO: 61 mg
FERRO: 3 mg
SÓDIO: 42 mg

BOLO DE COUVE COM HORTELÃ

RENDIMENTO: 11 porções
PORÇÃO: 90 g
VALOR CALÓRICO: 256 kcal
CARBOIDRATOS: 40 g
PROTEÍNAS: 6 g
LIPÍDEOS: 8 g
FIBRAS: 1 g
CÁLCIO: 56 mg
FERRO: 2 mg
SÓDIO: 258 mg

COXINHA DE BATATA DOCE

RENDIMENTO: 21 porções
PORÇÃO: 95 g
VALOR CALÓRICO: 172 kcal
CARBOIDRATOS: 22 g
PROTEÍNAS: 11 g
LIPÍDEOS: 4 g
FIBRAS: 2 g
CÁLCIO: 25 mg
FERRO: 1 mg
SÓDIO: 87 mg

PANQUECA VERDE

RENDIMENTO: 10 porções
PORÇÃO: 120 g
VALOR CALÓRICO: 264 kcal
CARBOIDRATOS: 23 g
PROTEÍNAS: 10 g
LIPÍDEOS: 14 g
FIBRAS: 4 g
CÁLCIO: 166 mg
FERRO: 1 mg
SÓDIO: 98 mg

TORTA DE BANANA INTEGRAL

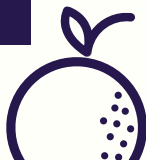
RENDIMENTO: 9 porções
PORÇÃO: 90 g
VALOR CALÓRICO: 368 kcal
CARBOIDRATOS: 46 g
PROTEÍNAS: 7 g
LIPÍDEOS: 17 g
FIBRAS: 3 g
CÁLCIO: 52 mg
FERRO: 3 mg
SÓDIO: 270 mg

HAMBÚRGUER DE ATUM E AVEIA

RENDIMENTO: 6 porções
PORÇÃO: 90 g
VALOR CALÓRICO: 236 kcal
CARBOIDRATOS: 21 g
PROTEÍNAS: 21 g
LIPÍDEOS: 7 g
FIBRAS: 3 g
CÁLCIO: 29 mg
FERRO: 2 mg
SÓDIO: 235 mg

BROWNIE DE GRÃO-DE-BICO

RENDIMENTO: 14 porções
PORÇÃO: 90 g
VALOR CALÓRICO: 208 kcal
CARBOIDRATOS: 31 g
PROTEÍNAS: 11 g
LIPÍDEOS: 5 g
FIBRAS: 7 g
CÁLCIO: 61 mg
FERRO: 3 mg
SÓDIO: 42 mg





FONTE: CANVA.COM

TURMA II

CHIPS DE BATATA DOCE
PÃO INTEGRAL
BOLO DE LARANJA COM CASCA
ALMÔNDEGA COM LINHAÇA
PÃO DE CANELA
CANELONE DE BERINJELA
CREME DE MILHO VERDE





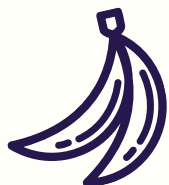
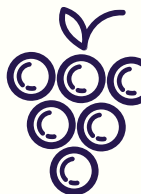
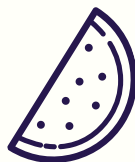
CHIPS DE BATATA DOCE

INGREDIENTES

- 1 batata doce grande (360g)
- 1 colher de sopa de azeite (10ml)
- 1 colher de chá rasa de sal (2g)
- Orégano a gosto

MODO DE PREPARO

Lavar a batata em água corrente e deixe secar bem. Cortar em fatias bem finas. Deixar de molho em água com algumas pedras de gelo por 10 minutos, escorrer e secar com papel toalha. Colocar em uma forma untada com azeite, salpicando o sal por cima. Levar ao forno alto, pré-aquecido por cerca de 20 minutos ou até dourar. Colocar orégano após estar pronto.





PÃO INTEGRAL

INGREDIENTES

5 colheres de sopa de farinha de trigo integral (100g)
2 colheres de sopa rasas de farelo de trigo fino (40g)
2 colheres de sopa rasas de gérmen de trigo cru (40g)
1 colher de sopa de açúcar mascavo (20g)
1 colher de café de sal (1g)
½ xícara chá de óleo de canola (60ml)
1 pacote de farinha de trigo branca (1kg)
Água morna (500ml)
2 tabletes de fermento biológico fresco (30g)

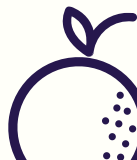
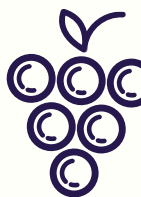
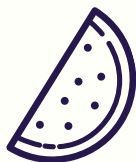
OBSERVAÇÃO:

os ingredientes em negrito não estão na lista de ingredientes totais. São ingredientes extras, específicos para dissolver o fermento.

MODO DE PREPARO

Dissolver o fermento em **1 colher de sobremesa de açúcar refinado**, **1 colher de sobremesa de farinha de trigo integral**, **1 colher de sopa de água morna**, e deixar descansar cerca de 15 a 20 minutos, reserve.

Em uma vasilha, misturar o restante dos ingredientes (1 a 1) sovando bem, até que a massa comece a soltar do fundo do recipiente. A massa deve descansar por volta de 40 minutos, ou até que dobre o volume. Dividir a massa em 4 partes, abrir com o rolo, modelar os pães, colocar em forma untada e deixar descansar por mais ou menos 1 hora. Assar em forno moderado até os pães ficarem dourados.





BOLO DE LARANJA COM CASCA

INGREDIENTES

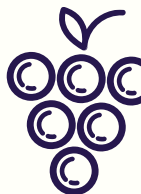
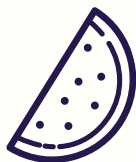
- 2 laranjas pêra descascadas (260g)
- $\frac{3}{4}$ de copo americano de suco de laranja (160ml)
- $\frac{3}{4}$ de xícara de chá de óleo (140ml)
- 3 ovos (150g)
- 1 xícara de chá de açúcar demerara (150g)
- 2 xícaras de chá de farinha de trigo integral (280g)
- 1 colher (sopa) de fermento em pó (20g)

CALDA:

- Suco de 4 laranjas
- $\frac{1}{2}$ xícara de chá de açúcar demerara

MODO DE PREPARO

Cortar as laranjas em quatro partes, retirar as sementes e a parte branca do centro (descartar o bagaço). Bater no liquidificador as laranjas, o suco, o óleo, os ovos e o açúcar demerara. Despejar esta mistura em uma vasilha, acrescentando a farinha de trigo aos poucos e por último o fermento. Dispor a massa em forma untada, levar a forno pré-aquecido a 180°C por 30 a 40 minutos. Para a calda, levar ao fogo o suco das 4 laranjas, acrescentar o açúcar e mexer até engrossar.





ALMÔNDEGA COM LINHAÇA

INGREDIENTES

- 1 kg de patinho moído
- 1 cebola média picada em cubos (100g)
- 3 dentes de alho (10g)
- 1 cenoura grande (130g)
- ½ maço de cheiro verde fresco (30g)
- 2 colheres café de sal (2g)
- 1 ovo (50g)
- 3 colheres de sopa de semente de linhaça (40g)
- 2 colheres de sopa de aveia (30g)
- 2 colheres de sopa cheias de azeite (15g)

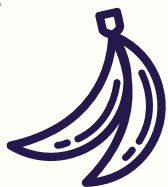
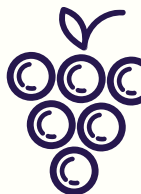
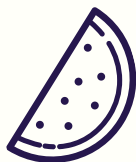
MOLHO DE TOMATE:

- 5 unidades grandes de tomate (990g)
- 1 cebola pequena (80g)
- 1 dente de alho (5g)
- 1 colher de sopa de azeite (8g)
- 1 colher de chá de sal (2g)

MODO DE PREPARO

Almôndega: Cortar a cebola, os dentes de alho em cubos e reservar. Ralar a cenoura, cortar o cheiro verde em filetes finos. Misturar todos os ingredientes e formar as bolinhas. Levar as almôndegas ao forno pré-aquecido e virar de vez em quando, até estarem assadas.

Molho de tomate: Cortar a cebola, o alho e os tomates em cubos. Após, refogar a cebola o alho com o azeite, acrescentar o tomate e o sal, refogar até a consistência desejada.





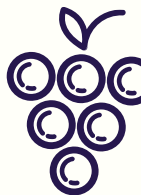
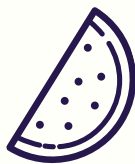
PÃO DE CANELA

INGREDIENTES

- 2 ovos (100g)
- 1 colher de café de sal (1g)
- 1 colher de sopa cheia de açúcar cristal (25g)
- 1 colher de sobremesa de canela em pó (12g)
- ½ copo americano de óleo (100ml)
- 1 ½ xícara de chá de leite (240ml)
- 2 tabletes de fermento biológico fresco (30g)
- ½ colher de sobremesa de açúcar refinado (5g)
- 2 xícaras de chá de farinha de trigo (260g)

MODO DE PREPARO

Em uma vasilha dissolver o fermento no açúcar refinado, mexer até que fique líquido. Juntar 1 ovo, o sal, o açúcar cristal, a canela em pó, o óleo e o leite, misturando bem. Acrescentar a farinha de trigo aos poucos e sovar até que a massa fique homogênea. Bater a clara em neve (do ovo que sobrou) e misturar com a gema delicadamente, acrescentando em seguida à massa. Amassar bem e deixar descansar por 40 minutos. Moldar da forma desejada. Colocar em uma forma untada e assar por cerca de 20 minutos.





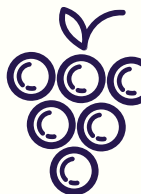
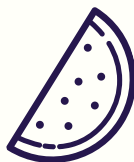
CANELONE DE BERINJELA

INGREDIENTES

2 berinjelas grandes (320g)
1 tomate grande (120g)
½ cebola (60g)
½ maço de espinafre (150g)
1 lata de atum em água drenado (180g)
1 xícara de chá de ricota amassada (150g)
2 colheres de sopa de azeite (20ml)
1 colher de chá de sal (2g)
1 pitada de pimenta do reino
Cheiro de verde para decorar

MODO DE PREPARO

Pré-aquecer o forno a 180°C. Lavar bem os vegetais. Reservar ½ berinjela, cortando o restante em fatias finas longitudinais, reservar. Cortar o tomate, a cebola, e a ½ berinjela em pedaços pequenos. Refogar os ingredientes cortados com um fio de azeite deixando dourar. Em seguida adicionar as folhas de espinafre. Misturar bem os ingredientes, desligar o fogo e acrescentar o atum e 75g da ricota aos legumes salteados. Acertar o sal, e temperar com pimenta, orégano e cheiro verde à gosto. Dispor as tiras de berinjela sobre uma superfície lisa e adicionar a cada folha uma pequena parte da mistura de atum, ricota e legumes e forme um rolinho. Num tabuleiro untado com azeite, colocar os rolos e polvilhar com o restante da ricota. Levar ao forno entre 10 a 15 minutos.





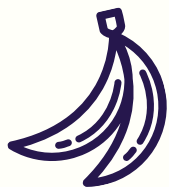
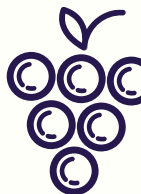
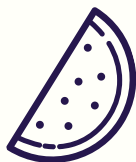
CREME DE MILHO VERDE

INGREDIENTES

2 colheres (sopa) de azeite de oliva (20ml)
1 cebola média picada (100g)
2 dentes de alho picados (7g)
1 colher de café de sal (1g)
4 espigas de milho frescas (800g)
1 talo de salsão (15g)
5 xícaras (chá) de água
1 colher (sopa) de suco de limão (10ml)
Pimenta do reino à gosto
Folhas de coentro para enfeitar

MODO DE PREPARO

Aquecer o azeite em uma panela grande em fogo médio, adicionar a cebola, o alho e refogar, até ficarem macios. Retirar os grãos das espigas de milho cortando-os na vertical, de cima para baixo. Acrescentar à panela o salsão picado e os grãos de milho. Refogar por 5 minutos e, em seguida, junte a água e o suco de limão. Reduzir o fogo e cozinhar até o milho ficar brilhante (10 a 15 minutos). Quando o milho estiver cozido, retirar a panela do fogo e transferir a sopa para o liquidificador. Bater até que o creme esteja completamente liso. Voltar a sopa à panela para mantê-la aquecida, se necessário. Acertar o sal e temperar com pimenta do reino. Enfeitar com coentro.



INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS (por porção)

CHIPS DE BATATA DOCE

RENDIMENTO: 4 porções

PORÇÃO: 90 g

VALOR CALÓRICO: 130 kcal

CARBOIDRATOS: 25 g

PROTEÍNAS: 1 g

LIPÍDEOS: 3 g

FIBRAS: 2 g

CÁLCIO: 19 mg

FERRO: 0,3 mg

SÓDIO: 8 mg

PÃO INTEGRAL

RENDIMENTO: 28 porções

PORÇÃO: 90 g

VALOR CALÓRICO: 169 kcal

CARBOIDRATOS: 32 g

PROTEÍNAS: 4 g

LIPÍDEOS: 3 g

FIBRAS: 2 g

CÁLCIO: 10 mg

FERRO: 1 mg

SÓDIO: 9 mg

BOLO DE LARANJA COM CASCA

RENDIMENTO: 11 porções

PORÇÃO: 90 g

VALOR CALÓRICO: 295 kcal

CARBOIDRATOS: 36 g

PROTEÍNAS: 5 g

LIPÍDEOS: 14 g

FIBRAS: 1 g

CÁLCIO: 37 mg

FERRO: 2 mg

SÓDIO: 209 mg

ALMÔNDEGA COM LINHAÇA

RENDIMENTO: 30 porções

PORÇÃO: 30 g

VALOR CALÓRICO: 75 kcal

CARBOIDRATOS: 4 g

PROTEÍNAS: 8 g

LIPÍDEOS: 3 g

FIBRAS: 2 g

CÁLCIO: 9 mg

FERRO: 1 mg

SÓDIO: 37 mg

PÃO DE CANELA

RENDIMENTO: 30 porções

PORÇÃO: 25 g

VALOR CALÓRICO: 74 kcal

CARBOIDRATOS: 8 g

PROTEÍNAS: 1,6 g

LIPÍDEOS: 3,9 g

FIBRAS: 0,4 g

CÁLCIO: 13 mg

FERRO: 0,3 mg

SÓDIO: 17 mg

CANELONE DE BERINJELA

RENDIMENTO: 9 porções

PORÇÃO: 90 g

VALOR CALÓRICO: 99 kcal

CARBOIDRATOS: 4 g

PROTEÍNAS: 8 g

LIPÍDEOS: 6 g

FIBRAS: 2 g

CÁLCIO: 57 mg

FERRO: 0,5 mg

SÓDIO: 90 mg

CREME DE MILHO VERDE

RENDIMENTO: 5 porções

PORÇÃO: 100 g

VALOR CALÓRICO: 282 kcal

CARBOIDRATOS: 48 g

PROTEÍNAS: 11 g

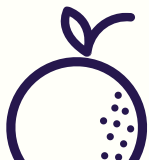
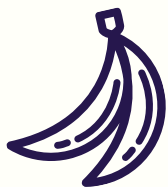
LIPÍDEOS: 5 g

FIBRAS: 7 g

CÁLCIO: 11 mg

FERRO: 1 mg

SÓDIO: 49 mg





TURMA III

CALDO DE FEIJÃO BRANCO

ROCAMBOLE DE ABÓBORA COM BATATA
DOCE

PÃO COLORIDO

TORTA DE ATUM COM LEGUMES

ALMÔNDEGA DE PEIXE AO MOLHO DE
HORTELÃ





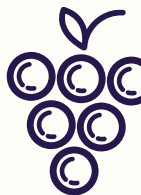
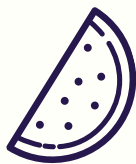
CALDO DE FEIJÃO BRANCO

INGREDIENTES

- ½ pacote de feijão branco (500g)
- 1 cenoura grande (174g)
- 2 batatas salsas médias (180g)
- 1 chuchu (170g)
- 2 inhames grandes (440g)
- 1 maço de salsinha (60g)
- 3 dentes de alho (15g)
- 1 cebola grande (120g)
- 6 cubos de caldo de carne caseiro

MODO DE PREPARO

Deixar o feijão de molho por 2 horas, trocar a água para o cozimento. Cozinhar por volta de 35 minutos e bater no liquidificador, reservar. Picar todos os legumes em cubos pequenos, cozinhar até que fiquem al dente, retirar todo excesso de água, reservar. Em uma panela, aquecer o azeite, dourar o alho e a cebola, juntar o feijão, os cubos de caldo de carne e ferver. Em seguida, misturar os legumes no caldo, acertar o sal, decorar com cheiro verde por cima.





ROCAMBOLE DE ABÓBORA COM BATATA DOCE

INGREDIENTES

2 ovos

1 colher de sopa cheia de manteiga

1 colher de sopa de queijo parmesão ralado (15g)

2 batatas doces (420g)

2 pedaços de abóbora cabotiá (390g)

1 ½ colher de chá de sal (3g)

3 colheres de sopa de farinha de trigo (65g)

1 colher de chá de fermento em pó químico (2g)

Recheio:

1 peito de frango (500g)

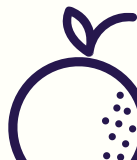
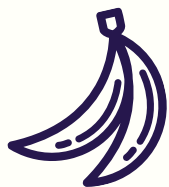
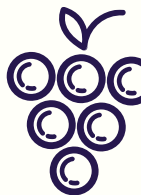
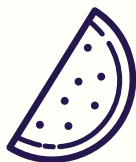
3 dentes de alho (43g)

1 cebola grande (160g)

MODO DE PREPARO

Massa: Bater os ovos, a manteiga e acrescentar o queijo ralado, reservar. Cozinhar a batata, a abóbora cabotiá, amassar tudo e juntar os ovos com a massa da batata e da abóbora. Acrescentar a farinha de trigo aos poucos, o suficiente para a massa encorpar e, por fim, misturar o fermento. A consistência da massa é mais pesada, como um purê bem concentrado. Levar para assar em uma forma untada e enfarinhada de 30 a 35 minutos. Após, colocar a massa em cima de um plástico ou de um pano de prato limpo umedecido. Colocar o **recheio** e enrolar com cuidado. Adicionar mais queijo parmesão por cima e levar ao forno novamente até o queijo derreter.

Recheio: Limpar o peito de frango, retirar a pele e gorduras aparentes. Refogar o alho amassado no óleo até dourar, acrescentar os pedaços do frango. Refogar até secar a água e o frango começar a dourar. Acrescentar a cebola picada em cubos pequenos e deixar refogar mais um pouco. Adicionar água na panela até cobrir os pedaços. Cozinhar por 25 a 30 minutos. Retirar o restante da água e espere esfriar para desfiar.





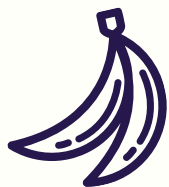
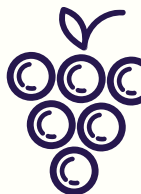
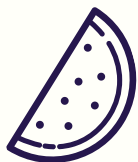
PÃO COLORIDO

INGREDIENTES

- ½ colher de sopa de manteiga (15g)
- 2 colheres de sopa de óleo (20g)
- ½ colher de chá de sal (1,5g)
- 2 xícaras de chá de farinha de trigo integral (280g)
- 2 xícaras de chá de farinha de trigo branca (270g)
- 1 ovo (50g)
- 1 ½ colher de chá de açúcar (5g)
- 1 xícara de chá de beterraba (240g)
- 1 xícara de chá de cenoura (240g)
- 1 xícara de chá de couve manteiga (100g)
- 1 colher de sopa cheia de fermento biológico seco (30g)

MODO DE PREPARO

Bater a beterraba no liquidificador com um pouco de água, até formar uma polpa, reservar. Fazer o mesmo com a cenoura e couve. Misturar o fermento e o açúcar e dividir em 3 partes. Acrescentar uma das polpas e mexer bem. Dividir a manteiga, o óleo, o sal e as farinhas de trigo em 3 partes e misturar cada parte com a sua polpa. Acertar o ponto das massas, que devem desgrudar da vasilha. Sovar bem. Deixar descansar por 30 minutos. Cada massa é dividida em 2 partes. Para o pão trançado é preciso fazer rolinhos, juntar as pontas das massas coloridas e fazer uma trança. Levar para assar em forno pré aquecido a 200°C por cerca de 50 minutos.





TORTA DE ATUM COM LEGUMES

INGREDIENTES

Massa:

2 ovos inteiros (100g)

½ litro de leite integral (500ml)

6 colheres de sopa de farinha de trigo integral (160g)

6 colheres de sopa de farinha de trigo branca (160g)

1 colher de chá de sal (3g)

¼ xícara de chá de óleo (50ml)

1 colher de sopa de fermento químico (20g)

Queijo parmesão ralado (50g)

Recheio:

2 latas de atum em conserva (270g)

2 tomates pequenos (140g)

1 cebola média (100g)

1 cenoura grande (150g)

1 abobrinha média (150g)

1 pires de cheiro verde (30g)

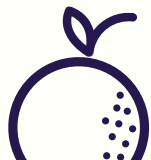
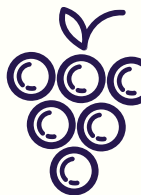
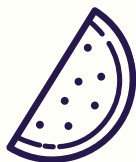
MODO DE PREPARO

Recheio:

Picar a cebola, o tomate, a cenoura e a abobrinha em cubos pequenos. Cozinhar a cenoura e a abobrinha até ficar al dente, depois resfriar rapidamente em água fria. Em um recipiente, juntar todos os ingredientes, acrescentando o atum e cheiro verde.

Massa:

Colocar no liquidificador os ovos, o óleo, o sal e as farinhas, bater até ficar uma mistura homogênea. Acrescentar o fermento por último. Untar a forma e despejar a metade da massa, em seguida acrescentar o recheio, e despejar o restante da massa por cima, para cobrir. Salpicar o queijo. Levar ao forno pré-aquecido a 200°C por 30 a 40 minutos.





ALMÔNDEGA DE PEIXE AO MOLHO DE HORTELÃ

INGREDIENTES

Almôndega:

- 1 pires de salsinha (10g)
- 1 cebola pequena (70g)
- 1 dente de alho (3g)
- 1 ½ kg de peixe merluza
- 1 colher de chá de sal (2,5g)
- 2 colheres de sopa de azeite (16ml)
- 3 colheres de sopa de aveia (45g)

Molho:

- 2 potes de iogurte natural (340ml)
- 1 pires de hortelã (15g)
- Azeite e pimenta do reino para tempero a gosto

MODO DE PREPARO

Almôndega:

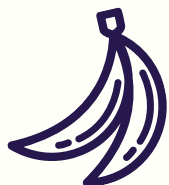
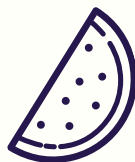
Picar a cebola e o alho em cubos pequenos e reservar.

Pulsar o peixe no liquidificador. Em um recipiente, misturar o peixe triturado e o restante dos ingredientes até obter uma massa homogênea.

Moldar pequenas bolinhas de almôndegas. Untar a assadeira com azeite, distribuí-las de maneira que fiquem com espaços entre elas. Assar em forno a 180°C, por cerca de 20 minutos.

Molho:

Picar a hortelã e bater com o iogurte natural, acertar o sal. Temperar com azeite e pimenta do reino a gosto.



INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS (por porção)

CALDO DE FEIJÃO BRANCO COM LEGUMES

RENDIMENTO: 16 porções
PORÇÃO: 103 g
VALOR CALÓRICO: 157 kcal
CARBOIDRATOS: 31 g
PROTEÍNAS: 8,2 g
LIPÍDEOS: 0,1 g
FIBRAS: 3 g
CÁLCIO: 78 mg
FERRO: 1,6 mg
SÓDIO: 61 mg

ROCAMBOLE DE ABÓBORA COM BATATA DOCE

RENDIMENTO: 15 porções
PORÇÃO: 90 g
VALOR CALÓRICO: 111 kcal
CARBOIDRATOS: 15 g
PROTEÍNAS: 9 g
LIPÍDEOS: 2 g
FIBRAS: 2 g
CÁLCIO: 26 mg
FERRO: 0,4 mg
SÓDIO: 100 mg

PÃO COLORIDO

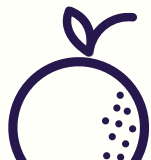
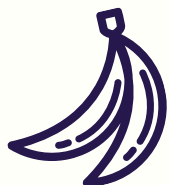
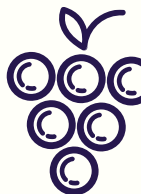
RENDIMENTO: 20 porções
PORÇÃO: 50 g
VALOR CALÓRICO: 86 kcal
CARBOIDRATOS: 14 g
PROTEÍNAS: 2,7 g
LIPÍDEOS: 2 g
FIBRAS: 1 g
CÁLCIO: 18 mg
FERRO: 0,7 mg
SÓDIO: 51 mg

TORTA DE ATUM COM LEGUMES

RENDIMENTO: 15 porções
PORÇÃO: 90 g
VALOR CALÓRICO: 209 kcal
CARBOIDRATOS: 22 g
PROTEÍNAS: 12 g
LIPÍDEOS: 8 g
FIBRAS: 1,5 g
CÁLCIO: 88 mg
FERRO: 1 mg
SÓDIO: 341 mg

ALMÔNDEGA DE PEIXE AO MOLHO DE HORTELÃ

RENDIMENTO: 32 porções
PORÇÃO: 60 g
VALOR CALÓRICO: 56 kcal
CARBOIDRATOS: 1 g
PROTEÍNAS: 8 g
LIPÍDEOS: 2 g
FIBRAS: 0,2 g
CÁLCIO: 26 mg
FERRO: 0,2 mg
SÓDIO: 61 mg





TURMA IV

CURAU

SALADA DE ABOBRINHA COM RICOTA

SALADA DE BETERRABA COM LARANJA E
HORTELÃ

BOLO DE MANDIOCA CREMOSO

SALADA DE FRANGO COM REPOLHO E
ABACAXI

BOLO DE CENOURA COM COBERTURA
FAROFÁ DE QUIABO





CURAU

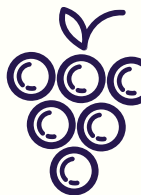
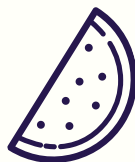
INGREDIENTES

4 espigas de milho verde (380g)
2 xícaras de chá de leite (360g)
 $\frac{3}{4}$ de xícara chá de açúcar (150ml)
Canela em pó para polvilhar (1g)

MODO DE PREPARO

Lavar bem as espigas de milho com água corrente. Apoiar uma das espigas de pé e com uma faca, cortar os grãos de milho para debulhar. Repetir o mesmo procedimento com as demais. Transferir os grãos para o liquidificador e bater com o leite até triturar bem. Em uma panela, passar o leite batido por uma peneira, pressionando com as costas de uma colher. Descartar o bagaço. Acrescentar o açúcar e cozinhar em fogo baixo, mexendo com uma espátula por cerca de 5 minutos até formar um creme grosso. Desligar o fogo e com uma concha, distribuir o creme em quatro tigelas individuais.

Levar para a geladeira por cerca de 1 hora. Servir polvilhado com canela em pó. Se preferir, servir quente.





SALADA DE ABOBRINHA COM RICOTA

INGREDIENTES

2 abobrinhas italianas (280g)

Caldo de limão (8ml)

3 colheres de sopa de azeite (24ml)

Folhas de salsinha a gosto

1 colher de chá rasa de sal (2g)

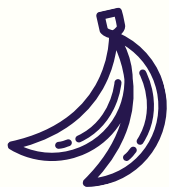
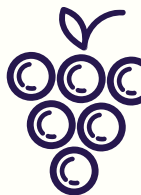
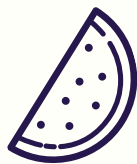
Pimenta do reino a gosto

Ricota (120g)

MODO DE PREPARO

Lavar e secar a abobrinha e as folhas de salsinha. Cortar a abobrinha em fatias finas no sentido do comprimento sobre uma travessa. Salpicar a ricota em cubos ou ralada por cima da abobrinha. Na hora de servir, regar com azeite e o caldo de limão. Temperar com sal, pimenta do reino e decorar com as folhas de salsinha.

**DICA: se preferir,
adicione lascas de
queijo parmesão.**





SALADA DE BETERRABA COM LARANJA E HORTELÃ

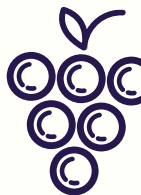
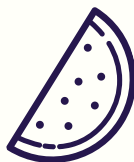
INGREDIENTES

4 beterrabas pequenas (400g)
1 laranja pera (140g)
½ cebola roxa (80g)
½ colher de sopa de azeite (4ml)
1 colher de chá rasa de sal (2g)
1 pitada de pimenta do reino

DICA: Você pode cozinhar as beterrabas em água, se preferir.

MODO DE PREPARO

Pré-aquecer o forno a 200°C. Lavar, descascar e cortar as beterrabas em quarto (corte ao meio e cada metade ao meio novamente no sentido do comprimento). Transferir para uma assadeira e cobrir com papel alumínio. Levar ao forno para assar por cerca de 40 minutos, até que estejam assadas al dente. Retirar as beterrabas do forno, colocar sobre uma travessa e deixar esfriar. Cortar as cebolas em meias luas finas. Colocar numa tigela com gelo e deixar de molho alguns minutos (isso diminui o ardido da cebola). Descascar e fatiar a laranja em gomos, deixar o gomo cortado e o caldo caírem na tigela. Retirar as fatias da cebola da água, escorrer e distribuir as beterrabas. Acrescentar a laranja e as folhas de hortelã. Temperar com azeite, sal e a pimenta do reino.





BOLO DE MANDIOCA CREMOSO

INGREDIENTES

Mandioca (500g)

3 ovos (150g)

$\frac{3}{4}$ de xícara de chá de açúcar (160g)

1 xícara de chá de leite (180ml)

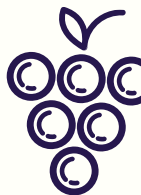
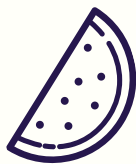
Coco seco ralado (100g)

1 pitada de sal

Manteiga para untar

MODO DE PREPARO

Pré-aquecer o forno a 180°C e untar uma assadeira com manteiga. Descascar, lavar e cortar a mandioca em pedaços pequenos. No liquidificador, bater a mandioca, os ovos, o leite, o açúcar e o sal, até obter uma mistura lisa. Em uma tigela, dispor a massa, acrescentar o coco seco e misturar. Transferir a massa para a assadeira, levar ao forno por 40 minutos, até crescer e dourar.





SALADA DE FRANGO COM REPOLHO E ABACAXI

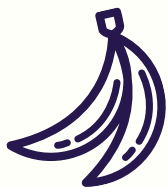
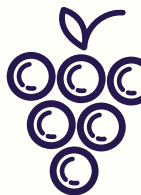
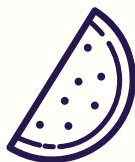
INGREDIENTES

2 xícaras de chá de repolho roxo (200g)
 1 xícara de chá de frango desfiado (180g)
 3 fatias de abacaxi (300g)
 1 pote de iogurte natural (170g)
 1 dente de alho (4g)
 1 colher de sopa de azeite
 Croutons a gosto
 Folhas de coentro a gosto
 Pimenta do reino a gosto
 1 colher de café de sal (1g)

CROUTONS: são torradinhas de pão. Para fazê-los, basta picar pães franceses em pequenos cubos e levar ao forno por 10 a 15 minutos.

MODO DE PREPARO

Refogar o frango no azeite e alho, cozinhar, desfiar e reservar. Fatiar o repolho em tiras finas, lavar em água corrente e escorrer. Cortar as fatias de abacaxi em cubos. Em uma tigela, misturar todos os ingredientes. Temperar com o iogurte e folhas de coentro (fica a gosto). Servir em seguida, com croutons.



BOLO DE CENOURA COM COBERTURA

INGREDIENTES

Bolo:

3 cenouras médias (280g)

4 ovos (200g)

$\frac{3}{4}$ xícara de chá de óleo (canola, milho ou girassol) (130ml)

1 $\frac{1}{2}$ xícara de chá de açúcar (200g)

2 xícaras de chá de farinha de trigo (400g)

1 colher de sopa de fermento em pó (20g)

1 pitada de sal

Manteiga e farinha de trigo para untar e polvilhar.

Cobertura:

$\frac{1}{2}$ xícara de chá de chocolate em pó (60g)

$\frac{1}{3}$ xícara de chá de açúcar (40g)

1 colher de sopa cheia de manteiga (25g)

$\frac{1}{3}$ xícara de chá de água (60ml)

DICA: para saber se o bolo está assado, espetar um palito na massa.

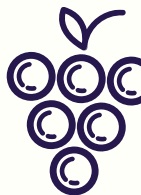
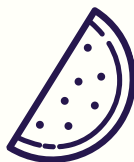
MODO DE PREPARO

Bolo: Pré-aquecer o forno a 180°C. Untar a forma com manteiga e farinha de trigo. Peneirar o sal, a farinha e o fermento em uma tigela. Lavar as cenouras, descascar e picar em rodelas, reservar. Bater no liquidificador os ovos, as cenouras, óleo e o açúcar até formar uma mistura homogênea (cerca de 5 minutos).

Juntar a mistura do liquidificador à tigela com a farinha, fermento e o sal. Misturar delicadamente até ficar liso e homogêneo. Transferir a massa para a assadeira e levar ao forno pré-aquecido para assar por 50 minutos.

Cobertura: Em uma panela pequena, misturar o chocolate, o açúcar, a manteiga e a água. Levar ao fogo médio mexendo sempre. Quando começar a ferver, cozinhar por cerca de 4 minutos, sem parar de mexer. Assim que a calda começar a desgrudar do fundo da panela, está pronta.

Regar a calda quente sobre o bolo frio desenformado.





FAROFA DE QUIABO

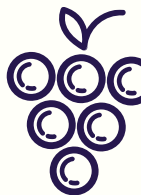
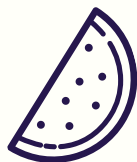
INGREDIENTES

- 300g de quiabo
- 2 xícaras de (chá) de farinha de milho
- 1 cebola grande (140g)
- 2 ovos cozidos (100g)
- 4 colheres de sopa de azeite (30ml)
- 1 colher de café de sal (1g)

MODO DE PREPARO

Lavar e secar bem os quiabos. Descartar as pontas e cortar cada um em fatias de cerca de 2cm na diagonal. Picar a cebola. Cortar os ovos cozidos em cubos médios. Para cozinhar os ovos, coloque em água fervente, contar 10 minutos, retirar e passar em água corrente para cessar o cozimento.

Numa frigideira grande refogar a cebola em metade da quantidade de azeite e adicionar o sal. Juntar o quiabo e refogar por 5 minutos, mexendo de vez em quando. Juntar a farinha de milho aos poucos, adicionar os ovos, temperar com pimenta do reino fresca, e adicionar o restante do azeite por cima da farofa.



INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS (por porção)

CURAU

RENDIMENTO: 4 porções
PORÇÃO: 90 g
VALOR CALÓRICO: 389 kcal
CARBOIDRATOS: 72 g
PROTEÍNAS: 12 g
LIPÍDEOS: 6 g
FIBRAS: 4 g
CÁLCIO: 116 mg
FERRO: 0,5 mg
SÓDIO: 63 mg

SALADA DE ABOBRINHA COM RICOTA

RENDIMENTO: 4 porções
PORÇÃO: 100 g
VALOR CALÓRICO: 123 kcal
CARBOIDRATOS: 4 g
PROTEÍNAS: 4 g
LIPÍDEOS: 10 g
FIBRAS: 1 g
CÁLCIO: 73 mg
FERRO: 0,3 mg
SÓDIO: 25 mg

SALADA DE BETERRABA COM LARANJA E HORTELÃ

RENDIMENTO: 15 porções
PORÇÃO: 41 g
VALOR CALÓRICO: 18 kcal
CARBOIDRATOS: 4 g
PROTEÍNAS: 0,6 g
LIPÍDEOS: 0,2 g
FIBRAS: 0,9 g
CÁLCIO: 7,4 mg
FERRO: 0,2 mg
SÓDIO: 21 mg

BOLO DE MANDIOCA CREMOSO

RENDIMENTO: 15 porções
PORÇÃO: 90 g
VALOR CALÓRICO: 149 kcal
CARBOIDRATOS: 25 g
PROTEÍNAS: 3 g
LIPÍDEOS: 5 g
FIBRAS: 1 g
CÁLCIO: 25 mg
FERRO: 0,4 mg
SÓDIO: 27 mg

SALADA DE FRANGO COM REPOLHO E ABACAXI

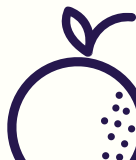
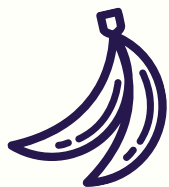
RENDIMENTO: 15 porções
PORÇÃO: 60 g
VALOR CALÓRICO: 57 kcal
CARBOIDRATOS: 6 g
PROTEÍNAS: 5 g
LIPÍDEOS: 2 g
FIBRAS: 0,8 g
CÁLCIO: 37 mg
FERRO: 0,6 mg
SÓDIO: 32 mg

BOLO DE CENOURA COM COBERTURA

RENDIMENTO: 8 porções
PORÇÃO: 90 g
VALOR CALÓRICO: 487 kcal
CARBOIDRATOS: 69 g
PROTEÍNAS: 8 g
LIPÍDEOS: 20 g
FIBRAS: 2,5 g
CÁLCIO: 30 mg
FERRO: 1 mg
SÓDIO: 281 mg

FAROFA DE QUIABO

RENDIMENTO: 14 porções
PORÇÃO: 51 g
VALOR CALÓRICO: 73 kcal
CARBOIDRATOS: 11 g
PROTEÍNAS: 2 g
LIPÍDEOS: 3 g
FIBRAS: 2,2 g
CÁLCIO: 22 mg
FERRO: 0,4 mg
SÓDIO: 10 mg





RECEITA BÔNUS

CALDO DE CARNE CASEIRO

INGREDIENTES

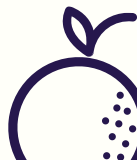
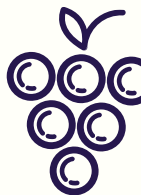
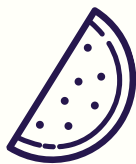
- 1 kg de carne magra, como patinho ou outra de sua preferência
- 1 ½ litro de água
- 3 dentes de alho
- 2 cebolas médias
- 1 pires de cheiro verde picado
- 1 pires de talo de salsão picado ou alho poró picado
- 1 folha de louro

MODO DE PREPARO

Colocar todos os ingredientes em uma panela de pressão e cozinhar por 40 minutos sob pressão. Após o cozimento, coar os temperos. Bater no liquidificador a carne cozida com a água do cozimento e mais 200ml de água quente. Com um pano fino e limpo, coar o caldo batido, extraindo o máximo de líquido possível.

Disponer o caldo coado em forminhas de gelo e levar ao congelador.

Utilizar em preparações diversas.



Apoio Cultural:



UNITAU
Universidade de Taubaté

ISBN: 978-65-86914-07-8

