

Organizadoras

Alexandra Magna Rodrigues

Aline Liz de Faria

Maria Claudia Diniz Figueiredo

SÉRIE

SABO RES & SABE RES

VOLUME 5



edUNITAU

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
Luana Domingues da Silva
Maria Claudia Diniz Figueiredo
Thaís Carolinne Araujo Rodrigues



Volume 5

**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 , 5).

Formato : PDF

Requisitos do sistema: Adobe

Modo de acesso: World Wide Web

ISBN: 978-65-86914-09-2 (on-line)

1. Culinária. 2. Educação alimentar e nutricional. 3. Terapia nutricional. I. Rodrigues , Alexandra Magna (org.). II. Faria , Aline Liz de (org.). III. Figueiredo , Maria claudia Diniz (org.). IV. 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. Mestra 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. Mestra 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.

Luana Domingues da Silva

Nutricionista graduada pela UNITAU com Aperfeiçoamento Ambulatorial em Nutrição e Saúde Coletiva pela 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	6
INTRODUÇÃO	7
REGRAS DE OURO	8
HIGIENIZAÇÃO DE FRUTAS, LEGUMES E VERDURAS	8
HIGIENIZAÇÃO DE UTENSÍLIOS	8
HIGIENIZAÇÃO DAS MÃOS	8
SUCOS E CHÁS	9
SUCO DE MARACUJÁ E ERVA CIDREIRA	10
SUCO VERDE	10
SUCO DE ABACAXI COM CASCA	11
CHÁ DE MAÇÃ	11
PRATOS SALGADOS	12
MACARRÃO PRIMAVERA	13
RISOTO DE ARROZ INTEGRAL	14
PANQUECA DE ESPINAFRE	16
FAROFA DE GRÃO-DE-BICO COM ESPINAFRE	17
QUICHE DE BRÓCOLIS COM RICOTA	19
CALDO DE BRÓCOLIS	20
MACARRÃO AO MOLHO DE SARDINHA	22
FEIJOADA COLORIDA	24
SALADA DE LENTILHA	25
TORTA DE LEGUMES	27
DOCES	29
BROWNIE DE BATATA DOCE E CACAU	30
PÃO DE MEL	31
BOLO DE ANIVERSÁRIO SAUDÁVEL	32
PETIT-SUISSE	35
SORVETE DE MARACUJÁ	35
MOUSSE DE ABACAXI	36
TORTA DE MAÇÃ	37
COOKIES DE AVEIA E UVA PASSA	39

ÍNDICE

LANCHES	40
COXINHA DE MANDIOCA ASSADA	41
BOLINHO DE ARROZ	44
PIZZA DE BRÓCOLIS MARGUERITA	45
PATÊ DE ATUM	47
KIBE DE ATUM	47
KIBE DE QUINOA	48
TORRADA DE AVEIA	49
PÃOZINHO DE INHAME	50
PÃOZINHO DE GRÃO-DE-BICO	51
REQUEIJÃO DE RICOTA	52
 INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS	 53
 DICAS E CURIOSIDADES	
ALIMENTOS INTEGRAIS	15
ESPINAFRE	18
TEMPEROS NATURAIS	20
BRÓCOLIS	21
SARDINHA	23
LEGUMINOSAS	25
REMOLHO DE LEGUMINOSAS	26
LEGUMES	28
CACAU	34
BROMELINA	36
FRUTAS	38
TUBÉRCULOS	43
ARROZ	44
AVEIA	49
INHAME	50
QUEIJOS	52
 REFERÊNCIAS	 62

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.

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 auxiliares de laboratório, sendo que todas foram testadas pela auxiliar 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

O que o ato de comer representa para você?

Alimentação é muito mais que apenas ingerir nutrientes, por mais importantes que eles sejam. O ato de comer abrange o ambiente, a companhia, os aromas, a textura, as cores, as sensações, memórias e os sons.

Cozinhar é um hábito saudável porque resgata o contato inicial com o alimento cru, resgata a atenção com o alimento na hora de escolher para comprar ou colher, o cuidado com a higienização, com o corte e a preparação final.

O propósito do livro 5 da série Sabores e Saberes é incentivar a ida à cozinha. As preparações saborosas e saudáveis seguem a recomendação do Guia Alimentar para a População Brasileira (Ministério da Saúde, 2014) de terem como base alimentos *in natura* e minimamente processados.

Cozinhe!

Sozinho ou convide alguém para ajudar!

A comida também auxilia no fortalecimento dos laços.

Experimente!

Há muitos sabores novos para degustar.

Coma com atenção!

Perceba o ambiente à sua volta, os sentimentos e sensações do momento da refeição, o sabor de cada alimento, seu aroma, textura, som.

Saboreie cada mordida, cada garfada e aproveite ao máximo o prazer do ato de comer.

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

SUCOS E CHÁS



SUCO DE MARACUJÁ E ERVA CIDREIRA

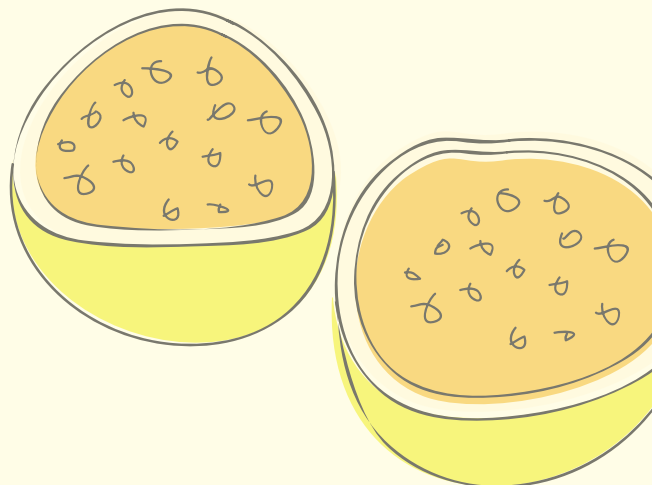
Ingredientes

2 folhas de erva cidreira
Polpa de 2 maracujás
1 litro de água

Modo de Preparo

Bater todos os ingredientes no liquidificador, coar e servir.

Calmante natural
Rico em vitaminas A e C



SUCO VERDE

Ingredientes

1 maço de couve
1 colher (sobremesa) de
gingibre ralado
1 maço de hortelã
Suco de 2 limões taiti grandes
1 rodela grande de abacaxi

Modo de Preparo

Bater todos os ingredientes no liquidificador com 1 litro de água filtrada. Coar, se necessário. Servir.

Ação anti-
inflamatória
Auxilia no bom
funcionamento do
intestino

SUCO DE ABACAXI COM CASCA

Ingredientes

½ abacaxi com casca
Hortelã a gosto
1 ½ litro de água filtrada

Modo de Preparo

Bater todos os ingredientes no liquidificador.
Coar e servir.

Antioxidante
Auxilia a digestão

Vitaminas A, C, e E.
Fonte de Fibras
Ação anti-inflamatória

CHÁ DE MAÇÃ

Ingredientes

1 litro de água filtrada
2 maçãs em pedaços
1 canela em pau

Modo de Preparo

Misturar todos os ingredientes. Levar para ferver. Coar.
Servir quente.

PRATOS SALGADOS



MACARRÃO PRIMAVERA

Ingredientes

½ pacote de macarrão integral cozido

150g de peito de frango desfiado

½ xícara (chá) de ervilha fresca cozida (*al dente*)

½ xícara (chá) de cenoura picada cozida (*al dente*)

Tomate cereja a gosto

½ cebola roxa fatiada fina

2 colheres (sopa) de uva passa

Lascas de salsão a gosto

1 peça de ricota picada em cubos

Folhas de rúcula a gosto

1 pires de cheiro verde

Modo de Preparo

Juntar todos os ingredientes. Reservar.

MOLHO DO MACARRÃO

Ingredientes

1 copo de iogurte natural

1 colher (sopa) de mel

½ colher (sopa) de mostarda
amarela

1 colher (chá) de sal

Modo de Preparo

Misturar todos os ingredientes e adicionar o macarrão.

Mexer bem. Servir em seguida.



Fonte: Oficina Culinária CEATENUT

RISOTO DE ARROZ INTEGRAL

Ingredientes

2 xícaras (chá) de arroz integral cru	1 pires cheio de cheiro verde
1 peito de frango desossado	2 tomates maduros picados
4 ovos	Azeitonas a gosto
2 cebolas picadas/raladas	1 colher (chá) rasa de sal
1 cenoura picada/ralada	1 colher (café) de colorau natural - urucum
100g de ervilhas frescas	6 dentes de alho picados
50g de queijo parmesão ralado	2 colheres de sopa de azeite

Modo de Preparo

PARTE 1

Em uma panela, cozinhar o peito de frango com meia cebola, talos de cheiro verde, 2 dentes de alho e o colorau em 700ml de água por 30 minutos.

Após o cozimento, desfiar o frango e reservar.

Coar e utilizar a água do frango para cozinhar o arroz integral por 30 minutos.

PARTE 2

Em uma panela, adicionar o restante do alho e cebola para refogar até dourar. Acrescentar a cenoura, ervilha, tomate, o frango desfiado e o sal.

Dispor a mistura em um refratário e misturar o arroz cozido, acrescentar as azeitonas e o cheiro verde. Salpicar o queijo parmesão e levar ao forno por 5 a 6 minutos. Servir quente.

ALIMENTOS INTEGRAIS

**São fontes de fibra;
Auxiliam a regulação do intestino;
Aumentam a saciedade.**

PANQUECA DE ESPINAFRE

Ingredientes

MASSA:

1 e ½ xícaras (chá) de farinha de trigo

2 xícaras (chá) de leite de vaca

3 ovos

2 xícaras (chá) de espinafre cru

Tempero a gosto



Fonte: Oficina Culinária CEATENUT

Modo de Preparo

Bater todos os ingredientes no liquidificador.
Colocar um pouco de óleo em uma frigideira e acrescentar uma concha de massa de cada vez, espalhando bem.
Grelhar bem dos dois lados. Utilizar o molho e recheio de sua preferência.

MOLHO DE TOMATE

Ingredientes

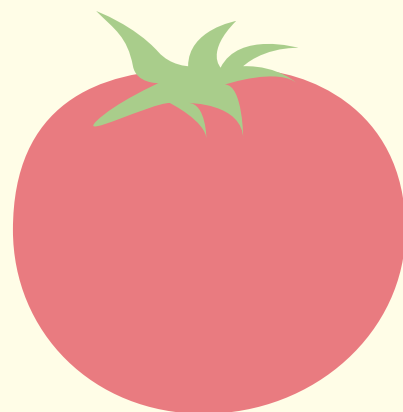
1 kg de tomate

1 cenoura

1 cebola grande picada ou ralada

5 dentes de alho

1 colher (sopa) de azeite de oliva



Modo de Preparo

Bater no liquidificador o tomate com a cenoura e meio copo americano de água. Refogar em uma panela com azeite, a cebola, alho e uma pitada de sal, acrescentar o molho e deixar até ferver. Servir com a panqueca.

FAROFA DE GRÃO-DE-BICO COM ESPINAFRE

Ingredientes

1 e ½ xícaras (chá) de grão-de bico cozido e escorrido

1 maço de espinafre (somente as folhas)

½ xícara (chá) de farinha de rosca

2 dentes de alho picados

Azeite de oliva

½ colher (café) de páprica doce

Sal

Modo de Preparo

Cozinhar o espinafre no vapor. Se não for possível, outra alternativa é refogar as folhas até que elas fiquem murchas. Colocar as folhas sobre uma peneira para escorrer. Quando estiverem mornas, fazer uma "bola" e espremer com um garfo para retirar todo o líquido.

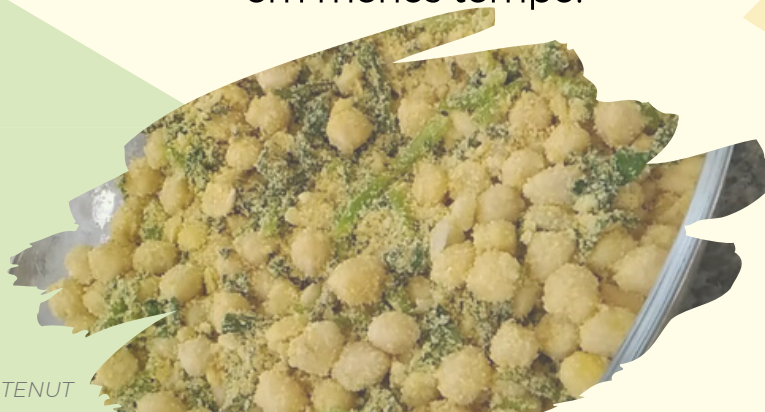
Após bem secas, picar as folhas.

Refogar ligeiramente o espinafre numa frigideira com um fio de azeite. Reservar.

Limpar a frigideira, colocar 3 colheres de azeite de oliva e o alho, refogar ligeiramente. Adicionar a farinha de rosca, a páprica e refogar em fogo baixo por alguns minutos.

Adicionar o grão de bico, o espinafre, sal e misturar bem para integrar os ingredientes. Servir.

Dica: Deixe o grão-de-bico de molho na véspera para que ele cozinhe em menos tempo.



ESPINAFRE

**Rico em vitaminas A e C;
Auxilia no fortalecimento da pele, cabelo e
unhas;
Fortalece o sistema imunológico;
Rico em magnésio.**

QUICHE DE BRÓCOLIS COM RICOTA

Ingredientes

MASSA

2 xícaras (chá) de
farinha de trigo
integral
1 pitada de sal
1 pitada de açúcar
mascavo ou
demerara
3 colheres (sopa)
de manteiga
gelada
1 ovo

RECHEIO

1 maço de brócolis pré-
cozido e picado
1 ricota fresca pequena
2 ovos
1 pote de iogurte natural
Parmesão ralado para
polvilhar
2 dentes de alho
½ cebola picada
2 colheres (sopa) de azeite
1 colher (café) de sal
Orégano a gosto
Pimenta do reino a gosto
Manjeriço para decorar



Fonte: Oficina Culinária
CEATENUT

Modo de Preparo

MASSA

Misturar a farinha com o sal e o açúcar; juntar a manteiga com a farinha até formar uma farofa grossa. Acrescentar o ovo e sovar a massa até que fique homogênea.

Abrir a massa, espalhando sobre a travessa/forma e levar ao forno médio (180°C) por cerca de 10 minutos.

RECHEIO

Saltear o brócolis com o alho, a cebola e o azeite em uma frigideira. Acrescentar a ricota picada e misturar até os ingredientes aderirem um ao outro. Bater o ovo e o iogurte, depois misturar ao brócolis e dispor sobre a massa assada. Polvilhar com o queijo parmesão ralado. Decorar com o manjeriço.

Levar ao forno pré aquecido a 200°C por cerca de 30 minutos. Depois de pronto, deixar a quiche descansar antes de servir para conferir mais consistência à receita.

CALDO DE BRÓCOLIS

Ingredientes

- 1 maço de brócolis fresco ou
- 1 pacote 300g de brócolis congelados
- 1 litro de caldo caseiro de carne (ou 1 litro de água)
- 4 batatas inglesa grandes
- 2 colheres (sopa) de requeijão ou creme de ricota
- Pimenta do reino a gosto
- 1 colher (chá) de sal (3g)

Modo de Preparo

Em uma panela, sem tampar, cozinhar o brócolis e as batatas no caldo caseiro de carne ou em água em fogo alto, por 15 minutos, ou até que fiquem macios. Após amornar, bater no liquidificador (acrescentar mais água, se necessário). Na panela, aquecer novamente os legumes batidos, o requeijão ou creme de ricota, sal e pimenta. Cozinhar em fogo alto, mexendo sempre, por mais 8 minutos.

Servir.

Obs: A receita do **caldo de carne caseiro** está disponível no livro 4 Sabores e Saberes.

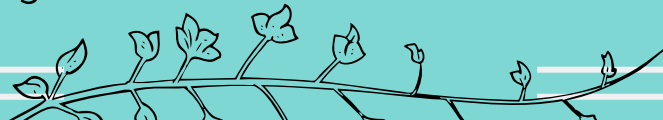
TEMPEROS NATURAIS

Sabe-se que o excesso de sal é prejudicial à saúde, mas quais são as alternativas?

A dica é evitar o uso de temperos prontos, pois eles contêm excesso de sódio.

Dê preferência aos temperos naturais! Frescos ou desidratados.

Você pode utilizar: alho, cebola, salsa, cebolinha, coentro, cominho, manjerição, orégano, pimenta, páprica, gengibre, noz-moscada, cheiro verde e alecrim.



BRÓCOLIS

**Rico em vitaminas A, E, K, B1, B2 e B6;
Rico em minerais: cálcio, potássio, ferro e zinco;
Fonte de fibras alimentares.**

MACARRÃO AO MOLHO DE SARDINHA

Ingredientes

2 latas de sardinha em conserva (escorrer o óleo)

500g de macarrão integral

1 kg de tomate cortado sem semente

1 maço de cheiro verde picado

1 cebola média picada

4 dentes de alho picados

2 colheres (sopa) de óleo

1 colher (chá) de sal

3 ovos cozidos

1 colher (café) de orégano

Modo de Preparo

Higienizar e cortar os tomates, retirar as sementes. Bater no liquidificador e reservar.

Em uma panela refogar a cebola e o alho no óleo até dourar, acrescentar o tomate batido e a sardinha. Acrescentar o sal e demais temperos, tampar e deixar ferver até apurar.

Em outra panela, cozinhar o macarrão por 8 a 10 minutos, escorrer e reservar.

Em um refratário misturar o macarrão, o molho e os ovos picados. Salpicar cheiro verde e servir.



Fonte: Oficina Culinária CEATENUT

SARDINHA

**Rica em ômega 3;
Ação antioxidante;
Rica em cálcio.**

FEIJOADA COLORIDA

Ingredientes

400 g de feijão branco
100 g de feijão preto
100 g de feijão vermelho
300 g de músculo bovino em cubos
100 g de cenoura em cubos
100 g de ervilha fresca
100 g de mandioquinha em cubos
1 cebola grande picada
2 dentes de alho ralados
2 colheres (sopa) de óleo
1 pires de cheiro verde picado
1 colher (chá) de sal



Fonte: Oficina Culinária
CEATENUT

Modo de Preparo

Deixar os feijões de molho na véspera. Refogar o músculo e reservar. Cozinhar cada tipo de feijão e reservar. Cozinhar os legumes “al dente” e reservar. Em uma panela refogar a cebola e o alho, em seguida adicionar os feijões, o músculo e os legumes com a água do cozimento dos legumes. Temperar com o sal e deixar ferver por 10 minutos. Desligar o fogo e acrescentar o cheiro verde.

LEGUMINOSAS

Leguminosa é o nome dado aos grãos que se desenvolvem em vagens.

São os feijões, lentilha, ervilhas, vagem, fava, grão de bico, soja, alfafa, tremoço e alfarroba.

São ricas em proteína, em ferro, cálcio, zinco e magnésio.

Também contém fibras alimentares e vitaminas do complexo B.

OBS: É recomendado deixar os grãos de molho antes de cozinhá-los. Confira as instruções na próxima página.



Fonte: Oficina Culinária
CEATENUT

SALADA DE LENTILHA

Ingredientes

- 500g de lentilha cozida
- 1 cebola pequena cortada em cubos
- 2 pepinos cortados em cubos
- 2 tomates cortados em cubos
- 1 cenoura ralada
- 1 pimentão amarelo e 1 vermelho cortados em cubos
- Suco de 3 limões taiti
- 4 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 3 colheres (chá) de sal

Modo de Preparo

Misturar todos os ingredientes numa travessa. Servir.

REMOLHO DE LEGUMINOSAS

O feijão é um dos alimentos mais consumidos no Brasil! E ele é um alimento rico em proteínas. Você sabia que ele não tem alguns aminoácidos (estrutura da proteína) importantes? Por outro lado, os cereais têm esses aminoácidos em falta no feijão e não têm um aminoácido presente no feijão.

Sabe o que isso significa? Que arroz+feijão é uma combinação perfeita, de muita qualidade nutricional! Mas as leguminosas em geral, especialmente os feijões, possuem fatores antinutricionais, que podem dificultar a sua digestão e absorção de alguns nutrientes (proteínas, cálcio, ferro, cobre e zinco), também podem causar distensão abdominal e gases.

O remolho e o cozimento ajudam a eliminar grande parte desses fatores antinutricionais, deixando os grãos mais fáceis de serem digeridos e bem aproveitados!

COMO FAZER O REMOLHO?

Em geral, é recomendado o molho dos grãos imersos em água fria por, no mínimo 6 horas até 12 horas - em temperatura ambiente.

Em outro método, chamado "remolho rápido", os grãos são imersos em água fervente por 2 minutos, deixando-os descansar na água quente entre 40 minutos a uma hora.

ATENÇÃO! A água do remolho DEVE ser descartada e os grãos cozidos em água limpa.

TORTA DE LEGUMES

Ingredientes

MASSA

3 ovos

2 xícaras (chá) de leite

1/2 xícara (chá) de óleo

2 xícaras (chá) de farinha de trigo

1/2 xícara (chá) de queijo

parmesão ralado

Sal, pimenta-do-reino e orégano a gosto

1 colher (sopa) de fermento em pó

Manteiga e farinha de trigo para untar e enfarinhar

Queijo parmesão ralado para polvilhar

RECHEIO

1 cenoura ralada

100 g de ervilha fresca

1 tomate sem sementes picado

1 espiga de milho verde fresco

1 colher (chá) de sal

Pimenta-do-reino e orégano a gosto

Modo de Preparo

Bater no liquidificador os ovos, o leite, o óleo, a farinha de trigo, o queijo parmesão, o sal, a pimenta e o orégano até homogeneizar.

Adicionar o fermento e misturar com uma colher, sem bater. Em uma vasilha, misturar a cenoura, as ervilhas, o tomate e o milho. Temperar com sal, pimenta e orégano.

Despejar metade da massa em uma forma untada e enfarinhada. Espalhar o recheio e cobrir com o restante da massa. Polvilhar queijo parmesão e levar ao forno médio, pré-aquecido, por 35 minutos ou até dourar.

LEGUMES

**Ricos em vitaminas A, C, K;
Fontes de energia;
Ricos em minerais como cálcio, potássio,
ferro;
Ricos em fibra alimentar;
Auxiliam no bom funcionamento do
intestino.**

DOCES



BROWNIE DE BATATA DOCE E CACAU

Ingredientes

1 batata doce média (200g)

2 ovos

5 colheres (sopa) de cacau em pó

½ xícara (chá) de açúcar demerara

1 xícara (chá) de aveia em flocos finos

1 xícara (chá) de leite integral

½ colher (sopa) de fermento químico em pó

Modo de Preparo

Descascar, cortar e cozinhar a batata doce até que fique macia.

Após esfriar, descascar e amassar com um garfo.

Em um liquidificador, bater os demais ingredientes e acrescentar a batata doce até obter uma massa homogênea.

Colocar a massa numa forma pequena untada.

Levar para assar em forno a 180° C, pré-aquecido, por aproximadamente 25 minutos.



PÃO DE MEL

Ingredientes

- 1 xícara (chá) de leite
- 1 xícara (chá) de mel
- 1 colher (sopa) de manteiga com ou sem sal
- 1 colher (café) de canela em pó
- 3 bananas prata pequenas com casca
- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo integral
- 1 colher de (sobremesa) de bicarbonato de sódio
- 1 colher (chá) de fermento químico em pó

Fonte: Oficina Culinária
CEATENUT

Modo de Preparo

Cozinhar as bananas com as cascas em 100ml de água por 5 minutos e retirar da água.

Bater no liquidificador as bananas cozidas com o leite.

Em uma tigela, misturar bem o mel, a manteiga, a canela em pó e o creme de banana.

Acrescentar a farinha de trigo integral, o bicarbonato e o fermento misturados. Colocar a massa em forminhas ou em uma assadeira untada e levar ao forno por 30 a 40 minutos.

Retirar do forno e cortar o pão de mel em quadradinhos.

CALDA DE CHOCOLATE

Ingredientes

- 1 colher (sopa) de açúcar demerara ou mascavo
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 2 colheres (sopa) de cacau

Modo de Preparo

Misturar todos os ingredientes e levar ao fogo médio até levantar fervura. Desligar o fogo, servir por cima do pão de mel.

BOLO DE ANIVERSÁRIO SAUDÁVEL

Ingredientes

MASSA

- 1 ½ xícara (chá) de biomassa de banana verde
- 4 ovos inteiros
- 1 xícara (chá) de chocolate em pó 50% cacau
- ½ xícara (chá) de açúcar demerara
- ¼ xícara (chá) de água morna
- 2 colheres (sopa) de leite em pó
- 1 colher (sopa) de óleo de coco
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

RECHEIO DE COCO

- 1 xícara (chá) de coco natural ralado
- 3 colheres (sopa) de leite em pó
- 2 colheres (sopa) de açúcar demerara
- ½ copo (requeijão) de água

COBERTURA DE *MOUSSE* DE ABÓBORA COM CACAU

- 2 e ½ xícaras (chá) de abóbora paulista assada
- 500 ml de leite de coco
- 1 xícara (chá) de açúcar demerara
- ½ xícara (chá) de cacau em pó
- ¼ xícara (chá) de polvilho doce
- 1 pitada de sal (opcional)

continua...

BIOMASSA DE BANANA VERDE

Você vai precisar de 1 cacho de bananas nanica verdes. Retire as bananas do cacho com cuidado, preservando os talos. Higienize as bananas com água e sabão. Coloque no fogo uma panela de pressão com água até a metade e deixe ferver. Assim que a água ferver, coloque as bananas higienizadas na água quente da panela de pressão para que levem choque térmico. Tampe e deixe em fogo alto até começar a chiar. Quando começar a apitar, abaixe o fogo e deixe na pressão por 10 minutos. Desligue e espere a pressão sair normalmente, sem forçar. Abra a panela e com a ajuda de um pegador, retire as bananas e vá retirando as polpas. Coloque as polpas em um liquidificador ou processador e bata com um pouco de água, sem colocar água demais. Não deixe esfriar, bata a polpa quente até formar uma pasta bem espessa, a biomassa. Guarde em porções pequenas, cubos para sucos e 1/2 xícara e 1 xícara para pratos culinários.

BOLO DE ANIVERSÁRIO SAUDÁVEL

Modo de Preparo

MASSA

Bater a biomassa, a água, os ovos e o óleo de coco no liquidificador ou processador. Acrescentar o cacau, o leite em pó e o açúcar demerara e bater novamente.

Colocar o fermento por último e bater pouco.

Despejar o conteúdo em uma forma untada e levar ao forno pré-aquecido a 200°C, por aproximadamente 50 minutos.

RECHEIO DE COCO

Levar a água ao fogo, quando levantar fervura, colocar o leite em pó, o açúcar e o coco. Mexer até obter uma mistura cremosa.

COBERTURA DE *MOUSSE* DE ABÓBORA COM CACAU

Assar a abóbora em forno pré-aquecido a 220°C por 40 minutos com papel alumínio e depois mais 40 minutos sem papel alumínio.

Após esfriar, bater no liquidificador ou processador a abóbora, o leite de coco, o cacau e o polvilho doce. Dispor o creme em uma panela. Adicionar o açúcar e o sal.

Levar ao fogo, mexendo constantemente por 10 a 15 minutos, até desgrudar do fundo da panela.

MONTAGEM

Cortar a massa do bolo ao meio, colocar o recheio de coco e cobrir com a mousse de abóbora com cacau.



Fonte: Oficina Culinária CEATENUT

CACAU

**Rico em ferro;
Melhora o humor;
Ação antioxidante;
Auxilia a circulação sanguínea;
Fonte de Magnésio e Vitamina B2.**

Sugestões de fruta:
1 manga palmer
1 caixa de morangos
3 bananas pratas
2 maçãs

PETIT-SUISSE

Ingredientes

2 Inhames médios
Mel opcional
Fruta de preferência

Modo de Preparo

Cozinhar o inhame com casca até ficar macio. Após esfriar, descascar, bater com a fruta e o mel no liquidificador. Dispor em um recipiente e levar à geladeira. Consumir gelado.



Fonte: Oficina Culinária CEATENUT

SORVETE DE MARACUJÁ

Ingredientes

2 maracujás com ou sem sementes
4 potes de iogurte natural
3 bananas picadas congeladas

Modo de Preparo

Bater todos os ingredientes no liquidificador. Dispor em recipiente e levar ao congelador.

MOUSSE DE ABACAXI

Ingredientes

1 abacaxi pérola
3 copos de iogurte natural
1 pacote de gelatina sem sabor
2 colheres (sopa) de açúcar demerara

Modo de Preparo

Cortar o abacaxi em cubos, colocar em uma panela com o açúcar, cobrir com água e deixar ferver por 20 minutos. Adicionar a gelatina, misturar bem e desligar o fogo. Após esfriar, bater no liquidificador ou processador com o iogurte até obter consistência homogênea. Dispor a *mousse* em uma travessa grande ou recipientes individuais. Levar à geladeira até firmar. Decorar com folhas de hortelã.

BROMELINA

A bromelina é uma enzima digestiva presente no abacaxi, no talo e no miolo da fruta.

Essa enzima serve para amaciar carnes e também tem ação anti-inflamatória.

Ela auxilia a digestão de proteínas no estômago.

Além da bromelina, o abacaxi é rico em vitamina C, que potencializa a absorção do ferro.

TORTA DE MAÇÃ

Ingredientes

2 maçãs fatiadas

2 ovos

2 colheres (sopa) de óleo de milho

4 colheres (sopa) açúcar demerara ou mascavo

2 colheres (chá) de fermento

½ xícara (chá) de farinha de trigo

3 colheres (sopa) de leite

Modo de Preparo

Forrar uma forma untada com as maçãs fatiadas.

Bater os demais ingredientes, deixando o fermento por último. Colocar a massa por cima das maçãs na forma. Se desejar, salpicar com canela e açúcar (1 colher de sopa de açúcar + 1 colher de sopa rasa de canela). Levar ao forno médio a 180°C por aproximadamente 20 minutos.



Fonte: Oficina Culinária CEATENUT

FRUTAS

**Ricas em fibras alimentares e água;
Fontes de vitaminas A, C e do
complexo B;
Ricas em minerais como potássio e
fósforo;
Ação antioxidante.**

COOKIES DE AVEIA E UVA PASSA

Ingredientes

1 xícara (chá) de aveia em flocos
1 xícara (chá) de farinha de trigo
½ xícara (chá) de manteiga com ou sem sal
1 colher (chá) rasa de canela
1 pitada de sal
1 xícara (chá) de açúcar mascavo
2 ovos
1 xícara (chá) de uva passa
Gotas de essência de baunilha
1 colher (sobremesa) de bicarbonato de sódio

Modo de Preparo

Forrar uma assadeira com papel manteiga.
Em uma tigela, peneirar a farinha de trigo e o bicarbonato de sódio. Reservar.

Bater na batedeira a manteiga e o açúcar até formar um creme liso. Acrescentar aos poucos a aveia e a farinha de trigo. Adicionar a uva passa, sem bater.

Dispor os *cookies* no tamanho e forma desejados na assadeira e levar ao forno pré-aquecido 200°C, por cerca de 20 minutos.



Fonte: Oficina Culinária CEATENUT

LANCHES



COXINHA DE MANDIOCA ASSADA

Ingredientes

MASSA

700g de mandioca cozida e amassada
(1kg crua)

2 colheres (sopa) de farinha de aveia

2 colheres (sopa) da água que sobrar
do cozimento da mandioca

1 colher (café) de tomilho seco

1 colher (café) de sal

PARA EMPANAR

1 xícara (chá) de farinha de gergelim*

2 colheres (sopa) de farinha de aveia

1 ovo

RECHEIO

500g de peito de frango cozido e
desfiado (700g cru)

1 cebola média ralada

3 dentes de alho

Cheiro verde a gosto

Pimenta do reino a gosto

1 colher (chá) rasa de sal

*FARINHA DE GERGELIM

Em uma panela colocar 1 xícara (chá) de semente de gergelim e levar ao fogo. Quando fizer som similar ao de pipoca estourando, desligar o fogo e bater as sementes no liquidificador até obter a farinha.

continua...

COXINHA DE MANDIOCA ASSADA

Modo de Preparo

Refogar o frango cozido e desfiado com os temperos de sua preferência. Reservar.

Em uma vasilha, misturar os ingredientes da massa até ficar homogênea.

Fazer bolinhas com a massa, abrir e acrescentar o recheio e moldar até obter o formato de uma coxinha.

Misturar os ingredientes secos para empanar em um recipiente/prato, e em outro bater o ovo com uma pitada de sal.

Passar as coxinhas no ovo e em seguida na mistura das farinhas. Dispor em uma forma e levar ao forno alto pré-aquecido por aproximadamente 20 minutos ou até dourar.

Dicas:

A farinha para empanar pode ser substituída por farinha de linhaça, farinha de aveia ou quinoa em flocos.

A coxinha pode ser congelada. Basta moldar, rechear, empanar e levar ao congelador em uma forma. Quando congelar, armazenar em saquinhos de plástico, retirando todo o ar da embalagem.



Fonte: Oficina Culinária
CEATENUT

TUBÉRCULOS

**Fonte de carboidratos;
Alimentos energéticos;
Ricos em fibras alimentares,
magnésio e cobre;
Ação anti-inflamatória.**



Fonte: Oficina Culinária
CEATENUT

BOLINHO DE ARROZ

Ingredientes

2 xícaras (chá) de arroz cozido (sobras)

1 ovo

Salsa e cebolinha picadas a gosto

1 xícara (chá) de brócolis picado cozido

1 xícara (chá) de cenoura ralada

1 colher (sopa) de chia

4 colheres (sopa) de farinha de aveia

½ cebola picada

1 colher (chá) de sal

Pimenta do reino a gosto

Modo de Preparo

Colocar todos os ingredientes em uma tigela.

Temperar com o sal e pimenta do reino a gosto.

Misturar até formar uma massa homogênea.

Modelar as bolinhas com as mãos untadas e dispor numa travessa antiaderente e untada com azeite.

Levar para assar em forno médio pré-aquecido a 180°C, por 30 minutos ou até dourar.

ARROZ

Possui aminoácidos essenciais, com exceção da lisina (presente no feijão);

Fonte de minerais, como zinco e selênio.

PIZZA DE BRÓCOLIS À MARGUERITA

Ingredientes

MASSA

- 1 maço de brócolis
- 6 colheres (sopa) de farinha de arroz
- 2 ovos
- ½ xícara (chá) de queijo parmesão ralado
- ¼ de xícara (chá) de queijo muçarela ralado
- 1 colher (chá) de sal

RECHEIO

- ½ xícara (chá) de molho de tomate
- 2 xícaras (chá) de queijo muçarela ralado
- ½ xícara (chá) de queijo parmesão ralado
- 1 tomate cortado em rodelas
- 20 folhas de Manjeriçã
- Orégano a gosto

Modo de Preparo

MASSA

Cozinhar o maço de brócolis em água fervente por 4 minutos e reservar por 20 minutos para esfriar.

Triturar no liquidificador ou processador.

Colocar em uma tigela e misturar com os ovos, a farinha de arroz, o queijo parmesão, o queijo muçarela e uma pitada de sal. Misturar bem.

Colocar em uma forma antiaderente ou em uma forma untada e assar em forno pré-aquecido a 180°C, por 30 minutos.

continua...

PIZZA DE BRÓCOLIS MARGUERITA

Modo de Preparo

RECHEIO

Após retirar a massa do forno, cobrir com o molho de tomate, o restante do queijo, colocar as rodela de tomate e as folhas de manjerição. Salpicar orégano.

Levar ao forno por mais 15 minutos.



*Fonte: Oficina Culinária
CEATENUT*

PATÊ DE ATUM

Ingredientes

- 150g de biomassa de banana verde
- 1 lata de atum em conserva (escorrido)
- 1 colher de sobremesa de cheiro verde picado
- 1 colher (chá) de suco de limão taiti
- 1 colher (chá) de azeite de oliva

Modo de Preparo

Misturar todos os ingredientes.

ATUM

Rico em ômega 3
Auxilia na memória
Fonte de vitamina E

KIBE DE ATUM

Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de farinha de quibe hidratada
- 2 latas de atum
- 1 cebola pequena picada
- 1 pires de hortelã picada
- 1 pires raso de salsinha e cebolinha
- 1 tomate grande picado
- 1 colher (chá) de sal
- 1 pitada de orégano

Modo de Preparo

Misturar bem todos os ingredientes.
Disponer a massa em uma forma untada.
Regar com azeite.

Levar ao forno pré-aquecido a 180°C, de 25 a 30 minutos.



KIBE DE QUINOA

Ingredientes

½ xícara (chá) de quinoa em grãos crua
1 xícara (chá) de água para cozinhar a quinoa
400g de carne moída magra
½ cebola
Hortelã a gosto
1 colher (chá) de sal
Pimenta síria ou pimenta do reino a gosto
½ cenoura ralada
Azeite de oliva

Modo de Preparo

Processar a cebola e a hortelã até formar uma pastinha.

Reservar.

Cozinhar a quinoa por 15 minutos.

Misturar a quinoa, a pastinha de cebola com hortelã, a cenoura e a carne moída. Temperar a gosto.

Colocar a massa em uma travessa e marcar os pedaços com a faca;

Levar ao forno alto a 220°C, por 20 minutos;

Finalize com um fio de azeite por cima.

Obs: Após 10 minutos no forno, retirar a água que acumular na travessa, pois a carne e a quinoa soltam água.



Fonte: Oficina Culinária CEATENUT

TORRADA DE AVEIA

Ingredientes

1 xícara (chá) de aveia
3 colheres (sopa) de azeite extra virgem
6 colheres (sopa) de água morna
1 colher (chá) de sal
Orégano a gosto

Modo de Preparo

Misturar a aveia, o sal e o orégano.
Acrescentar o azeite e a água até que vire uma massa.
Distribuir a massa em uma bancada, abrir com um rolinho até ficar bem fina, então cortar no tamanho e forma desejados.
Levar para assar no forno a 200°C em uma forma antiaderente por 15 minutos.

AVEIA

**Fonte de fibras, vitamina B1 e B2;
Auxilia na regulação do intestino;
Auxilia o controle glicêmico.**

PÃOZINHO DE INHAME

Ingredientes

500g de inhame cozido
500g de polvilho azedo
½ xícara (chá) de azeite ou óleo (125ml)
1 colher (sopa) de chia
1 colher (sopa) de sal
1 xícara (chá) de água filtrada



*Fonte: Oficina Culinária
CEATENUT*

Modo de Preparo

Misturar o polvilho, o sal, a chia e o azeite/óleo até formar uma farofa.

Adicionar o inhame já cozido e amassado. Acrescentar a água aos poucos até dar liga.

Sovar a massa com as mãos até ficar no ponto de enrolar, então modelar bolinhas pequenas.

Levar para assar em forma untada no forno a 200°C por volta de 30 minutos.

OBS: A receita rende aproximadamente 80 unidades.
Podem ser congelados.

INHAME

Fonte de cálcio e ferro

Fonte de energia

PÃOZINHO DE GRÃO-DE-BICO

Ingredientes

2 xícaras (chá) grão de bico cozido e amassado

1 ½ xícara (chá) polvilho doce

½ xícara (chá) polvilho azedo

½ xícara (chá) de óleo

2 ovos

½ xícara (chá) água

1 colher (sopa) de fermento químico em pó

1 colher (chá) de sal

Orégano a gosto

Salsinha a gosto

Fonte: Oficina Culinária
CEATENUT

Modo de Preparo

Cozinhar o grão-de-bico por 20 minutos em panela de pressão. Amassar os grãos. Reservar.

Misturar os polvilhos e o fermento. Reservar.

Levar ao fogo a água, o óleo e sal até começar a ferver.

Desligar o fogo, despejar sobre a mistura de polvilhos e misturar bem até formar uma farofa. Adicionar o grão-de-bico cozido e amassado e misturar com as mãos até obter uma massa uniforme.

Enrolar bolinhas de tamanho médio e colocar em uma assadeira sem untar. Levar ao forno (na grade alta) pré-aquecido a 210°C, por cerca de 30 minutos ou até dourar o fundo e rachar a superfície dos pãezinhos.

REQUEIJÃO DE RICOTA

Ingredientes

1 peça de ricota fresca
½ copo (requeijão) de leite integral quente
Orégano a gosto
Cebolinha a gosto
Manjericão a gosto
½ colher (chá) de sal

Modo de Preparo

Bater a ricota e o leite no liquidificador.
Quando a massa estiver homogênea, adicionar os temperos a gosto.

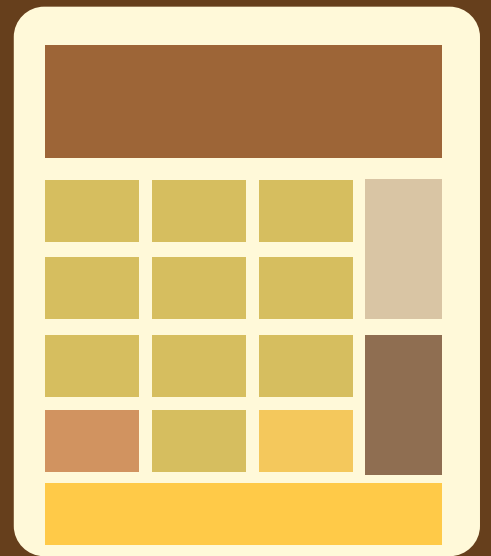
QUEIJOS

São produtos derivados do leite (de vaca, búfala, cabra) ou da soja (tofu).

Os queijos brancos são ricos em proteína, com baixo teor de gordura.

Já os queijos amarelos são ricos em gordura.
São fontes de cálcio, e por isso auxiliam na prevenção da osteoporose.

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS



BOLINHO DE ARROZ

Porção	Valor Calórico	Carboidratos	Proteínas	Lipídeos
35 g (1 unidade)	42 kcal	7 g	1,7 g	0,8 g

BOLO DE ANIVERSÁRIO SAUDÁVEL

Porção	Valor Calórico	Carboidratos	Proteínas	Lipídeos
100 g (1 fatia grande)	258 kcal	31 g	6,8 g	11,7 g

BROWNIE DE BATATA DOCE

Porção	Valor Calórico	Carboidratos	Proteínas	Lipídeos
60 g (1 fatia)	133 kcal	23 g	4,6 g	2 g

CALDO DE BRÓCOLIS

Porção	Valor Calórico	Carboidratos	Proteínas	Lipídeos
100 g (2 conchas)	91 kcal	19 g	2,8 g	1,6 g

CHÁ DE MAÇÃ

Porção	Valor Calórico	Carboidratos	Proteínas	Lipídeos
140 ml (1 xícara de chá)	17 kcal	5 g	0,1 g	0 g

COOKIES DE AVEIA E UVA PASSA

Porção	Valor Calórico	Carboidratos	Proteínas	Lipídeos
35 g (1 unidade)	128 kcal	22 g	2,6 g	3,6 g

COXINHA DE MANDIOCA ASSADA

Porção	Valor Calórico	Carboidratos	Proteínas	Lipídeos
80 g (1 unidade)	140 kcal	16 g	14,4 g	2 g

FAROFA DE GRÃO-DE-BICO COM ESPINAFRE

Porção	Valor Calórico	Carboidratos	Proteínas	Lipídeos
52 g (1 colher de servir)	98 kcal	15 g	4,2 g	2,3 g

FEIJOADA COLORIDA

Porção	Valor Calórico	Carboidratos	Proteínas	Lipídeos
172 g (1 concha grande)	377 kcal	45 g	28,6 g	9 g

KIBE DE ATUM

Porção	Valor Calórico	Carboidratos	Proteínas	Lipídeos
55 g (1 fatia)	98 kcal	15 g	9,5 g	0,4 g

KIBE DE QUINOA

Porção	Valor Calórico	Carboidratos	Proteínas	Lipídeos
30 g (1 fatia)	52 kcal	6 g	1 g	3 g

MACARRÃO AO MOLHO DE SARDINHA

Porção	Valor Calórico	Carboidratos	Proteínas	Lipídeos
101 g (1 escumadeira)	102 kcal	9 g	8 g	4,2 g

MACARRÃO PRIMAVERA

Porção	Valor Calórico	Carboidratos	Proteínas	Lipídeos
240 g (2 colheres de servir cheias)	257 kcal	38 g	11,8 g	7,9 g

MOUSSE DE ABACAXI

Porção	Valor Calórico	Carboidratos	Proteínas	Lipídeos
51 g (1 colher de sopa cheia)	33 kcal	6 g	0,9 g	0,8 g

PANQUECA DE ESPINAFRE

Porção	Valor Calórico	Carboidratos	Proteínas	Lipídeos
90 g (1 unidade)	31 kcal	4 g	2,3 g	0,8 g

PÃO DE MEL

Porção	Valor Calórico	Carboidratos	Proteínas	Lipídeos
62 g (1 fatia)	152 kcal	30 g	2,9 g	2,6 g

PÃOZINHO DE GRÃO-DE-BICO

Porção	Valor Calórico	Carboidratos	Proteínas	Lipídeos
25 g (1 unidade)	68 kcal	11 g	1,4 g	2,3 g

PÃOZINHO DE INHAME

Porção	Valor Calórico	Carboidratos	Proteínas	Lipídeos
45 g (1 unidade)	132 kcal	21 g	42 g	4,9 g

PATÊ DE ATUM

Porção	Valor Calórico	Carboidratos	Proteínas	Lipídeos
31 g (1 colher de sopa)	46 kcal	4 g	4,4 g	1,5 g

PETIT SUISSE

Porção	Valor Calórico	Carboidratos	Proteínas	Lipídeos
55 g (2 colheres de sopa)	61 kcal	15 g	0,7 g	0,1 g

PIZZA DE BRÓCOLIS MARGUERITA

Porção	Valor Calórico	Carboidratos	Proteínas	Lipídeos
120 g (1 fatia)	175 kcal	12 g	9,7 g	10,4 g

QUICHE DE BRÓCOLIS COM RICOTA

Porção	Valor Calórico	Carboidratos	Proteínas	Lipídeos
126 g (1 fatia)	248 kcal	20 g	8,1 g	15,1 g

REQUEIJÃO DE RICOTA

Porção	Valor Calórico	Carboidratos	Proteínas	Lipídeos
12 g (1 colher de sobremesa)	16 kcal	0,4 g	1 g	1,2 g

RISOTO DE ARROZ INTEGRAL

Porção	Valor Calórico	Carboidratos	Proteínas	Lipídeos
95 g (1 colher de servir cheia)	99 kcal	8 g	6,9 g	4 g

SALADA DE LENTILHA

Porção	Valor Calórico	Carboidratos	Proteínas	Lipídeos
50 g (2 colheres de sopa)	85 kcal	45 g	28,6 g	8,9 g

SORVETE DE MARACUJÁ

Porção	Valor Calórico	Carboidratos	Proteínas	Lipídeos
90 g (1 bola)	31 kcal	4 g	2,3 g	0,8 g

SUCO DE ABACAXI COM CASCA

Porção	Valor Calórico	Carboidratos	Proteínas	Lipídeos
200 ml (1 copo)	27 kcal	7 g	0,3 g	0 g

SUCO DE MARACUJÁ COM ERVA CIDREIRA

Porção	Valor Calórico	Carboidratos	Proteínas	Lipídeos
200 ml (1 copo)	16 kcal	3 g	0,4 g	0,5 g

SUCO VERDE

Porção	Valor Calórico	Carboidratos	Proteínas	Lipídeos
200 ml (1 copo)	84 kcal	20 g	2,4 g	0,9 g

TORRADA DE AVEIA

Porção	Valor Calórico	Carboidratos	Proteínas	Lipídeos
26 g (1 unidade)	117 kcal	15 g	3,6 g	4,8 g

TORTA DE LEGUMES

Porção	Valor Calórico	Carboidratos	Proteínas	Lipídeos
62 g (1 fatia)	101 kcal	11 g	4 g	4,6 g

TORTA DE MAÇÃ

Porção	Valor Calórico	Carboidratos	Proteínas	Lipídeos
45 g (1 fatia)	74 kcal	13 g	1,4 g	2 g

REFERÊNCIAS

CONSELHO FEDERAL DE NUTRICIONISTAS. VOCÊ É HIPERTENSO? SAIBA COMO TER UMA ALIMENTAÇÃO MAIS SAUDÁVEL. [ACESSO EM 28 JUN 2019] DISPONÍVEL EM:
[HTTP://WWW.CFN.ORG.BR/INDEX.PHP/LEGACY-673/](http://www.cfn.org.br/index.php/legacy-673/)

FERNANDES, A. C.; DUTRA, B. E.; PROENÇA, R.P.C. Critérios de qualidade nutricional e sensorial de preparações de feijão preto e vermelho. *Nutrição em Pauta*, v. 85, p. 68-72, 2007.

MACIEL B.L.L.; FREITAS E.P.S. ALVES A.K.A.; BEZERRA D.V.F.; NEVES R.A.M.; *Nutrição e sabor: dicas e receitas para o dia a dia*. Natal, RN: EDUFRN, 2016. Disponível em:
<https://repositorio.ufrn.br/jspui/bitstream/123456789/21445/3/Nutricao%20e%20sabor%20%28livro%20digital%29.pdf>

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.

PORTAL EDUCAÇÃO. OS TIPOS DE LEGUMINOSAS. [ACESSO EM 19 JUN 2019]. DISPONÍVEL EM:
[HTTPS://WWW.PORTALEDUCACAO.COM.BR/CONTEUDO/ARTIGOS/NUTRICAOS-OS-TIPOS-DE-LEGUMINOSAS/52012](https://www.portaleducacao.com.br/conteudo/artigos/nutricao/os-tipos-de-leguminosas/52012)

Apoio Cultural:



UNITAU

Universidade de Taubaté

ISBN: 978-65-86914-09-2

CDL



9 786586 914092