

**CENTRO DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E  
TERAPIA NUTRICIONAL  
- CEATENUT -**

# Mestre Cuca

**SABORES & SABERES**

**Volume 7**



**ALEXANDRA MAGNA RODRIGUES  
ALINE LIZ DE FARIA  
MARIA CLAUDIA DINIZ FIGUEIREDO**

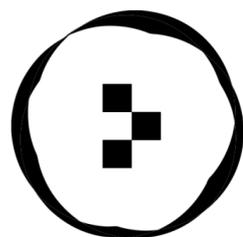
**SÉRIE SABORES & SABERES**  
**EDIÇÃO ESPECIAL: MESTRE CUCA**  
**RECEITAS DAS OFICINAS CULINÁRIAS INFANTIS DO CENTRO**  
**DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E TERAPIA NUTRICIONAL**

**ORGANIZADORAS DA SÉRIE**

**ALEXANDRA MAGNA RODRIGUES**  
**ALINE LIZ DE FARIA**  
**MARIA CLAUDIA DINIZ FIGUEIREDO**

**AUTORES DO VOLUME 7**

**ALEXANDRA MAGNA RODRIGUES**  
**ALINE LIZ DE FARIA**  
**ARIANE NUNES NOVAIS CALISTO**  
**EDUARDO BATISTA DE JESUS**  
**ÍISIS GOIS**  
**JAQUELINE GIRNOS SONATI**  
**MARIA CLAUDIA DINIZ FIGUEIREDO**



**edUNITAU**  
EDITORA DA UNIVERSIDADE DE TAUBATÉ

**VOLUME 7**

**TAUBATÉ-SP**  
**2021**

# EXPEDIENTE

## edUNITAU

| Diretora-Presidente: Profa. Dra. Nara Lúcia Perondi Fortes

## Conselho Editorial

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

| Assessor de Difusão Cultural: Prof. Me Luzimar Goulart Gouvêa;

| Coordenador do Sistema Integrado de Bibliotecas: Felipe Augusto Souza dos Santos Rio Branco;

| Representante da Pró-reitoria de Graduação: Profa. Me. Silvia Regina Ferreira Pompeo Araújo;

| Representante da Pró-reitoria de Pesquisa e Pós-graduação: Profa Dra. Cristiane Aparecida de Assis Claro;

| Área de Biociências Profa. Dra. Adriana Leônidas de Oliveira;

| Área de Exatas: Prof. Me. Alex Thaumaturgo Dias;

| Área de Humanas: Prof. Dr. Moacir José dos Santos.

## Projeto Gráfico

| NDG - Núcleo de Design Gráfico da Universidade de Taubaté

| Coordenação: Alessandro Squarcini

| Diagramação: Ísis Gois

| Capa: Ísis Gois

| Impressão: Eletrônica (e-book)

**Sistema Integrado de Bibliotecas – SIBi**  
**Grupo Especial de Tratamento da Informação – GETI**  
**Universidade de Taubaté**

R295 Receitas das oficinas culinárias infantis do centro de educação alimentar e terapia nutricional [recurso eletrônico] / Alexandra Magna Rodrigues... [et al.] ; organizado por Alexandra Magna Rodrigues... [et al.]. Dados eletrônicos. – Taubaté : EdUnitau, 2021.  
(Série Sabores & Saberes, 7 : Edição Especial : Mestre Cuca).

Formato: PDF

Sistema requerido: Adobe Acrobat Reader

Modo de acesso: World Wide Web

ISBN: 978-65-86914-23-8 (on-line)

1. Nutrição. 2. Educação alimentar. 3. Educação nutricional. 4. Terapia nutricional. 5. Culinária. I. Faria, Aline Liz de. II. Calisto, Ariane Nunes Novais. III. Jesus, Eduardo Batista de. IV. Gois, Ísis. V. Sonati, Jaqueline Girnos. VI. Figueiredo, Maria Claudia Diniz. VII. Faria, Aline Liz de (org.). VIII. Figueiredo, Maria Claudia Diniz (org.). IX. Título.

CDD – 613.2

Ficha catalográfica elaborada pela Bibliotecária Ana Beatriz Ramos – CRB-8/6318

### *Índice para Catálogo sistemático*

Nutrição – 613.2

Educação alimentar – 613.207

Educação nutricional – 613.207

Terapia nutricional – 613.2

Culinária – 641.5

## Copyright © by Editora da UNITAU, 2021

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

# **ORGANIZADORAS E AUTORES**

## **ALEXANDRA MAGNA RODRIGUES**

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

## **ALINE LIZ DE FARIA**

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

## **EDUARDO BATISTA DE JESUS**

Nutricionista graduado pela Universidade de Taubaté com Aperfeiçoamento Ambulatorial em Nutrição e Saúde Coletiva pela UNITAU (2019/2020)

## **ÍISIS GOIS**

Nutricionista com Aperfeiçoamento Ambulatorial em Nutrição e Saúde Coletiva pela Universidade de Taubaté (2019/2020). Atualmente cursa Especialização em Comportamento Alimentar pela Faculdade Global e é aluna especial no Programa de Saúde Pública ENSP/FIOCRUZ cursando a disciplina isolada: Corporalidade e Violência. Atua como Nutricionista voluntária no Ambulatório de Dietética e Alimentos Funcionais da Universidade Federal Fluminense.

## **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 Coordenadora do Centro de Educação Alimentar e Terapia Nutricional da UNITAU. Professora do Curso de Aperfeiçoamento Ambulatorial em Nutrição e Saúde Coletiva da 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

<b>APRESENTAÇÃO</b>	<b>5</b>
<b>INTRODUÇÃO</b>	<b>6</b>
<b>REGRAS PARA COMER E COZINHAR</b>	<b>7</b>
<b>PRATOS SALGADOS</b>	<b>8</b>
<b>PÃOZINHO DE MANDIOCA SALSA</b>	<b>9</b>
<b>PIZZA DE FRIGIDEIRA</b>	<b>10</b>
<b>PÃO DE CENOURA</b>	<b>11</b>
<b>BISCOITINHO DE QUEIJO</b>	<b>11</b>
<b>MUFIM DE BRÓCOLIS</b>	<b>12</b>
<b>PÃO DE BETERRABA</b>	<b>12</b>
<b>PÃO DE QUEIJO DE INHAME</b>	<b>13</b>
<b>DOCES E SOBREMESAS</b>	<b>14</b>
<b>BROWNIE DE BATATA DOCE COM CACAU EM PÓ</b>	<b>15</b>
<b>BROWNIE DE ABÓBORA</b>	<b>15</b>
<b>BARRA DE CEREAIS</b>	<b>16</b>
<b>SORVETE DE MORANGO</b>	<b>17</b>
<b>COOKIES DE ABÓBORA</b>	<b>18</b>
<b>INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS</b>	<b>19</b>
<b>REFERÊNCIAS</b>	<b>22</b>

# **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

Você sabia que ajudar os adultos na cozinha pode ser uma atividade bem divertida?

Imagina só: você ajudando a preparar aquela sobremesa gostosa que você adora ou uma mini pizza divertida ou um sorvete de morango caseiro?

Se você se animou continua por aqui, porque este livro de receitas vai te ajudar a colocar a mão na massa e a utilizar a cozinha como um espaço mágico!

E vamos te contar um segredo: você sabia que ajudar e incentivar os adultos a cozinhar em casa faz com que a comida fique mais gostosa?

Além disso, as refeições ficarão cheia de nutrientes que ajudarão você a crescer e a ficar forte! Mas lembre-se só mexa na cozinha com a companhia de um adulto.

Vem se tornar um Mestre Cuca com a gente?



# REGRAS PARA COMER E COZINHAR

É muito importante lembrar que antes de nos alimentar e cozinhar, temos primeiro que lavar as nossas mãos, pois nas nossas mãos podem existir sujeirinhas e bichinhos tão pequenos que não conseguimos enxergar; e se eles estiverem na nossa comida, ela ficará ruim e nos deixará doentes.



**ENTÃO, COMO LAVAMOS AS MÃOS?!**



1. Abra a torneira e molhe as mãos e o comecinho do braço. Depois de molhar, feche a torneira e passe o sabonete nas mãos.
2. Esfregue uma mão na outra, fazendo bastante espuma e suba até o começo do braço.
3. Esfregue entre seus dedinhos, a parte de trás da mão com ajuda da outra mão e depois ajude a mão que ficou sem esfregar atrás.
4. Esfregue e faça sabão nos dedões, os dedos conhecidos como polegares, fazendo círculos.
5. Lembre-se que todas as partes da sua mão precisam ser bem lavadas para que os bichinhos e a sujeira sejam levados em bora.
6. Enxague bem.



# Pratos Salgados



# PÃOZINHO DE MANDIOCA SALSA

## INGREDIENTES:

2 xícaras (chá) de mandioca salsa cozida  
1 colher (chá) de manteiga com sal  
½ xícara (chá) de leite integral quente  
2 xícaras (chá) de polvilho azedo  
2 xícaras (chá) de polvilho doce  
2 colheres (sopa) de azeite  
Sal a gosto  
Água até dar o ponto  
Ervas finas desidratadas a gosto

## MODO DE PREPARO:

Em uma tigela adicionar a mandioca salsa cozida com a manteiga e o leite quente e misturar muito bem. Reservar e deixar amornar.

Em outra vasilha adicionar o polvilho azedo e o polvilho doce, o sal, as ervas finas desidratadas, o azeite e o sal. Nesta mistura acrescentar o purê de mandioca salsa e misturar bem, adicionar a água até dar o ponto de uma massa.

Fazer pãezinhos pequenos e distribuí-los em uma assadeira untada e enfarinhada e levar ao forno pré-aquecido até dourar.



Vamos experimentar o pãozinho com os amiguinhos?

# PIZZA DE FRIGIDEIRA

## INGREDIENTES DA MASSA:

1 ovo  
3 colheres (sopa) de farinha de aveia  
1 colher (sopa) de gergelim tostado  
1 colher (sobremesa) de chia  
Sal a gosto

## INGREDIENTES RECHEIO:

4 ramos de brócolis picado  
1 dente de alho  
1 colher (chá) de azeite  
Sal a gosto  
1 tomate picado  
1 colher (sobremesa) de molho de tomate caseiro  
2 fatias de queijo mussarela  
Orégano a gosto



## MODO DE PREPARO:

**MASSA:** Em uma vasilha adicionar todos os ingredientes e sovar muito bem a massa. Abrir a massa com auxílio de um rolo de macarrão, colocar a massa em uma frigideira antiaderente, levar ao fogo baixo e deixar dourar de ambos os lados. Reservar.

**RECHEIO:** Em uma panela refogar no azeite, o alho e o brócolis e colocar o sal.

**MONTAGEM:** Retirar a massa da pizza da frigideira e colocá-la em uma assadeira untada. Recheiar com o molho de tomate e o brócolis refogado. Colocar o queijo mussarela, polvilhar o orégano e levar ao forno para derreter o queijo.



# PÃO DE CENOURA

## INGREDIENTES:

3 cenouras cozidas e amassadas  
1 xícara (chá) de leite integral  
1 xícara (chá) de óleo de soja  
30 gramas de fermento biológico fresco  
1 colher (chá) de açúcar  
1 colher (café) de sal  
Aproximadamente 1 kg de farinha de trigo integral

## MODO DE PREPARO:

Dissolver o fermento no açúcar, acrescentar o leite e o sal, misturar bem. Aos poucos acrescentar a farinha de trigo e sovar até desgrudar das mãos.

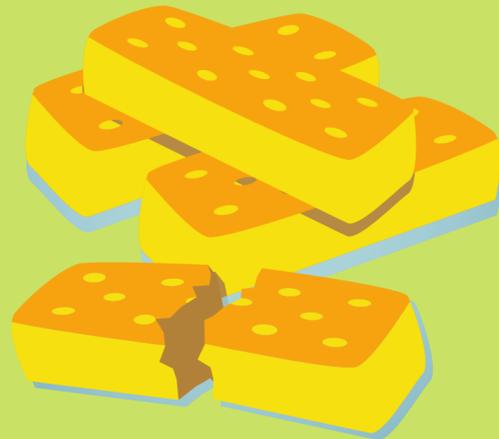
**ATENÇÃO: PODE SER QUE NÃO USE TODA A FARINHA DE TRIGO!**  
Modelar no formato desejado e deixar crescer até dobrar de tamanho em uma assadeira untada e enfarinhada. Assar em forno preaquecido a 180°C até dourar.

Sugestão: salpicar orégano e gergelim nos pãezinhos.

# BISCOITINHO DE QUEIJO

## INGREDIENTES:

1/2 xícara (chá) de farinha de trigo  
1/2 xícara (chá) de farinha de aveia  
1 xícara (chá) de queijo muçarela ralado  
1/2 xícara (chá) de manteiga sem sal  
1 colher (chá) de fermento em pó  
1 colher (café) de sal  
Orégano desidratado a gosto



## MODO DE PREPARO:

Em uma tigela misturar todos os ingredientes e amassar muito bem. Fazer rolinho, cortar e achatar levemente com um garfo. Dispor em uma assadeira untada e enfarinhada e levar para assar em forno preaquecido a 180°C por 05 a 10 minutos.

# MUFFIN DE BRÓCOLIS

## INGREDIENTES:

- 5 claras de ovos
- 1 ovo inteiro
- 2 xícaras (chá) de brócolis cru triturado
- 4 colheres (sopa) de creme de ricota
- 1/2 xícara (chá) de queijo parmesão ralado
- 1 colher (chá) de sal
- 1 colher (chá) de fermento em pó



## MODO DE PREPARO:

Bater as claras em neve e acrescentar os demais ingredientes delicadamente. Colocar em forminhas de empada untadas com óleo e levar ao forno pré-aquecido a 200° por aproximadamente 20 minutos ou até dourar.

# PÃO DE BETERRABA

## INGREDIENTES:

- 1 kg de farinha de trigo integral
- 2 colheres (sopa) de açúcar refinado
- 1 colher (café) de sal
- 1 colher (sopa) de azeite
- 1/2 colher (sopa) de manteiga sem sal
- 1 e 1/2 unidade de beterraba crua batida
- 1 e 1/2 colher (sopa) de fermento biológico fresco
- Água morna até dar o ponto



## MODO DE PREPARO:

Em uma vasilha colocar primeiramente o fermento, o açúcar e o sal e mexer bem. Acrescentar o azeite, a manteiga, a beterraba crua batida (sem água) e por último a farinha de trigo integral colocando -a sempre aos poucos e mexendo bem. Adicionar a água morna até dar ponto. Sovar muito bem a massa, deixar crescer até dobrar de volume. Após o crescimento sovar novamente e fazer os pãezinhos. Levar para assar em forma untada e enfarinhada em forno pré-aquecido a 180°C até dourar.

# PÃO DE QUEIJO DE INHAME

## INGREDIENTES:

- 2 unidades grandes de inhame cozido
- 1 e 1/2 xícara (chá) de polvilho doce
- 1 xícara (chá) de polvilho azedo
- 1/2 xícara (chá) de óleo de girassol
- 1/2 xícara (chá) de queijo parmesão ralado
- 1/2 colher (chá) de sal
- 1 colher (sopa) de gergelim preto



## MODO DE PREPARO:

Em uma vasilha misturar todos os ingredientes, um a um, mexendo vigorosamente até ficar homogêneo. Fazer os pãezinhos do mesmo tamanho e levar para assar em forno pré-aquecido a 200° C e em fôrma untada até dourar.



**VAMOS  
CONVERSAR  
SOBRE O  
QUEIJO?**



**O queijo é um alimento super importante, principalmente para as crianças! Quando possível inclua um pedacinho de queijo nos seus lanchinhos.**



# Sobremesas



# BROWNIE DE BATATA DOCE COM CACAU EM PÓ

## INGREDIENTES:

3 OVOS

1 e 1/2 xícara (chá) de açúcar mascavo

1 xícara (chá) de manteiga

2 xícaras (chá) de batata doce cozida

1 e 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo integral

1/2 xícara (chá) de leite integral

1 xícara (chá) de cacau em pó

1 xícara (chá) de castanha de caju picada

1/2 colher (sopa) de fermento em pó

## MODO DE PREPARO

Na batedeira colocar os ovos, o açúcar e a manteiga e bater por 05 minutos. Acrescentar a batata doce e bater novamente até ficar homogêneo. Adicionar a farinha de trigo integral aos poucos intercalando com o leite e por fim adicionar o cacau em pó, o fermento e as castanhas e misturar delicadamente. Despejar a massa em uma assadeira forrada com papel manteiga e levar ao forno pré - aquecido a 180°C por 20 a 25 minutos.

# BROWNIE DE ABÓBORA

## INGREDIENTES:

300 g de abóbora japonesa cozida e amassada

2/3 xícara (chá) de manteiga sem sal

1/3 xícara (chá) de cacau em pó

3 colheres (sopa) de leite em pó

1/2 xícara (chá) de açúcar mascavo

1 colher (chá) de essência de baunilha

1 pitada de sal

## MODO DE PREPARO:

Pré-aquecer o forno a 160°C e forrar uma fôrma retangular com papel manteiga. Em uma vasilha misturar todos os ingredientes até obter uma massa homogênea. Despejar a massa na forma e levar ao forno por aproximadamente 20 a 25 minutos. Retirar do forno, deixar esfriar e levar à geladeira para que o brownie fique mais firme. Sirva em seguida! Pode acompanhado por uma geléia caseira de frutas.

# BARRA DE CEREAIS

## INGREDIENTES:

- 1 xícara (chá) de aveia em flocos
- 2 colheres (sopa) de semente de linhaça
- 1/2 xícara (chá) de ameixa sem caroço
- 1/2 xícara (chá) de damasco picado
- 1 xícara (chá) de flocos de arroz
- 1 xícara (chá) de quinoa em grão
- 1/2 xícara (chá) de mel
- 1/2 xícara (chá) de suco de maçã pronto
- 4 colheres (sopa) de açúcar mascavo



## MODO DE PREPARO:

Colocar os cereais em uma tigela e banhar com o suco de maçã. Mexer bem para umedecer os cereais e dar liga. Passar as frutas secas e as sementes rapidamente pelo processador ou cortar em pedaços bem pequenos. Picar as frutas mais úmidas com a faca. Acrescentar o mel e o açúcar e mexer. Se necessário, aquecer levemente o mel no banho-maria.

Misturar bem até ficar uma massa grossa e compacta.

Forrar uma assadeira com papel manteiga ou untar com óleo e despejar a mistura. Comprimir bem ou ajeitar com o auxílio de um rolo de macarrão. Levar ao forno baixo (150°C) por 15 minutos. Desligar o forno e deixar as barrinhas dentro do forno até esfriar e secar um pouco. Cortar depois de seca.



**A barra de cereal é super gostosa e pode ser levada para a escola como uma opção de lanche. Deixando seu recreio ainda mais delicioso!**



# SORVETE DE MORANGO

## INGREDIENTES:

400 g de morango higienizado e picado  
500 g de inhame cru descascado e picado  
1 garrafinha (200 ml) de leite de coco  
1 colher (sopa) de chia  
1/2 xícara (chá) de mel



## MODO DE PREPARO:

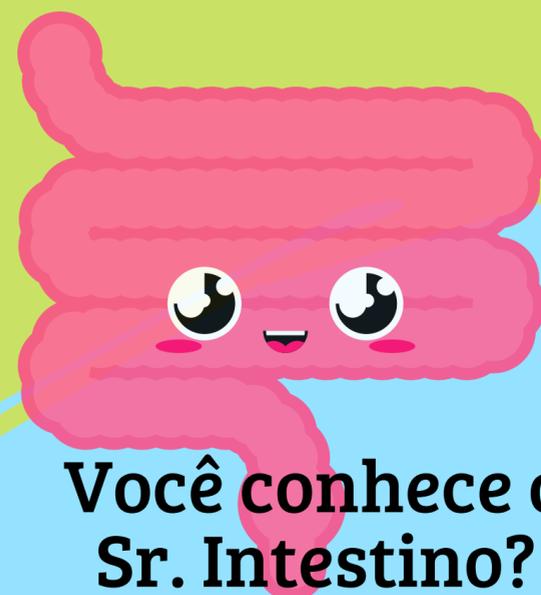
Colocar todos os ingredientes no liquidificador e bater vigorosamente. Levar ao freezer até endurecer. Servir em seguida.

## Frutas e Sementes

Auxiliam nosso intestino a funcionar todos os dias, deixando a gente mais feliz e mais dispostos para brincar!



As sementes (linhaça e chia) e o cereal (aveia) podem ser consumidos em frutas, sorvetes, vitaminas.



Você conhece o Sr. Intestino?

# COOKIE DE ABÓBORA

## INGREDIENTES:

- 1 xícara (chá) de aveia em flocos finos
- 1 xícara (chá) de aveia em flocos
- 1 xícara (chá) de abóbora japonesa assada e amassada
- 4 colheres (sopa) de óleo de girassol
- 3 colheres (sopa) de açúcar demerara
- 1 xícara (chá) de chocolate picado
- 1/2 xícara (chá) de cacau em pó



## MODO DE PREPARO:

Em um recipiente misture as aveias, a abóbora e o óleo. Adicione o açúcar, o cacau e misture bem. Acrescente o chocolate picado e misture. Faça bolinhas e aperte com o garfo em forma de cookie. Leve ao forno médio, preaquecido (180°C), por cerca de 15 minutos ou até dourar. Forma untada ou com papel manteiga para não grudar.

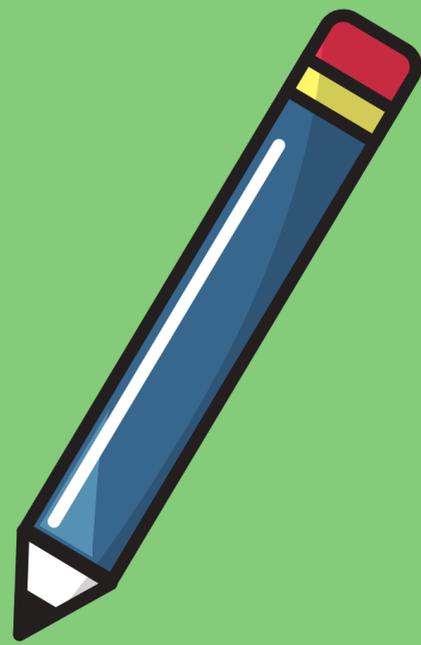


**VAMOS  
CONVERSAR  
SOBRE ALIMENTOS  
DE COR LARANJA?**



**Os alimentos de cor laranja nos  
ajudam a enxergar melhor! É  
importante que eles estejam nas  
nossas refeições diariamente.**





# Informações Nutricionais



## **PÃOZINHO DE MANDIOCA SALSA**

Porção: 60 g  
1 unidade

Valor Calórico: 131,97 kcal  
Carboidratos: 25,82 g  
Proteínas: 0,5 g  
Lipídeos: 2,96 g



## **PIZZA DE FRIGIDEIRA**

Porção: 166 g  
1 unidade

Valor Calórico: 316,23 kcal  
Carboidratos: 21,06 g  
Proteínas: 14,92 g  
Lipídeos: 19,15 g



## **PÃO DE CENOURA**

Porção: 60 g  
1 unidade

Valor Calórico: 184,71 kcal  
Carboidratos: 24,34 g  
Proteínas: 4,91 g  
Lipídeos: 7,51 g



## **BISCOITINHO DE QUEIJO**

Porção: 25 g  
2 unidades

Valor Calórico: 118,84 kcal  
Carboidratos: 6,63 g  
Proteínas: 3,07 g  
Lipídeos: 8,88 g



## **MUFFIM DE BRÓCOLIS**

Porção: 40 g  
1 unidade

Valor Calórico: 48,84 kcal  
Carboidratos: 0,95 g  
Proteínas: 5,25 g  
Lipídeos: 2,66 g



## **PÃO DE BETERRABA**

Porção: 60 g  
1 unidade

Valor Calórico: 183,39 kcal  
Carboidratos: 34,95 g  
Proteínas: 6,48 g  
Lipídeos: 1,95 g



## PÃO DE QUEIJO DE INHAME

Porção: 25 g  
1 unidade

Valor Calórico: 67,36 kcal  
Carboidratos: 8,94 g  
Proteínas: 0,8 g  
Lipídeos: 3,15 g



## BROWNIE BATATA DOCE COM CACAU EM PÓ

Porção: 60 g  
1 fatia

Valor Calórico: 147,12 kcal  
Carboidratos: 16,51 g  
Proteínas: 2,75 g  
Lipídeos: 7,78 g



## BROWNIE DE ABÓBORA

Porção: 60 g  
1 fatia

Valor Calórico: 180,17 kcal  
Carboidratos: 9,42 g  
Proteínas: 2,12 g  
Lipídeos: 14,88 g



## BARRA DE CEREAIS

Porção: 70 g  
1 unidade

Valor Calórico: 147,06 kcal  
Carboidratos: 29,49 g  
Proteínas: 2,77 g  
Lipídeos: 1,99 g



## SORVETE DE MORANGO

Porção: 60 g  
1 bola

Valor Calórico: 74,48 kcal  
Carboidratos: 13,25 g  
Proteínas: 0,83 g  
Lipídeos: 2,01 g



## COOKIES DE ABÓBORA

Porção: 45 g  
1 unidade

Valor Calórico: 177,24 kcal  
Carboidratos: 20,35 g  
Proteínas: 3,54 g  
Lipídeos: 9,06 g



# **REFERÊNCIAS**

**INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. Tabelas de composição de alimentos. IBGE. 5. ed. - Rio de Janeiro : IBGE, 1999.**

**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.**

**UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS. Núcleo de Estudos e Pesquisas em Alimentação. Tabela brasileira de composição de alimentos. NEPA-UNICAMP, 4. ed. rev. e ampl. - Campinas, 2011.**

**Apoio Cultural:**



**UNITAU**  
Universidade de Taubaté

