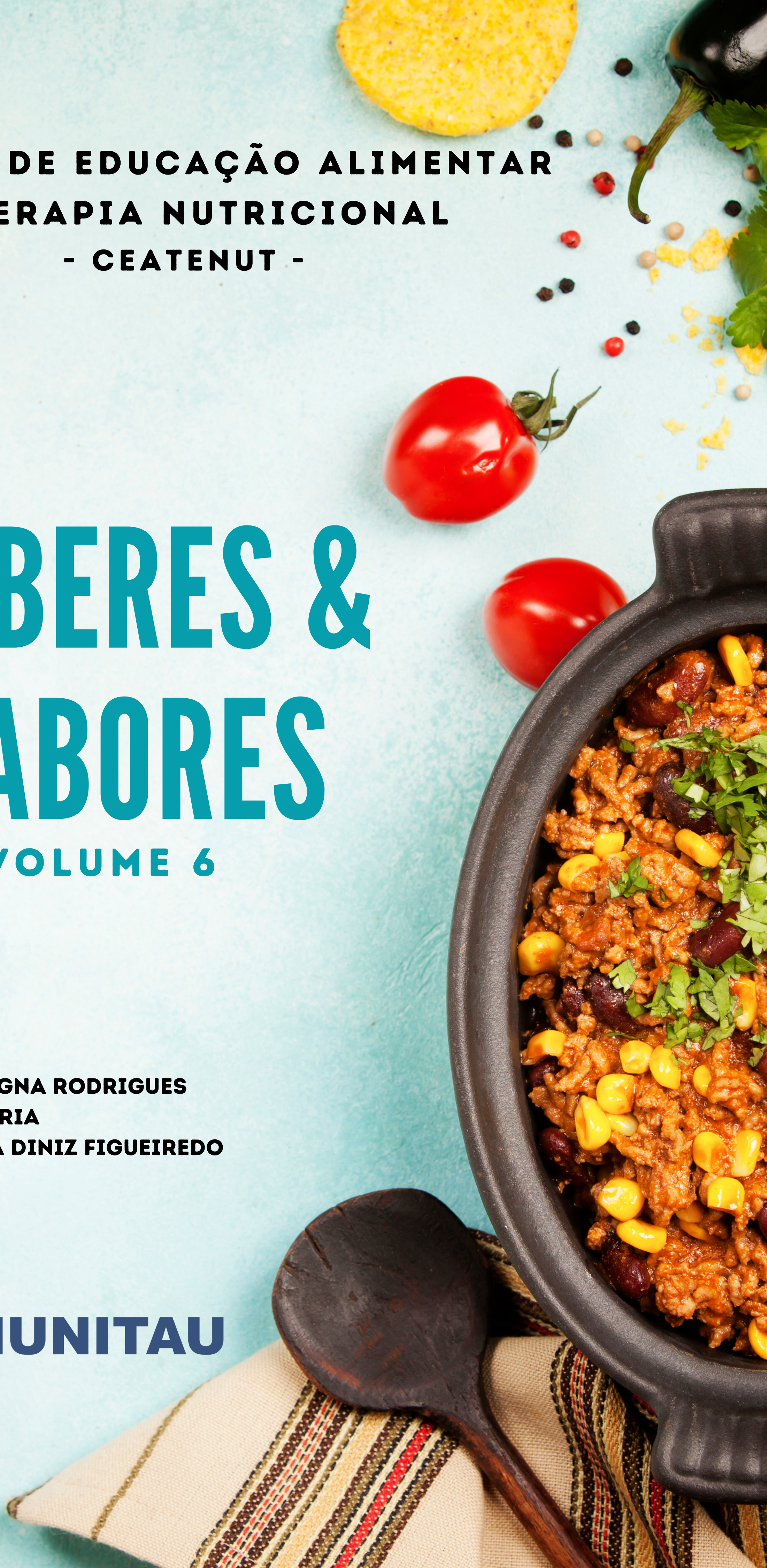


**CENTRO DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR  
E TERAPIA NUTRICIONAL  
- CEATENUT -**

# **SABERES & SABORES**

**VOLUME 6**

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



**SÉRIE SABORES & SABERES**  
**RECEITAS DAS OFICINAS CULINÁRIAS ADULTAS 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 6**

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



**VOLUME 6**

**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 adultas 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, 6).

Formato: PDF

Sistema requerido: Adobe Acrobat Reader

Modo de acesso: World Wide Web

ISBN: 978-65-86914-26-9 (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. 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.

## **ÍISIS GOIS**

Nutricionista graduada pela Universidade de Taubaté 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 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>6</b>
<b>INTRODUÇÃO</b>	<b>7</b>
<b>REGRAS DE OURO</b>	<b>8</b>
<b>HIGIENIZAÇÃO DE FRUTAS, LEGUMES E VERDURAS</b>	<b>8</b>
<b>HIGIENIZAÇÃO DE UTENSÍLIOS</b>	<b>8</b>
<b>HIGIENIZAÇÃO DAS MÃOS</b>	<b>8</b>
<b>BEBIDAS</b>	<b>9</b>
<b>SUCO DE MORANGO COM ORA-PRÓ-NÓBIS</b>	<b>10</b>
<b>SUCO DE MANGA COM LIMÃO</b>	<b>10</b>
<b>PRATOS SALGADOS</b>	<b>11</b>
<b>FAROFA DE COUVE COM CENOURA</b>	<b>12</b>
<b>SOPA DE PALMITO</b>	<b>12</b>
<b>HAMBÚRGUER DE BRÓCOLIS</b>	<b>13</b>
<b>RISOTO INTEGRAL DE PESCADA</b>	<b>14</b>
<b>HOMUS DE GRÃO-DE-BICO</b>	<b>14</b>
<b>FAROFA DE FEIJÃO-FRADINHO</b>	<b>15</b>
<b>LASANHA DE ABOBRINHA</b>	<b>16</b>
<b>SALADA SURPRESA</b>	<b>17</b>

# ÍNDICE

<b>DOCES, BOLOS E ACOMPANHAMENTOS</b>	<b>18</b>
<b>BROWNIE DE BANANA</b>	<b>19</b>
<b>BOLINHO DE FUBÁ COM CASTANHA DO BRASIL</b>	<b>19</b>
<b>WAFFLES DE MAÇÃ</b>	<b>20</b>
<b>GELEIA DE MORANGO</b>	<b>20</b>
<b>BISCOITO DE AMEIXA</b>	<b>21</b>
<b>COOKIES DE AVEIA E CHOCOLATE</b>	<b>22</b>
<b>INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS</b>	<b>23</b>
<b>DICAS E CURIOSIDADES</b>	<b>28</b>
<b>REFERÊNCIAS</b>	<b>32</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 para a 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 para nossos leitores.

**Alexandra Magna Rodrigues**

**Aline Liz de Faria**

**Maria Claudia Diniz Figueiredo**



# INTRODUÇÃO

Quais são suas primeiras lembranças relacionadas à cozinha e ao cozinhar?

Lembra-se de como o ambiente da cozinha das casas de nossas mães e/ou avós era o mais confortável da casa? Cheirinho de café saindo de manhã cedo, um bolo de fubá assando no forno e, na hora do almoço, aquele cheiro delicioso e sons crepitantes do alho sendo refogado. Como a cozinha e os alimentos podem ser nostálgicos, não? Totalmente ligados às nossas memórias afetivas.

No entanto, passamos por muitas mudanças no mundo, e a vida cotidiana corriqueira e lotada de afazeres roubou nossos momentos de conexão com a comida e com o ato de cozinhar. Atualmente, muitas pessoas acreditam que cozinhar é perda de tempo e atrapalhará toda a rotina. Arranjar tempo para cozinhar atualmente é fácil? Depende. Sim, tudo depende das habilidades culinárias e de quanto tempo levará para produzir uma refeição.

Cozinhar não é um dom, é uma habilidade. Portanto, quando é estimulada e praticada, tende a ficar mais fácil e rápido os processos envolvidos no ato de cozinhar. Entende-se que, de maneira unânime, tudo nos leva a facilidades atualmente, porém preparar uma refeição prazerosa e balanceada é o maior ato de amor e de autocuidado que se pode fazer por si e pelos outros.

Com isso, este livro de receitas traz consigo receitas e dicas para auxiliar você em uma jornada distinta e cheia de significados dentro da sua cozinha.

**Ísis Gois**

# **REGRAS DE OURO**

## **Higienização de frutas, verduras e legumes**

1. Selecionar, retirando as folhas, partes e unidades deterioradas.
2. Lavagem: mergulhar 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.

Repidas



# SUCO DE MORANGO COM ORA-PRO-NÓBIS

## INGREDIENTES:

1 litro de água  
1 caixinha de morangos (300g)  
Suco de 1 limão  
5 folhas de ora-pro-nóbis  
1 colher (chá) de linhaça  
1 colher (sobremesa) de açúcar demerara



## MODO DE PREPARO:

Colocar todos os ingredientes no liquidificador, liquidificar bem e servir.

A ora-pro-nóbis é uma planta alimentícia não convencional (PANC) rica em micronutrientes (vitaminas e minerais) e fibras que auxiliam no funcionamento do intestino e em uma boa saúde.



# SUCO DE MANGA

## INGREDIENTES

1,5 litro de água  
1 manga (polpa)  
Suco de 4 limões  
3 colheres de sopa de açúcar demerara



## MODO DE PREPARO

Bater todos os ingredientes no liquidificador. Servir gelado.





# Receitas salgadas



# FAROFA DE COUVE COM CENOURA

## INGREDIENTES:

½ de xícara (chá) de óleo  
8 dentes de alho amassados  
1 colher (chá) de pimenta-calabresa  
1 cenoura grande ralada  
1 maço de couve fatiada  
1 xícara (chá) de farinha de mandioca  
1 colher de sopa rasa de gergelim  
1 colher (café) cheia de sal  
Cheiro-verde picado a gosto

## MODO DE PREPARO:

Aquecer uma panela com o óleo, em fogo médio, e refogar o alho com a pimenta.

Após, adicionar a cenoura e a couve, refogando-as até murchar. Adicionar a farinha de mandioca, o gergelim, o sal, o cheiro-verde e refogar por mais 2 minutos, misturando tudo. Transferir para uma travessa e servir, se desejar, decorada com cebolinha.

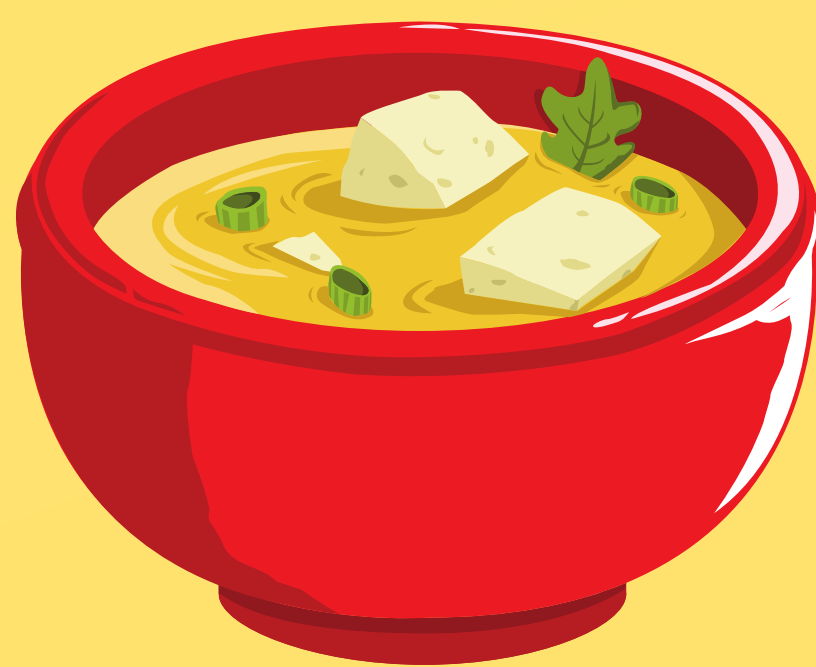


*Dica: acompanha bem carnes e frango assados.*

## SOPA DE PALMITO

### INGREDIENTES:

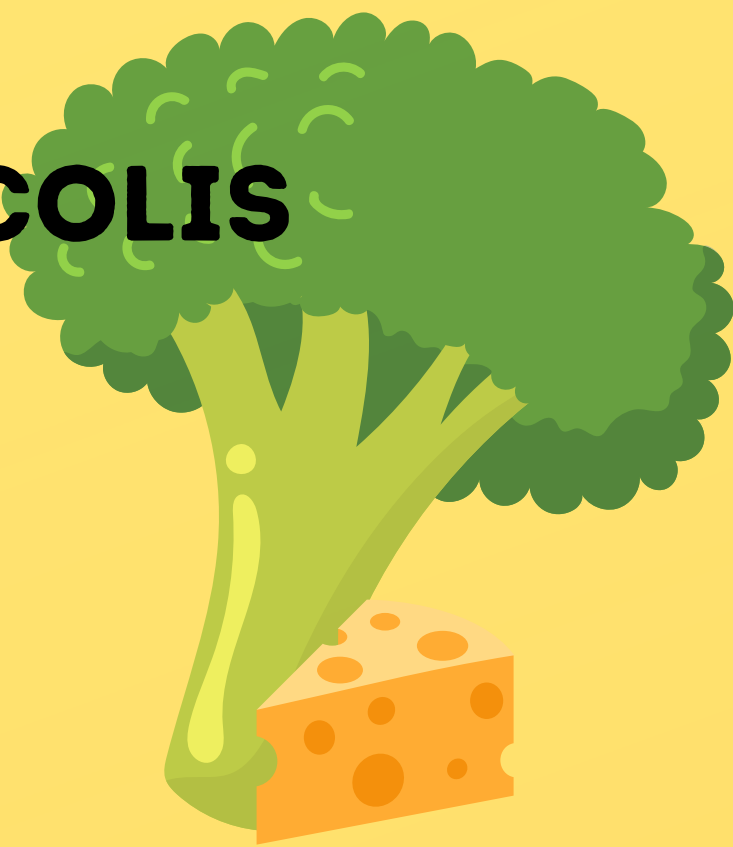
2 vidros de 300 gramas de palmito picado  
1 unidade de queijo frescal ou ricota  
4 dentes de alho picado  
1 cebola média  
1 pires de cheiro-verde  
1 litro de água para o cozimento  
4 colheres de sopa de óleo  
1 colher de chá de sal



### MODO DE PREPARO

Em uma panela, colocar o óleo, o alho e a cebola. Juntar 1 litro de água, o sal e, em seguida, o palmito, deixar cozinhar de 10 a 15 minutos. Desligar o fogo e reservar em uma vasilha. Bater o palmito com o auxílio de um mixer ou liquidificador, após adicionar o queijo e bater até ficar bem cremoso.

# HAMBÚRGUER DE BRÓCOLIS



## INGREDIENTES:

1 brócolis grande;  
1 ovo grande;  
½ cebola;  
2 colheres de chá de alho picado;  
1/3 de xícara (chá) de queijo parmesão ralado;  
1/3 de xícara (chá) de farinha de arroz;  
1 colher (chá) de sal;  
1 pitada de pimenta do reino;  
Azeite para pincelar

## MODO DE PREPARO:

Picar o brócolis em floretes e o caule separadamente, deixando-os o menor possível. Em uma vasilha, colocar os ovos, a cebola, o alho, a farinha e o parmesão. Misturar bem. Acrescentar o sal e a pimenta na mistura. Modelar os hambúrgueres e os colocar em uma forma (se não for antiaderente, forrar com papel manteiga), pincelar com o azeite e levar para assar durante 12-15 minutos em forno pré-aquecido.

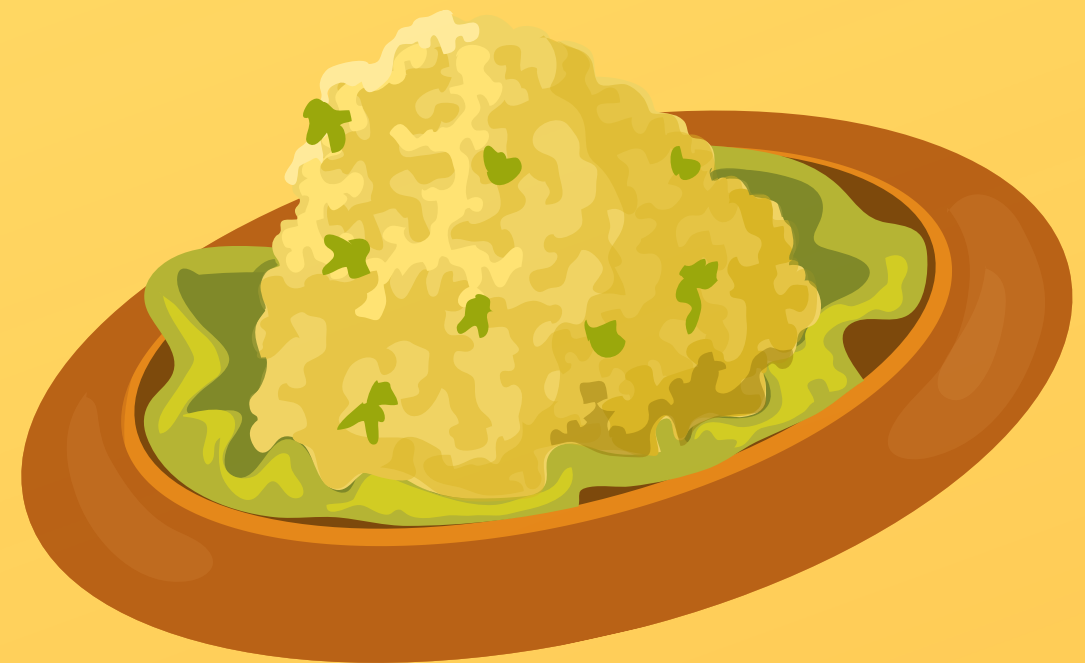


Brócolis e queijos auxiliam na ingestão de cálcio, o qual é muito importante para a saúde cardiovascular; atua na contração muscular e é um aliado na diminuição da pressão arterial.

# RISOTO INTEGRAL DE PESCADA

## INGREDIENTES:

4 xícaras (chá) de arroz integral cozido no caldo de legumes  
150g de cenoura cozida al dente  
100g de uva-passa branca  
150g de ervilha fresca al dente  
500g de pescada cozida em lascas  
10g de cheiro-verde  
1 cebola roxa pequena ralada  
4 dentes de alho picados  
50g de queijo parmesão ralado  
2 colheres (sopa) de óleo  
30g de azeitonas picadas  
1 colher (chá) de sal



## MODO DE PREPARO:

Numa panela, refogar o alho no óleo, junte a cenoura, a ervilha, as azeitonas e a uva passa. Acrescentar o peixe e o sal, refogar e, após, desligar o fogo. Numa travessa refratária, montar o arroz cozido com o refogado preparado, salpicar o cheiro verde e o queijo ralado. Levar ao forno até derreter o queijo.



O risoto é um prato italiano muito nutritivo e versátil, por isso pode ser preparado de diversas formas. Além disso, o consumo de peixe, pelo menos 1 vez na semana, é uma ótima alternativa na melhora da qualidade da alimentação



# HOMUS DE GRÃO-DE-BICO

## INGREDIENTES:

250g de grão-de-bico;  
2 colheres (sopa) de suco de limão;  
½ chá de água do cozimento;  
1 dente de alho;  
1 colher de azeite;  
1 colher de chá de sal;  
Pimenta a gosto.



## MODO DE PREPARO:

Deixar os grãos de molho por um dia. Escorrer, transferir para uma panela com água e ferver até ficar macio. Descascar os grãos ainda mornos, um a um, e passar no processador até virar uma pasta. Temperar com limão, sal, água e alho. Misturar até obter uma pasta homogênea e servir.

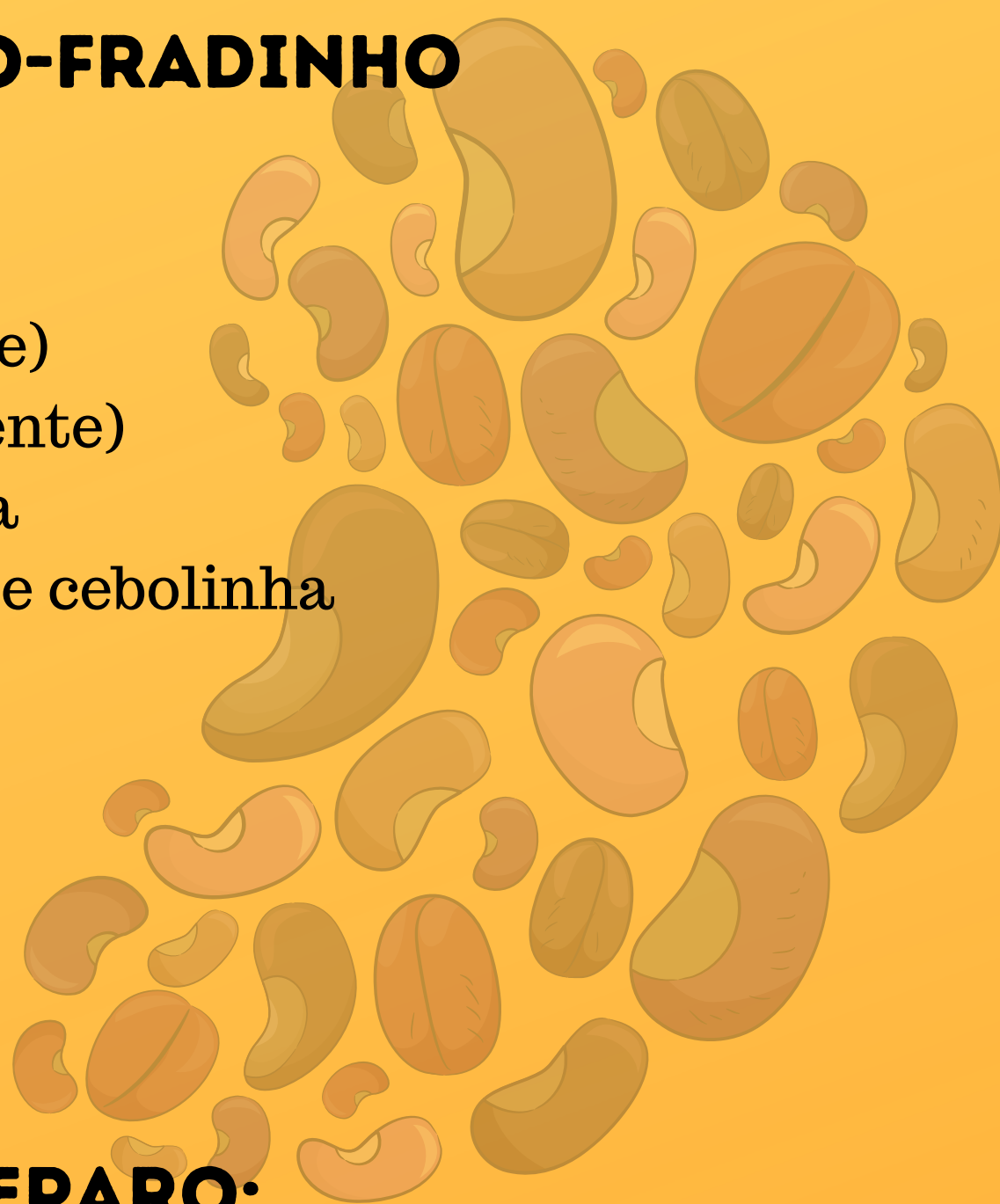
*Dica: acompanha bem pão folha, pão sírio ou chapatti.*



# FAROFA DE FEIJÃO-FRADINHO

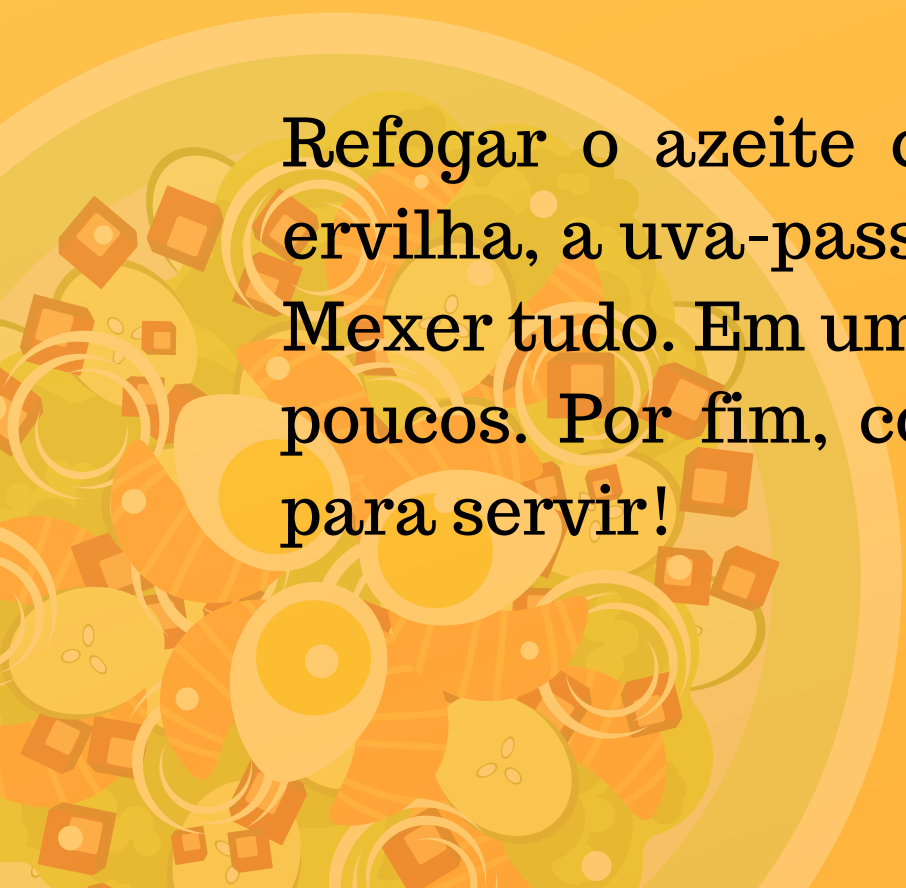
## INGREDIENTES:

300g de feijão-fradinho cozido (al dente)  
1/2 xícara (chá) de ervilha fresca (al dente)  
1/2 xícara (chá) de cenoura ralada crua  
1/3 xícara (chá) de cheiro-verde, salsa e cebolinha  
Meia cebola roxa ralada  
50g de uva-passa  
1 e 1/4 xícara (chá) de farinha de milho  
2 ovos cozidos  
1 colher (chá) de sal  
2 colheres (chá) de azeite de oliva



## MODO DE PREPARO:

Refogar o azeite com o alho e a cebola. Adicionar a cenoura, a ervilha, a uva-passa, a salsinha, o cheiro-verde, a cebolinha e o sal. Mexer tudo. Em uma vasilha, colocar os ingredientes e a farinha aos poucos. Por fim, colocar o ovo cozido e mexer novamente. Pronto para servir!



# LASANHA DE ABOBRINHA

## INGREDIENTES:

300g de carne moída  
2 abobrinhas pequenas  
2 ovos batidos com sal e orégano  
Farinha de rosca  
50g de queijo parmesão  
1 pires de cheiro-verde picado  
4 tomates picados  
4 dentes de alho picado  
1 cebola pequena picada  
4 colheres (sobremesa) de azeite  
1 colher de chá de sal  
50g de azeitona



## MODO DE PREPARO:

Empanar as abobrinhas no ovo e acrescentar uma pitada de orégano. Passar na farinha de rosca e levar ao forno para assar por 15 minutos. Reservar. Refogar o alho e a cebola no azeite e, após, dourar. Acrescentar a carne moída. Ao refogar a carne, acrescentar os tomates e as azeitonas junto com o cheiro-verde. Montar camadas (uma camada de abobrinha, uma de carne) e, ao final, salpicar o queijo e levar ao forno para gratinar.



Os tomates apenas são boas fontes de vitamina C em sua forma crua, porém, quando cozidos, aumentam sua composição de licopeno, que é uma substância do grupo dos carotenoides, que dão coloração vermelha a alguns alimentos e o consumo de alimentos fontes está associado a menores riscos de doenças cardiovasculares e de alguns tipos de câncer.

# SALADA SURPRESA

## INGREDIENTES:

300 g de grão-de-bico cozido (al dente)  
1 abacate médio picado  
2 tomates picados  
1 cebola roxa picada  
1 pires de cheiro-verde  
1 colher de chá de sal  
Suco de 1 limão  
2 latas de atum  
4 colheres (sopa) de azeite  
Gergelim para salpicar  
1 pitada de pimenta do reino



## MODO DE PREPARO:

Em uma vasilha grande, misturar o grão-de-bico, a cebola, o tomate e o atum. Juntar o restante dos ingredientes, menos o abacate. Temperar com o azeite, o sal, a pimenta e, por último, o abacate por cima, para não desmanchar. Salpicar com o gergelim preto.



As saladas são pratos versáteis, que podem ser preparados com diversos tipos de alimentos. Dentre eles, destacam-se os folhosos, as verduras, os legumes e as leguminosas (feijões) cozidas. Porém, mesmo com essa versatilidade, é um prato importante e que deve ser mantido na nossa alimentação, pois auxilia na saciedade, além de trazer benefícios à saúde cardiovascular e no manejo de quadros como o de diabetes, por exemplo.





Doces, Bolos e  
Acompanhamentos

## BROWNIE DE BANANA

### INGREDIENTES:

1 xícara (chá) de farinha de aveia  
4 OVOS  
1 xícara (chá) de cacau 100%  
4 bananas maduras  
100g de uva-passa para adoçar  
1 colher (café) de canela  
2 colheres de sopa de castanha de caju



### MODO DE PREPARO:

Bater todos os ingredientes no liquidificador, misturar uma colher de fermento, misturar um pouco de castanha de caju quebrada na massa. Despejar em uma forma untada, colocar no forno por 30 minutos na temperatura de 180 graus. Espere assar e, depois, é só se deliciar!

## BOLINHO DE FUBÁ COM CASTANHA DO BRASIL

### INGREDIENTES:

1 xícara (chá) de fubá  
½ xícara (chá) de açúcar  
1 xícara (chá) de amido de milho  
½ xícara (chá) de coco ralado  
½ xícara (chá) de manteiga (temperatura ambiente)  
1 OVO  
½ xícara (chá) de castanha do Brasil triturada  
2 colheres (sopa) de raspas de laranja



### MODO DE PREPARO:

Em um tigela, colocar os ingredientes, misturar bem com as mãos até obter uma massa uniforme. Após, modelar bolinhos. Colocar em uma assadeira e levar ao forno já pré-aquecido 200 °C por 20 minutos ou até dourar.

### Dica:

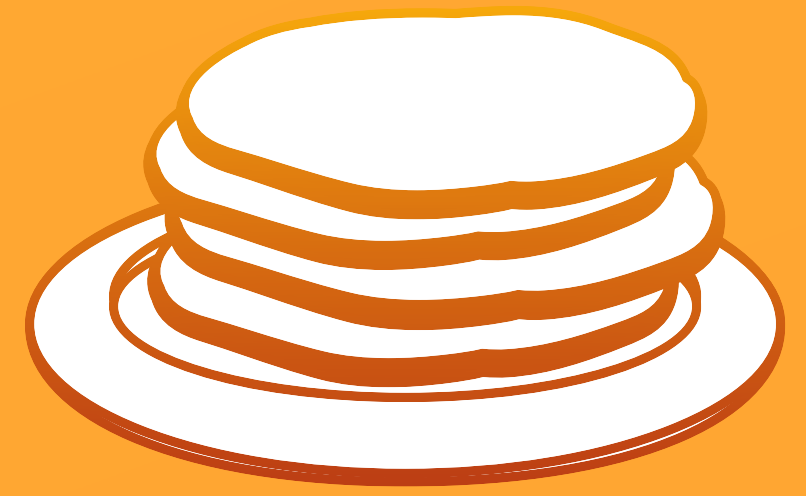
Estas receitas são ótimas opções para uma lanche da tarde acompanhado de um chá ou leite quente.



# WAFFLES

## INGREDIENTES:

2 maçãs grandes;  
½ xícara (chá) de açúcar mascavo;  
2 OVOS;  
1 xícara (chá) de farelo de aveia;  
1 colher (sopa) de chia ou linhaça;  
1 colher (chá) de canela em pó;  
1 colher (sopa) rasa de fermento em pó.



## MODO DE PREPARO:

Picar a maçã em pedaços, retirar as sementes e deixar a casca. Bater a maçã, o açúcar e os ovos no liquidificador. Despejar a mistura numa tigela e acrescentar a farinha de aveia, o fermento e dar uma leve misturada. Colocar em uma assadeira untada com manteiga e levar ao forno pré-aquecido a 200°.

## GELEIA DE MORANGO

Opção de acompanhamento do Waffles



## INGREDIENTES:

1 caixinha de morango  
8 colheres (sopa) de açúcar demerara

## MODO DE PREPARO:

Picar os morangos e colocá-los em uma panela no fogo médio, despejar o açúcar demerara e mexer levemente até apurar.



O farelo de aveia é um ótimo alimento para auxiliar no controle dos níveis de colesterol

# BISCOITO DE AMEIXA

## INGREDIENTES:

- 1 xícara (chá) de ameixa seca triturada
- 1 xícara (chá) de castanha de caju triturada
- 2/3 xícara (chá) de farinha de coco
- 1 xícara (chá) de farelo de aveia
- Água para dar o ponto

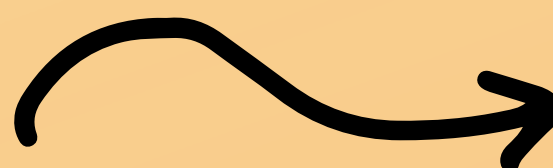
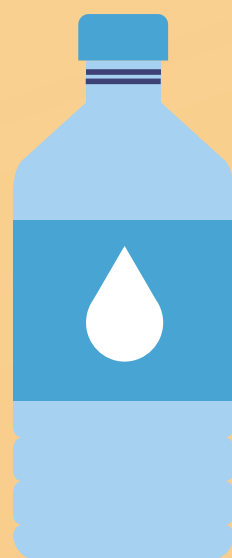
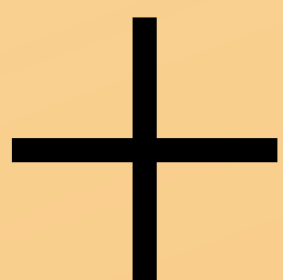


## MODO DE PREPARO:

Numa vasilha, juntar todos os ingredientes. Colocar água até dar o ponto, fazer os biscoitos, levar ao forno pré-aquecido (200°C) por 25 a 30 minutos.



A ameixa é uma fonte de vitaminas do complexo B, de vitamina C, de potássio e de fósforo e melhora consideravelmente a motilidade intestinal. Em conjunto com alimentos (já citados em receitas anteriores), como: aveia, feijões, grão-de-bico e frutas em geral, aliada a um bom consumo de água diariamente, auxilia na regularização da função intestinal, o que pode influenciar em um bom humor, em uma boa imunidade e na saúde.



# COOKIES DE AVEIA E CHOCOLATE

## INGREDIENTES:

- 1 e  $\frac{3}{4}$  xícara (chá) de farinha de trigo aproximadamente
- 1 xícara (chá) de aveia em flocos/farelo de aveia
- 1 colher (chá) de semente de linhaça
- 1 xícara (chá) de açúcar demerara ou refinado
- 1 ovo inteiro
- 1 gema de ovo
- 1 xícara (chá) de manteiga em temperatura ambiente (preferencialmente sem sal)
- 1 colher (sobremesa) de essência de baunilha
- 1 colher (chá) de fermento químico em pó
- 1 barra (90g) de chocolate picado (acima de 40% cacau)



## MODO DE PREPARO:

1. Em uma vasilha, colocar os açúcares e a manteiga derretida; mexer vigorosamente com o auxílio de uma colher grande.
2. Incluir a gema, o ovo inteiro, a essência de baunilha e voltar a mexer bem até chegar a uma consistência cremosa e homogênea.
3. Colocar as farinhas (trigo e aveia) aos poucos, mexendo a massa sempre. E quando estiver restando pouco da farinha para incorporar a massa, incluir o fermento.
4. Após chegar a uma consistência de massa, incluir os chocolates picados e mexer levemente para distribuí-los uniformemente.
5. Com o auxílio de duas colheres (sobremesa), fazer bolinhas com a massa, colocando-as em uma forma forrada com papel manteiga.
6. Quando finalizar, levar ao forno pré-aquecido a 200°C por 15 minutos.

Lembrete: Os cookies saem do forno com a massa levemente mole, aguarde uns 5 minutos (esfriando-os) para que estejam em boa consistência para consumir.







Informações

Nutricionais.



Títulos das receitas em ordem de apresentação

## SUCO DE MORANGO COM ORA-PRO-NÓBIS

Porção: 200 ml  
1 copo

Valor Calórico: 28,09 kcal  
Carboidratos: 5,81 g  
Proteínas: 0,69 g  
Lipídeos: 0,22 g



## SUCO DE MANGA COM LIMÃO

Porção: 200 ml  
1 copo

Valor Calórico: 42,36 kcal  
Carboidratos: 10,24 g  
Proteínas: 0,26 g  
Lipídeos: 0 g



## FAROFA DE COUVE COM CENOURA

Porção: 52 g  
1 colher de servir

Valor Calórico: 189,37 kcal  
Carboidratos: 24,95 g  
Proteínas: 2,13 g  
Lipídeos: 9,48 g



## SOPA DE PALMITO

Porção: 200 g  
2 conchas

Valor Calórico: 93,23 kcal  
Carboidratos: 8,05 g  
Proteínas: 7,16 g  
Lipídeos: 3,59 g



## HAMBÚRGUER DE BRÓCOLIS

Porção: 35 g  
1 unidade pequena

Valor Calórico: 49,11 kcal  
Carboidratos: 3,62 g  
Proteínas: 3,2 g  
Lipídeos: 2,39 g



## **RISOTO INTEGRAL DE PESCADA**

Porção: 95 g  
1 colher de servir cheia

Valor Calórico: 245,98 kcal  
Carboidratos: 13,02 g  
Proteínas: 6,9 g  
Lipídeos: 5,6 g



## **HOMUS DE GRÃO-DE-BICO**

Porção: 50 g  
2 colheres de sopa

Valor Calórico: 173,98 kcal  
Carboidratos: 24,17 g  
Proteínas: 8,77 g  
Lipídeos: 4,68 g



## **SALADA DE FEIJÃO-FRADINHO**

Porção: 52 g  
1 colher de servir

Valor Calórico: 126,28 kcal  
Carboidratos: 21,21 g  
Proteínas: 5,99 g  
Lipídeos: 1,93 g



## **LASANHA DE ABOBRINHA**

Porção: 136,5 g  
1 pedaço médio

Valor Calórico: 163,17kcal  
Carboidratos: 5,63 g  
Proteínas: 10,30 g  
Lipídeos: 11,04 g



## **SALADA SURPRESA**

Porção: 50 g  
2 colheres de sopa

Valor Calórico: 77,05 kcal  
Carboidratos: 4,84 g  
Proteínas: 4,45 g  
Lipídeos: 4,42 g



## **BROWNIE DE BANANA**

Porção: 60 g  
1 fatia

Valor Calórico: 124,45 kcal  
Carboidratos: 19,55 g  
Proteínas: 5,49 g  
Lipídeos: 2,69 g



## **BOLINHO DE FUBÁ COM CASTANHA DO BRASIL**

Porção: 60g  
1 unidade

Valor Calórico: 265,80 kcal  
Carboidratos: 33,49 g  
Proteínas: 3,11 g  
Lipídeos: 13,26 g



## **WAFFLES DE MAÇÃ**

Porção: 90 g  
1 unidade

Valor Calórico: 157,63 kcal  
Carboidratos: 27,46 g  
Proteínas: 4,54 g  
Lipídeos: 3,29 g



## **GELEIA DE MORANGO**

Porção: 20 g  
1 colher de sopa

Valor Calórico: 41,87 kcal  
Carboidratos: 10,27 g  
Proteínas: 0,12 g  
Lipídeos: 0,03 g



## **BISCOITO DE AMEIXA**

Porção: 30 g  
3 unidades

Valor Calórico: 122,28 kcal  
Carboidratos: 12,59 g  
Proteínas: 2,67 g  
Lipídeos: 6,80 g



## COOKIES DE AVEIA E CHOCOLATE

Porção: 45 g  
1 unidade

Valor Calórico: 127,40 kcal  
Carboidratos: 19,53 g  
Proteínas: 2,25 g  
Lipídeos: 7,51 g



# Dicas e Curiosidades

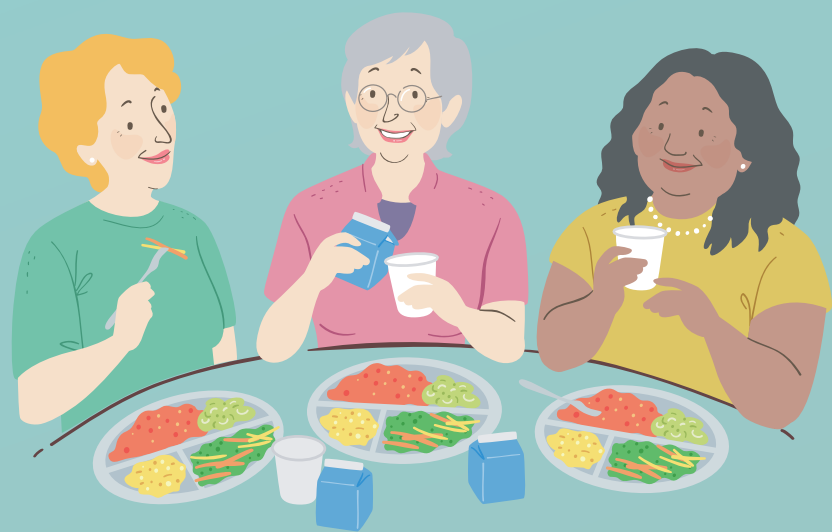


## Você sabia que comer à mesa e em companhia pode melhorar seu hábito alimentar?

Alimentar-se em um ambiente tranquilo e organizado transforma nossa experiência com a alimentação, por isso, quando comemos em companhia, há sempre uma preocupação em organizar a mesa, em planejar as alimentações com cuidado, em comprar os insumos, no preparo desta refeição e no seu compartilhamento. Essas etapas contribuem para um melhor hábito na alimentação e são motivadas por laços familiares, amorosos e de amizade.

Além disso, comer em companhia e à mesa auxilia a se comer mais devagar e a apreciar melhor a comida.

No entanto, se nos alimentamos sozinhos, há uma grande chance de o fazermos assistindo à televisão, ou utilizando o celular, o que, por sua vez, induzem a um hábito alimentar alterado: diminuindo nossa atenção na comida, aumentando a ingestão numa quantidade que ultrapassa a sensação de saciedade, aumentando a exposição às propagandas de alimentos ultraprocessados (biscoitos recheados, refrigerantes, salgadinhos de pacote) e, conseqüentemente, aumentando o consumo desses alimentos.



## Você é crítico (a) quanto às informações sobre alimentação veiculadas pelas redes sociais?

Atualmente, há muitas informações relacionadas à saúde e à alimentação saudável em todos os lugares: nas mídias e nas redes sociais, nas revistas de moda, nos blogs e até as passadas por vizinhos e familiares. Infelizmente, nem sempre são informações de fontes seguras. É de extrema importância que sejamos críticos quanto às informações que recebemos: ela é sensacionalista? Oferece uma visão dicotômica frente à alimentação (alimentos permitidos e alimentos proibidos) de forma incisiva? É acompanhada de uma propaganda de algum tipo de alimento? Desconfie. Nenhum alimento sozinho é capaz de curar doenças ou de melhorar a sua saúde. Buscar saúde por meio da alimentação é uma ótima opção a ser feita, porém dentro de um contexto alimentar e ambiental que forneça meios de respeitar suas culturas alimentares e favoreça uma relação leve com a alimentação e com o seu corpo. Com isso, a alimentação saudável deve ser composta por vários tipos de alimentos e de um comportamento frente a eles, incluindo: comidas típicas da sua região, alimentos preparados em casa, utilização de temperos naturais ao invés de industrializados, preparo e partilha de refeições com familiares e amigos. Mais algumas dicas são:

- Faça boa parte das compras em feiras livres com menor aquisição de alimentos prontos para o consumo;
- Exercite-se por amor ao seu corpo e não por odiá-lo;
- Coma em paz e sem interferências digitais, respeitando seus sinais de fome e de saciedade.





# Por que ir a feiras livres e/ou comprar de agricultores locais?

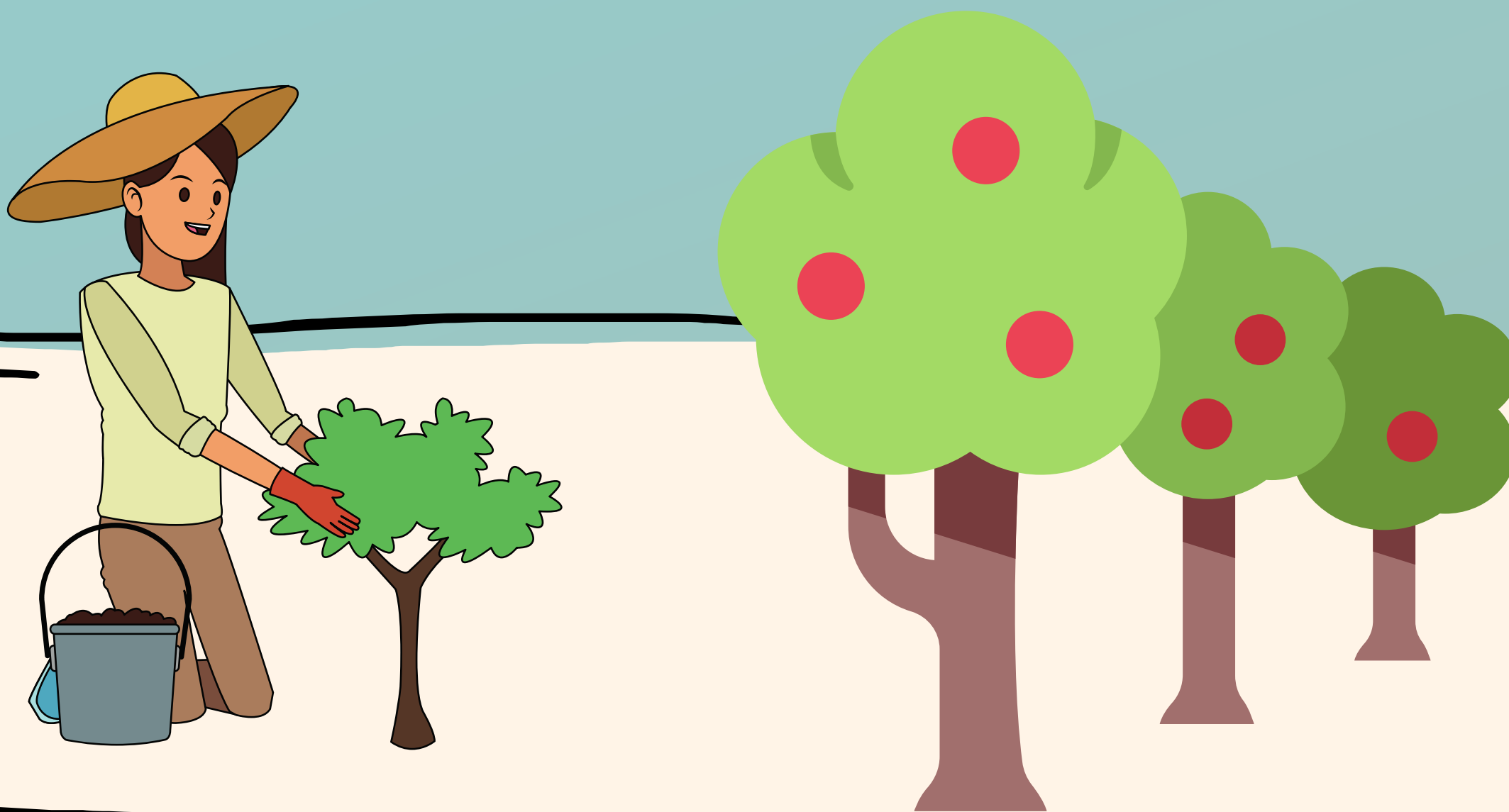
Quando compramos nossas frutas, verduras e legumes apenas em redes de supermercados, estamos financiando não só grandes produções que, por vezes, prejudicam o meio ambiente e não se preocupam com seus produtores, como também estamos levando para casa alimentos que podem conter maiores quantidades de agrotóxicos e de defensores agrícolas, os quais podem causar danos a nossa saúde. Além disso, nas redes de supermercados, estamos expostos a outros tipos de alimentos, os processados, o que pode diminuir nossa aquisição de alimentos in natura e aumentar a busca por produtos industrializados.

Realizar as compras em feiras livres ou de um agricultor local nos expõe mais a alimentos in natura\* e minimamente processados\*\*, contribui para uma alimentação de boa qualidade, eleva a chance de economia local da sua cidade e/ou região, melhora a distribuição de renda entre pequenos produtores e consumidores e aumenta o acesso a alimentos com menos defensores agrícolas e agrotóxicos, além de se conseguir um preço mais acessível.

\*são alimentos "obtidos diretamente de plantas ou de animais (como folhas e frutos ou ovos e leite) e adquiridos para consumo sem que tenham sofrido qualquer alteração após deixarem a natureza".

\*\* "são alimentos in natura que, antes de sua aquisição, foram submetidos a alterações mínimas. Exemplos incluem grãos secos, polidos e empacotados ou moídos na forma de farinhas, raízes e tubérculos lavados, cortes de carne resfriados ou congelados e leite pasteurizado".

-Fonte: Guia Alimentar para a População Brasileira.



## **REFERÊNCIAS**

**BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável. Brasília: MS; 2008.**

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

**MOREIRA, Paula Zanette. Elaboração e caracterização físico-química de bebida vegetal fermentada saborizada com ameixa seca. 2019. 34 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Gastronomia) - Departamento de Tecnologia Rural, Universidade Federal Rural de Pernambuco, Recife, 2019.**

**MORITZ, Bettina; TRAMONTE, Vera Lúcia Cardoso. Biodisponibilidade do licopeno. Rev. Nutr., Campinas , v. 19, n. 2, p. 265-273, Apr. 2006 .**

**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.**

**TOFANELLI, Mauro Brasil Dias.; RESENDE, Sueilo Gouveia. Sistemas de condução na produção de folhas de ora-pro-nobis. Pesquisa Agropecuária Tropical, v. 41, n. 3, p. 466–469, 2011.**

**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:

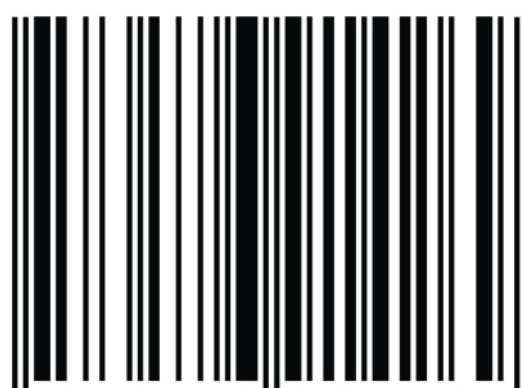


**UNITAU**

Universidade de Taubaté

ISBN: 978-65-86914-26-9

**BR**



9 786586 914269