



VOLUME

Organizadoras

Alexandra Magna Rodrigues
Aline Liz de Faria
Maria Claudia Diniz Figueiredo



ed**UNITAU**

SABORES & SÉRIE
SABORES



VOLUME



UNITAU
Universidade de Taubaté

SABORES & SABORES

SABORES E 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
Ariane Nunes Novais Calisto
Dáfny Silvestre Diniz
Maria Stella Narezzi Vieira

Volume 1
Edição revisada



Taubaté – SP
2019

EXPEDIENTE

Administração Superior

- | Reitora: Profa. Dra. Nara Lucia Perondi Fortes
- | Vice-reitor: Prof. Dr. Jean Soldi Esteves
- | Pró-reitora de Extensão: Profa. Dra. Leticia Maria Pinto da Costa

edUNITAU

- | Diretor-Presidente: Profa. Dra. Nara Lucia Perondi Fortes

Conselho Editorial:

- | Presidente: Profa. Dra. Leticia Maria Pinto da Costa
- | Diretor Editorial: Prof. Dr. João Rangel Marcelo

Projeto Gráfico

- | NDG - Núcleo de Design Gráfico da Universidade de Taubaté
- | Coordenação: Alessandro Squarcini
- | Capa: Alessandro Squarcini
- | Diagramação: Felipe Punhagui e Renan de Oliveira de Ávila

- | Impressão: Eletrônica (e-book)

Colaboração

- | Sistema Integrado de Bibliotecas - SIBi UNITAU
- | Coordenação: Márcia Maria de Moura Ribeiro
- | Maria Ap.L.de Souza

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

C154r	Calisto, Ariane Nunes Novais Receitas das oficinas culinárias do centro de educação alimentar e terapia nutricional [recurso eletrônico] / Ariane Nunes Novais Calisto, Dáfny Silvestre Diniz, Maria Stella Narezzi Vieira ; organizado por Alexandra Magna Rodrigues... [et al.]. – Taubaté: EdUnitau, 2019. (Série Sabores e Saberes, v. 1) Ebook Modo de acesso: Internet ISBN: 978-85-9561-122-1 (on-line) 1. Nutrição. 2. Educação alimentar e nutricional. 3. Culinária - receitas. I. Diniz, Dáfny Silvestre. II. Vieira, Maria Stella Narezzi. III. Rodrigues, Alexandra Magna Rodrigues (org.). IV. Faria, Aline Liz de. V. Figueiredo, Maria Claudia Diniz (org.). VI. Título. CDD - 613.2
-------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Ficha catalográfica pela Maria Aparecida Lemos de Souza - CRB-8/9087

Índice para Catálogo sistemático

- Nutrição - 613.2
- Educação alimentar e nutricional - 613.2
- Culinária - receitas - 641.5

Copyright © by Editora da UNITAU, 2019

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

Autoras e Organizadoras

Alexandra Magna Rodrigues

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

Aline Liz de Faria

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

Ariane Nunes Novais Calisto

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

Maria Claudia Diniz Figueiredo

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

Dáfnny Silvestre Diniz

Nutricionista graduada pela Universidade de Taubaté, com Aperfeiçoamento Ambulatorial em Nutrição e Saúde Coletiva pela Universidade de Taubaté.

Maria Stella Narezzi Vieira

Nutricionista graduada pela Universidade de Taubaté, com Aperfeiçoamento Ambulatorial em Nutrição e Saúde Coletiva pela Universidade de Taubaté.

Agradecimentos

A auxiliar de laboratório Maria das Graças Verginia pela grande ajuda nas preparações das receitas e pelo zelo na Cozinha Experimental do CEATENUT.

Sumário

Apresentação.....	8
Introdução.....	10
Regras de Ouro	11
Higienização de frutas, legumes e verduras	11
Higienização de utensílios	11
Manipulador	12
Água Aromatizada.....	13
Hortelã e Gengibre	14
Maçã e Canela	14
Abacaxi e Hortelã	14
Tangerina e Alecrim.....	15
Morango e Kiwi	15
Melão e Melancia	15
Carambola e Alecrim	16
Maçã e Cravo.....	16
Laranja e Gengibre	16
Sucos e Chás	17
Chás: Infusão e Decocção	18
Chá calmante.....	19
Chá de casca de frutas.....	19
Suco de abacaxi, laranja, maracujá e hortelã	20
Suco de melancia com capim cidreira.....	21
Suco de cenoura, beterraba, limão, maçã e gengibre	22
Suco refrescante de melão, hortelã e biomassa de banana verde.....	23
Suco de inhame com maracujá	25
Suco de goiaba com hortelã.....	26

Suco de abóbora com maracujá.....	27
Suco de alface com erva cidreira e limão.....	28
Suco de manga com gengibre	29
Suco de cenoura com salsa e limão	30
Suco de couve com limão.....	31
Suco milho, limão e laranja	32
Suco de pêra com abacaxi, laranja e linhaça	33
Comidas e Cia	34
Patê de ricota	35
Patê de berinjela e salsa.....	36
Tabule com entrecasas de melão.....	37
Carpaccio de abóbora	38
Barquinha de frango.....	39
Salada de frutas ao molho de manga.....	40
Iogurte Natural.....	41
Maçã caramelizada	42
Tabela de Frutas da Época.....	43
Bibliografia consultada.....	44

Apresentação

SABORES E SABERES é uma série de livros de receitas culinárias idealizada pelas professoras supervisoras de Estágio em Nutrição Social na Atenção Secundária à Saúde do Centro de Educação Alimentar e Terapia Nutricional (CEATENUT) da Universidade de Taubaté. É uma forma de promoção da alimentação adequada e saudável e de socialização das receitas culinárias preparadas nas Oficinas Culinárias oferecidas no CEATENUT para usuários do serviço e comunidade acadêmica.

As oficinas culinárias oferecidas pelo CEATENUT são realizadas semanalmente por alunos da quarta série do curso de Nutrição, e nutricionistas alunas do curso de Aperfeiçoamento Ambulatorial em Nutrição e Saúde Coletiva sob supervisão de docentes responsáveis pelo Estágio Curricular Obrigatório em Nutrição Social na Atenção Secundária à Saúde.

As receitas aqui apresentadas foram adaptadas de receitas de livros, sites de culinária saudável e de receitas desenvolvidas no próprio curso de Nutrição por professores e técnicos de laboratório, sendo que todas foram testadas pela técnica de laboratório do CEATENUT.

O primeiro Volume desta série, atualmente revisado, foi elaborado por alunas do Curso Aperfeiçoamento Ambulatorial em Nutrição e Saúde Coletiva sob a supervisão de docentes após um

ano de pesquisas, elaboração e preparação de receitas de fácil preparo, de baixo custo e ao mesmo tempo, saudáveis e saborosas.

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 Cláudia Diniz Figueiredo

Introdução

Cada vez a busca por uma vida saudável se faz mais urgente. Todas as escolhas que realizamos durante o dia, como ir ao trabalho a pé em vez de carro, reflete no nosso equilíbrio, tanto na mente como no corpo.

Uma alimentação adequada e consciente está incluída neste estilo de vida. E por que não fazê-la de forma prazerosa e saborosa?

Este livro é uma compilação de receitas realizadas na cozinha experimental do Centro de Educação Alimentar e Terapia Nutricional (CEATENUT), por meio das oficinas culinárias, durante todo o ano de 2014. Aqui, podem-se encontrar várias receitas práticas de sucos, águas saborizadas, chás, patês entre outras.

Esperamos que esta partilha sirva para lhe dar uma ideia de como uma alimentação saudável pode ser saborosa e atrativa!

Bom apetite!

Ariane, Dáfny e Maria Stella

Regras de Ouro

Passo-a-passo para a Higienização de Frutas, Legumes e Verduras

1. Selecionar, retirando as folhas, partes e unidades deterioradas.
2. Lavagem: Lavar em água corrente os vegetais folhosos (folha a folha), e as frutas e legumes (um a um).
3. Desinfecção:
 - Diluir em 1 litro de água uma colher (sopa) de água sanitária (própria para desinfecção de alimentos) e colocar de molho por 15 minutos.
 - Enxaguar em água corrente os vegetais folhosos (folha a folha), e as frutas e legumes (um a um).
4. Colocar em recipiente limpo e coberto.

De acordo com a CVS-6/99 não necessitam de desinfecção:

- Frutas, cujas cascas não são consumidas (laranja, mexerica, banana, etc.), exceto as que serão utilizadas para suco.
- Frutas, legumes e verduras que irão sofrer ação do calor, desde que a temperatura no interior atinja no mínimo 74°C.

Passo-a-passo para a Higienização de Utensílios (pratos, talheres, panelas, tabuleiros)

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

Passo-a-passo para lavagem correta das mãos

1. Utilizar água corrente para molhar as mãos;
2. Esfregar a palma e o dorso das mãos com sabonete, inclusive as unhas e os espaços entre os dedos, por aproximadamente 15 segundos;
3. Enxaguar bem em água corrente, retirando todo o sabonete;
4. Secar com papel toalha ou outro sistema de secagem eficiente;
5. Esfregar as mãos com um pouco de produto antisséptico e deixar secar naturalmente.

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



Água Aromatizada – Hortelã e Gengibre

Ingredientes

01 litro de água filtrada e gelada
06 folhas de hortelã
01 limão
01 fatia de gengibre



Modo de preparo

Higienizar as folhas de hortelã e o limão taiti. Cortar o limão em rodela finas e reservar. Descascar o gengibre e reservar. Em uma jarra dispor as rodela de limão, a fatia de gengibre e as folhas de hortelã. Acrescentar a água e tomar em seguida.

Água Aromatizada – Maçã e Canela

Ingredientes

01 litro de água filtrada e gelada
02 maçãs
02 canelas em pau



Modo de preparo

Higienizar as maçãs e cortá-las em cubos. Em uma jarra dispor os cubos de maçãs e a canela em pau e acrescentar a água. Tomar em seguida.

Água Aromatizada – Abacaxi e Hortelã

Ingredientes

01 litro de água filtrada e gelada
06 folhas de hortelã
01 abacaxi pérola com casca



Modo de preparo

Higienizar o abacaxi e as folhas de hortelã. Cortar o abacaxi com a casca em cubos pequenos e reservar. Em uma jarra dispor os cubos de abacaxi, as folhas de hortelã e acrescentar a água. Tomar em seguida.

Água Aromatizada – Tangerina e Alecrim

Ingredientes

01 litro de água filtrada e gelada
02 ramos de alecrim
01 tangerina com casca



Modo de preparo

Higienizar os ramos de alecrim e a tangerina. Cortar a tangerina em fatias e reservar. Em uma jarra dispor as fatias de tangerina e os ramos de alecrim e acrescentar a água. Tomar em seguida.

Água Aromatizada – Morango e Kiwi

Ingredientes

01 litro de água filtrada e gelada
03 morangos
01 kiwi



Modo de preparo

Higienizar os morangos, cortá-los ao meio e reservar. Lavar e descascar o kiwi e cortá-lo em fatias. Em uma jarra dispor as frutas e acrescentar a água. Tomar em seguida.

Água Aromatizada – Melão e Melancia

Ingredientes

01 litro de água filtrada e gelada
01 fatia de melão amarelo
01 fatia de melancia



Modo de preparo

Descascar e cortar a fatia de melão amarelo e de melancia em cubos e reservar. Em uma jarra dispor as frutas picadas e acrescentar a água. Tomar em seguida.

Água Aromatizada – Carambola e Alecrim

Ingredientes

01 litro de água filtrada e gelada
01 carambola
02 ramos de alecrim



Modo de preparo

Higienizar a carambola e os ramos de alecrim.

Cortar a carambola em fatias e dispor em uma jarra juntamente com os ramos de alecrim e a água. Tomar em seguida.

Água Aromatizada – Maçã e Cravo

Ingredientes

01 litro de água filtrada e gelada
01 maçã gala
04 cravos da Índia



Modo de preparo

Higienizar a maçã e cortá-la em cubos. Em uma jarra dispor os cubos de maçã e os cravos da Índia e acrescentar a água. Tomar em seguida.

Água Aromatizada – Laranja e Gengibre

Ingredientes

01 litro de água filtrada
01 laranja pera
01 pedaço pequeno de gengibre



Modo de preparo

Lavar e descascar a laranja, cortá-la em fatias e reservar.

Lavar e descascar o gengibre e reservar. Em uma jarra dispor a laranja e o gengibre e acrescentar a água. Tomar em seguida.

O chá, de acordo com a RDC ANVISA nº 277, de 22 de setembro de 2005, é denominado como “o produto constituído de uma ou mais partes de espécie(s) vegetal(is) inteira(s), fragmentada(s) ou moída(s), com ou sem fermentação, tostada(s) ou não, obrigatoriamente constantes no Regulamento Técnico de Espécies Vegetais para o Preparo de Chás. O produto pode ser adicionado de aroma e ou especiaria para conferir aroma e ou sabor”.

Uma das formas mais comuns de utilização das plantas medicinais são os extratos aquosos, como infusões ou decocções:

- **Infusão:** consiste colocar água fervente sobre uma certa quantidade de partes da planta em questão (folhas, flores, ou outras), deixar em repouso, abafado por 2 a 3 minutos e coar.
- **Decocção:** este método, também denominado de cozimento, consiste na fervura da planta na água por 2 a 5 minutos. Este processo é mais utilizado quando se pretende obter extratos de raízes ou partes mais duras da planta.

Chá calmante

Ingredientes

01 litro de água filtrada
Casca de 02 de maçãs gala
Casca de ½ laranja pera
Melissa ou erva cidreira a gosto
Mel (opcional)



Modo de preparo

Lavar e aferventar as cascas de frutas juntamente com a melissa ou a erva cidreira e a água. Após a fervura, coar e deixar amornar. Adoçar, se preferir.

Sugestão de acompanhamento: biscoitos ou torradas integrais.

Chá de cascas de frutas

Ingredientes

01 litro de água filtrada
Casca de 01 manga palmer
Casca de 01 abacaxi pérola



Modo de preparo

Lavar e aferventar as cascas de frutas juntamente com a água. Após a fervura, coar e deixar amornar. Adoçar, se preferir.

Sugestão de acompanhamento: bolos integrais.

Suco de Abacaxi, Laranja, Maracujá e Hortelã

Ingredientes

01 copo (americano) de água filtrada e gelada
02 laranjas pera
01 colher (sopa) de polpa de maracujá
01 fatia de abacaxi
06 folhas de hortelã



Modo de preparo

Higienizar as laranjas e, com o auxílio de um espremedor de frutas manual ou elétrico, espreme-las e reservar.

Higienizar as folhas de hortelã.

No liquidificador, bater a polpa de maracujá com a água e coar em seguida. Novamente colocar no liquidificador a polpa de maracujá coada, a fatia de abacaxi, as folhas de hortelã e bater.

Em uma jarra colocar suco de laranja e acrescentar o suco batido. Misturar bem e servir em seguida!

Informação Nutricional*

Proteínas: 2,68 g

Lipídeos: 1,15 g

Carboidratos: 47,93 g

Valor Calórico: 212,79 kcal

*Total da receita

Suco de Melancia com capim cidreira

Ingredientes

01 copo (americano) de água
filtrada e gelada
01 pires (chá) de melancia
06 folhas de capim cidreira
Suco de ½ limão
½ folha de couve



Modo de preparo

Higienizar as folhas de capim cidreira e de couve e reservar. Espremer o limão e reservar.

Bater no liquidificador a melancia, a couve, o capim cidreira juntamente com a água. Coar em uma jarra e acrescentar o suco de limão. Mexer bem e servir.

Informação Nutricional*

Proteínas: 0,88 g

Lipídeos: 0,17 g

Carboidratos: 6,62 g

Valor Calórico: 31,53 kcal

*Total da receita

Suco de Cenoura, Beterraba, Limão, Maçã e Gengibre

Ingredientes

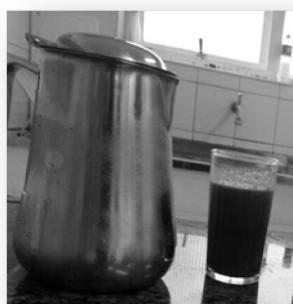
01 copo (americano) de água filtrada e gelada

¼ de beterraba crua

¼ de cenoura crua

Suco de ½ limão taiti

01 pedaço de gengibre



Modo de preparo

Higienizar cortar e descascar os legumes e o gengibre. Reservar.

No liquidificador acrescentar a água, os legumes picados e o gengibre. Bater bem e em uma jarra acrescentar o suco de limão e mexer. Servir em seguida.

Informação Nutricional*

Proteínas: 0,97 g

Lipídeos: 0,36 g

Carboidratos: 19,24 g

Valor Calórico: 84,08 kcal

*Total da receita

Suco Refrescante de melão, hortelã e biomassa de banana verde

Ingredientes

01 copo (americano) de água filtrada e gelada
01 colher (sopa) de biomassa de banana verde
01 fatia de melão amarelo
06 folhas de hortelã
Suco de 1/2 limão taiti



Modo de preparo

Higienizar as folhas de hortelã e reservar. À parte, picar o melão amarelo e levá-lo ao liquidificador juntamente com a água, as folhas de hortelã e a biomassa. Bater bem, colocar em uma jarra, acrescentar o suco de limão e mexer. Servir em seguida.

Informação Nutricional*

Proteínas: 2,92 g

Lipídeos: 0,09 g

Carboidratos: 9,01 g

Valor Calórico: 39,77 kcal

*Total da receita

BIOMASSA DE BANANA VERDE

1. Utilize aproximadamente 10 bananas verdes, lavadas com água e uma escovinha.
2. Coloque-as na panela de pressão, cubra-as com água quente e leve ao fogo.
3. Após pegar pressão deixe por mais oito minutos. Desligue o fogo e espere a pressão acabar naturalmente.
4. Descasque as bananas ainda quentes e coloque-as no liquidificador com um pouco de água filtrada.
5. Processar até que as bananas fiquem como uma pasta. A banana deve estar bem quente para não 'esfarinhar'.
6. Armazene na geladeira em um pote de vidro por até sete dias.
7. Para congelar, deixar a biomassa por 6 horas na geladeira em uma travessa de vidro, cortar em quadrados na quantidade de uma colher de sopa e congelar.
8. A biomassa pode ser congelada por 3 a 4 meses, mas precisará de um reprocessamento, se for usada em preparações que não utilize liquidificador (sopas, pães). Em caso de sucos e vitaminas, pode ser batida ainda congelada com as frutas e demais ingredientes.

Suco de Inhame com maracujá

Ingredientes

02 litros de água filtrada e gelada

03 maracujás

03 inhames

Modo de preparo

Lavar, descascar, cortar e cozinhar o inhame. Reservar.

Bater a polpa do maracujá com um pouco de água, coar e reservar.

No liquidificador bater o inhame com o maracujá e a água. Servir em seguida.



Informação Nutricional*

Proteínas: 0,65 g

Lipídeos: 0,06 g

Carboidratos: 8,38 g

Valor Calórico: 36,69 kcal

*Total da receita

Suco de goiaba com hortelã

Ingredientes

01 litro de água gelada
03 goiabas vermelhas com casca
06 folhas de hortelã
04 cubos de gelo

Modo de preparo

Higienizar as goiabas e as folhas de hortelã. Picar a goiaba e reservar.

No liquidificador bater todos os ingredientes e servir.



Informação Nutricional*

Proteínas: 1,14 g

Lipídeos: 0,51 g

Carboidratos: 22,05 g

Valor Calórico: 97,41 kcal

*Total da receita

Suco de abóbora com maracujá

Ingredientes

02 litros de água gelada
01 xícara (chá) de abóbora madura cozida sem casca
Polpa de 02 maracujás
06 colheres (sopa) de açúcar demerara

Modo de preparo

Higienizar o maracujá e colocar a polpa no liquidificador com um copo (americano) de água, bater, coar. Levar novamente ao liquidificador a polpa de maracujá, a abóbora cozida, o açúcar e a água restante. Bater e servir em seguida.



Informação Nutricional*

Proteínas: 0,30 g

Lipídeos: 0,08 g

Carboidratos: 13,87 g

Valor Calórico: 54,45 kcal

*Total da receita

Suco de alface com erva-cidreira e limão



Ingredientes

03 xícaras (chá) de água filtrada e gelada
01 xícara (chá) de alface
01 xícara (chá) de erva cidreira
04 limões taiti
Açúcar demerara, se necessário

Modo de preparo

Higienizar os limões, as folhas de alface e de erva cidreira e reservar.

Em uma panela levar a erva cidreira e a água ao fogo fazer um chá, coar e reservar.

Levar ao liquidificador a alface e o chá de erva cidreira frio e bater.

Em uma jarra acrescentar o suco de limão a este suco e mexer. Se necessário, acrescentar açúcar demerara.

*Informação Nutricional**

Proteínas: 0,39 g

Lipídeos: 0,05 g

Carboidratos: 1,70 g

Valor Calórico: 8,39 kcal

*Total da receita

Suco de manga com gengibre



Ingredientes

1,5 l de água filtrada e gelada
02 mangas palmer
02 colheres (sopa) de gengibre ralado
Açúcar demerara, se necessário

Modo de preparo

Higienizar, descascar e cortar a manga em cubos pequenos. Bater todos os ingredientes no liquidificador e servir bem gelado!

*Informação Nutricional**

Proteínas: 0,28 g

Lipídeos: 0,12 g

Carboidratos: 7,68 g

Valor Calórico: 32,98 kcal

*Total da receita

Suco de cenoura com salsa e limão

Ingredientes

1,5 l de água com gás
03 ramos de salsa
02 xícaras (chá) de cenoura picada
Suco de 02 limões taiti

Modo de preparo

Higienizar e picar a salsa. Higienizar, descascar e picar a cenoura. Levar ao liquidificador a salsa, a cenoura e metade da água com gás. Bater bem. Em uma jarra colocar o restante da água, o suco de limão e o suco contido no liquidificador, misturar e servir!



Informação Nutricional*

Proteínas: 0,38 g

Lipídeos: 0,07 g

Carboidratos: 3,11 g

Valor Calórico: 14,59 kcal

*Total da receita

Suco de couve com limão

Ingredientes

01 litro de água filtrada e gelada
02 xícaras (chá) de couve manteiga
01 xícara (chá) de polpa de maracujá coada
½ xícara (chá) de suco de limão
Açúcar demerara, se necessário

Modo de preparo

Higienizar as frutas e as folhas de couve. Picar a couve e bater no liquidificador juntamente com a água e a polpa de maracujá. Em uma jarra despejar o suco e acrescentar o suco de limão, mexer e servir em seguida.

Informação Nutricional*

Proteínas: 2,08 g
Lipídeos: 0,58 g
Carboidratos: 16,60 g
Valor Calórico: 77,04 kcal

*Total da receita

Suco de milho, limão e laranja

Ingredientes

01 litro de água filtrada e gelada
01 lata de milho verde
01 xícara (chá) de suco de laranja
½ xícara (chá) de suco de limão
Açúcar demerara, se necessário.

Modo de preparo

Higienizar as frutas. Desprezar a água do milho verde, enxaguá-lo em água corrente e bater no liquidificador com o suco de laranja, o suco de limão e a água. Servir bem gelado.



Informação Nutricional*

Proteínas: 1,55 g
Lipídeos: 0,5 g
Carboidratos: 19,29 g
Valor Calórico: 86,86 kcal

*Total da receita

Suco de pera com abacaxi, laranja e linhaça



Ingredientes

01 pera
½ abacaxi sem casca
Suco de 06 laranjas
01 colher (sopa) de linhaça marrom

Modo de preparo

Higienizar as frutas. Descascar e picar o abacaxi em pedaços. Colocar no liquidificador juntamente com a pera picada sem sementes, o suco de laranja e a linhaça marrom e bater vigorosamente. Servir em seguida.

*Informação Nutricional**

Proteínas: 1,70 g

Lipídeos: 1,31 g

Carboidratos: 36,97 g

Valor Calórico: 159,96 kcal

*Total da receita



Patê de Ricota

Ingredientes

¼ de ricota sem sal
01 pitada de sal
Cheiro verde a gosto
Orégano a gosto
Azeite de oliva extra virgem a gosto



Modo de preparo

Com o auxílio de um garfo amassar a ricota e adicionar os demais ingredientes. Misturar bem.

Sugestão de consumo: acompanhamento para torradas e pães integrais.

Informação Nutricional (1 colher de sopa)

Proteínas: 1,45 g

Lipídeos: 2,82 g

Carboidratos: 0,37 g

Valor Calórico: 32,66 kcal

Patê de Berinjela e Salsa

Ingredientes

01 berinjela grande
01 maço de salsa
 $\frac{3}{4}$ xícara (chá) de azeite de oliva extra virgem
01 pitada de noz moscada moída
 $\frac{1}{4}$ xícara (chá) de azeitona verde sem caroço
Sal, se necessário



Modo de preparo

Higienizar e picar a salsa juntamente com os talos, reservar. Higienizar a berinjela, cortá-la em cubos e cozinhar. No liquidificador bater todos os ingredientes até obter a consistência de patê.

Sugestão de consumo: acompanhamento para torradas e pães integrais.

Informação Nutricional (1 colher de sopa)

Proteínas: 0,23g

Lipídeos: 5,51 g

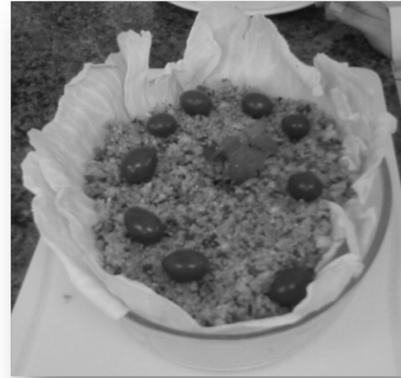
Carboidratos :0,72 g

Valor Calórico: 53,39 kcal

Tabule com entrecascas de melão

Ingredientes

01 xícara (chá) de trigo para quibe
01 tomate italiano
01 pepino japonês pequeno
Entrecascas de ½ melão
01 cebola
02 colheres (sopa) de hortelã picada
04 colheres (sopa) de salsa picada
06 colheres (sopa) de azeite de oliva extra virgem
04 colheres (sopa) de suco de limão
Sal a gosto (com moderação)



Modo de preparo

Colocar o trigo para quibe de molho em água quente, o suficiente para cobri-lo, por 15 minutos. Higienizar o tomate, cortá-lo ao meio, retirar as sementes e cortá-lo em cubos pequenos. Higienizar o pepino, cortá-lo em cubos e reservar. Higienizar o melão, retirar as sementes e separar as entrecascas (parte branca), desprezando somente a parte amarela. Cortá-lo em cubos pequenos e reservar. Descascar a cebola, picar em cubos e reservar. Higienizar e picar a salsa e a hortelã. Reservar. Escorrer e espremer bem o trigo em uma peneira para eliminar o máximo de água possível, e colocar em uma travessa. Acrescentar a salsa, a hortelã, o tomate, o pepino e as entrecascas do melão.

Em um pequeno recipiente, misturar o azeite, o sal e o suco de limão. Regar o tabule com este molho e misturar bem.

Sugestão de consumo: Servir com folhas de alface americana.

Informação Nutricional (4 colheres de sopa)

Proteínas: 2,29 g

Lipídeos: 8,29 g

Carboidratos: 15,28 g

Valor Calórico: 145,79 kcal

Carpaccio de abóbora



Ingredientes

04 abóboras paulistas
04 tomates
04 cebolas pequenas
½ maço de salsa picada
03 colheres (sopa) de azeite de oliva extra virgem
02 colheres (sopa) de vinagre branco
Sal a gosto (com moderação)

Modo de preparo

Lavar muito bem a abóbora, separar o pescoço e cortar em fatias finas. Ferver a água com o sal e aferventar as fatias, em pequenos grupos por vez até ficarem macias, porém consistentes. Retirar da água com o auxílio de uma escumadeira. Reservar. Picar o tomate, a cebola e a salsa e temperar com o sal, o azeite e o vinagre, fazendo um vinagrete. Dispor uma camada de rodela de abóbora e alternar com o vinagrete. Servir frio.

Informação Nutricional (04 fatias)

Proteínas: 4,56 g

Lipídeos: 7,17 g

Carboidratos: 34,92 g

Valor Calórico: 222,53 kcal



Ingredientes

01 melão amarelo
01 dente de alho
01 cebola picada
02 colheres (sopa) de azeite de oliva
500g de peito de frango cozido e desfiado
01 cenoura ralada
01 colher (sopa) de farinha de trigo
01 colher (sopa) de salsa picada
Sal a gosto (com moderação)

Modo de preparo

Cortar a casca do melão, lavar e cozinhar até amolecer. Reservar. Refogar o frango no azeite, junto com a cebola, o alho e o sal. Acrescentar a cenoura e um pouco de água, deixar refogar; por último, colocar a farinha de trigo, mexer até desgrudar do fundo da panela. Salpicar a salsa. Recheiar as cascas de melão com o refogado e servir frio como entrada.

Informação Nutricional (01 unidade)

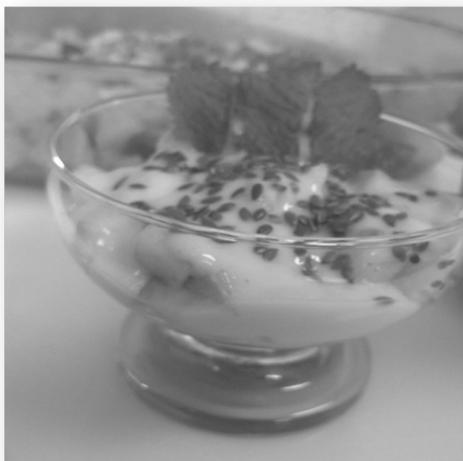
Proteínas: 11,83 g

Lipídeos: 5,88 g

Carboidratos: 7,54 g

Valor Calórico: 130,44 kcal

Salada de frutas ao molho de manga



Ingredientes

MOLHO

- 01 manga palmer em pedaços
- 01 pote de iogurte natural
- Folhas de hortelã para decorar

SALADA

- 02 kiwis
- 01 manga palmer
- 04 laranjas
- 01 mamão papaya
- 02 maçãs
- 10 morangos

Modo de preparo

Higienizar e cortar as frutas em cubos pequenos. Reservar.

Para o molho, colocar a manga e o iogurte no liquidificador e bater bem.

Disponer as frutas picadas em um refratário e adicionar o molho de manga.

Decorar com as folhas de hortelã higienizadas.

Informação Nutricional (01 pote de sobremesa)

Proteínas: 0,99 g

Lipídeos: 0,57 g

Carboidratos: 12,75 g

Valor Calórico: 60,12 kcal

Iogurte Natural

Ingredientes

01 litro de leite integral
01 pote de iogurte natural integral



Modo de preparo

Amornar o leite, retirar do fogo, colocar em uma vasilha, esperar amornar e acrescentar o iogurte natural.

Mexer bem e deixar em temperatura ambiente por doze horas. Após este período levar à geladeira para posterior consumo.

Sugestão de consumo: acompanhado de frutas e mel.

Informação Nutricional ***(01 copo americano)***

Proteínas: 7,56 g

Lipídeos: 7,16 g

Carboidratos: 12,52 g

Valor Calórico: 144,76 kcal

Maçã Caramelizada

Ingredientes

06 maçãs gala
04 cravos da Índia
½ xícara de açúcar demerara
Água filtrada o suficiente



Modo de preparo

Higienizar as maçãs, cortá-las em fatias finas e reservar.
Levar o açúcar ao fogo e deixar caramelizar, pingar água aos poucos. Adicionar as maçãs.
Sugestão de consumo: acompanhamento para o iogurte natural

Informação Nutricional (01 colher de sobremesa)

Proteínas: 0,06 g

Lipídeos: 0,06 g

Carboidratos: 4,91 g

Valor Calórico: 20,42 kcal

TABELA DE FRUTAS DA ÉPOCA

FRUTAS	JAN	FEV	MAR	ABR	MAI	JUN	JUL	AGO	SET	OUT	NOV	DEZ
Abacate		X	X	X	X	X	X	X				
Abacaxi	X								X	X	X	X
Acerola									X	X		
Ameixa Nacional	X										X	X
Banana Maçã		X	X	X	X							
Banana Nanica	X	X	X				X	X				
Banana Prata			X							X		
Caju	X							X	X	X	X	X
Caqui			X	X	X							
Carambola	X					X	X					
Cereja	X											X
Figo		X	X									
Fruta do Conde		X	X	X	X	X						
Goiaba		X	X	X	X	X						
Jabuticaba									X	X		
Jaca		X	X	X	X						X	X
Kiwi			X				X	X				X
Laranja Lima					X	X	X	X				
Laranja Pêra							X	X	X	X	X	X
Limão	X	X	X	X	X	X	X	X				X
Maçã		X	X	X	X			X	X	X	X	X
Mamão Formosa			X	X				X				
Mamão Papaya				X	X				X	X		
Manga										X	X	X
Maracujá	X		X	X	X				X			X
Melancia	X										X	X
Melão	X									X		
Morango								X	X			
Nectarina				X							X	X
Pêra		X	X	X			X					
Pêssego	X	X	X								X	X
Tangerina Murcote								X	X	X		
Tangerina Poncã					X	X	X					
Uva Itália	X	X	X									
Uva Niágara	X											X
Uva Rubi	X	X	X									X

Bibliografia Consultada

BANCO DE ALIMENTOS E COLHEITA URBANA: MANIPULADOR DE ALIMENTOS I - Perigos, DTA, Higiene Ambiental e de Utensílios. Rio de Janeiro: SESC/ DN, 2003. 25 pág. (Mesa Brasil SESC - Segurança Alimentar e Nutricional). Programa Alimentos Seguros. Convênio CNC/CNI/SENAI/ANVISA/SESI/SEBRAE.

BANCO DE ALIMENTOS E COLHEITA URBANA: MANIPULADOR DE ALIMENTOS II - Cuidados na Preparação de Alimentos. Rio de Janeiro: SESC/DN, 2003. 21 pág. (Mesa Brasil Sesc - Segurança Alimentar e Nutricional). Programa Alimentos Seguros. Convênio CNC/CNI/SENAI/ANVISA/SESI/SEBRAE.

BRASIL. Resolução nº 277, de 22 de setembro de 2005. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Regulamento Técnico para Café, Cevada, Chá, Erva-mate e Produtos Solúveis . Disponível em:<
http://portal.anvisa.gov.br/wps/wcm/connect/bc36fe0047457e348a3fde3fbc4c6735/RDC_277_2005.pdf?MOD=AJPERESf>.

CENTRO DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA. Portaria CVS-6/99 de 10/3/99. Regulamento técnico sobre os parâmetros e critérios para o controle higiênico sanitário em estabelecimentos de alimentos. São Paulo, p.26-27, 1999.

ENCICLOPÉDIA DE NUTRIÇÃO. Nestlé, 2014. Disponível em:
<<https://www.nestle.com.br/site/cozinha/enciclopedia.aspx>>.

PHILIPPI, S. T. Tabela de Composição de Alimentos: Suporte para decisão nutricional. 2ª ed. São Paulo: Coronário, 2002.

PINHEIRO, A. B. V. et al. Tabela para avaliação de consumo alimentar em medidas caseiras. 5. ed. São Paulo: Atheneu, 2008.

Apoio Cultural:



UNITAU
Universidade de Taubaté

