

MINISTÉRIO DA SAÚDE
UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS

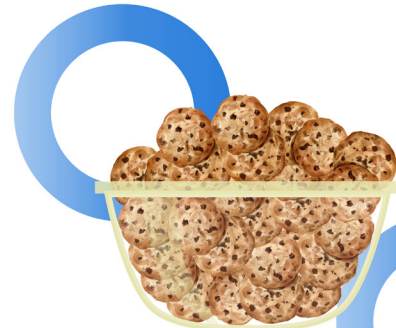


PROMOÇÃO DA ALIMENTAÇÃO
ADEQUADA E SAUDÁVEL

COMPARTILHANDO PREPARAÇÕES CULINÁRIAS

Livro de Receitas do *Curso de Qualificação Profissional:*
Promoção da Alimentação Adequada e Saudável na Atenção Básica

Volume 3



Belo Horizonte
2021

RESPONSÁVEIS PELA ATIVIDADE DE QUALIFICAÇÃO PROFISSIONAL

Aline Cristine Souza Lopes - Departamento de Nutrição e Pós-graduação em Nutrição e Saúde da Escola de Enfermagem da Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG) - Coordenadora.

Angélica Ribeiro e Silva - Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG).

Mariana Souza Lopes - Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG).

ELABORAÇÃO DA ATIVIDADE DE QUALIFICAÇÃO PROFISSIONAL

Aline Cristine Souza Lopes - Departamento de Nutrição e Pós-graduação em Nutrição e Saúde da Escola de Enfermagem da Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG).

Caroline Otoni da Silva - Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG).

Danielle Vasconcellos de Paula Costa - Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG).

Hugo Marcos Vilhena de Souza - Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG).

Kelly Alves Magalhães - Nutricionista do NASF-AB da Secretaria Municipal de Saúde de Belo Horizonte/MG.

Mônica Rocha Gonçalves - Nutricionista.

Nathália Luíza Ferreira - Faculdade Pitágoras - Unidade Timbiras - Belo Horizonte/MG.

Rayane Jeniffer Rodrigues Marques - Nutricionista do NASF-AB da Secretaria Municipal de Saúde de Belo Horizonte/MG.

EQUIPE TÉCNICA

Centro de Telessaúde do Hospital das Clínicas (UFMG) - Equipe Tele-educação

Lidiane Aparecida Pereira de Sousa - Coordenadora.

Edênia Santos Garcia Oliveira - Assessora pedagógica.

Alex Inácio Lazzarotti - Produtor de audiovisual.

Johnny Júnio Barbosa Ramos - Designer gráfico e desenhista.

Natália Alkmim - Editora de produção.

Alessandro Amadeu Fortini - Revisor final.

Lidiane Aparecida Pereira de Sousa - Moderadora do Curso Moodle.

Camila Maia - Moderadora do Curso Moodle.

ZW Design - Curso Moodle

Adriano Zanetti Westin - Diretor de Criação e Design.

Bruno Zanetti Westin - Diretor de Inovação e Criação.

Sirley Franco Dias Filho - Diretor de Arte e Motion Designer.

Débora de Abreu e Castro - Gerente de Contas.

Caio Andrade de Oliveira - Motion Designer.

João Pedro Schneider Silva Mayrink - Motion Designer.

Tacyanne Louise Santos Almeida - Redatora.

Adriana Fernandes Felício - Administrativo/Financeiro.

TUTORAS E MODERADORAS DO CURSO

Angélica Ribeiro e Silva - Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG).

Débora Cristina Jubilini - Técnica Superior em Saúde/Educação Física - Secretaria Municipal de Saúde de Belo Horizonte/MG.

Juliana Mara Flores Bicalho - Universidade Federal de São João del-Rei (UFSJ) - Campus Dona Lindu.

Maria Cecília Ramos de Carvalho - Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG).

Mariana de Souza Lopes - Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG).

COLABORAÇÃO

Ana Maria Cavalcante de Lima - Coordenação Geral de Alimentação e Nutrição do Ministério da Saúde.

Gisele Ane Bortolini - Coordenação Geral de Alimentação e Nutrição do Ministério da Saúde.

Thaís Fonseca Veloso de Oliveira - Coordenação Geral de Alimentação e Nutrição do Ministério da Saúde.

APRESENTAÇÃO

COMPARTILHANDO PREPARAÇÕES CULINÁRIAS

Livro de Receitas do Curso de Qualificação Profissional:

Promoção da Alimentação Adequada e Saudável na Atenção Básica – volume 3

Este Livro de Receitas é produto do Curso de Qualificação Profissional: Promoção da Alimentação Adequada e Saudável na Atenção Básica, que ocorreu entre agosto e outubro de 2020. Este Curso foi desenvolvido pelo Grupo de Pesquisa de Intervenções em Nutrição (GIN/UFMG), do Departamento de Nutrição da Universidade Federal de Minas Gerais (DNUT/UFMG), em parceria com a Coordenação Geral de Alimentação e Nutrição do Ministério da Saúde (CGAN/DPROS/SAPS/MS), e veiculado pelo Centro de Telessaúde do Hospital das Clínicas/UFMG.

Este Livro foi construído com base na ação denominada Festival Gastronômico proposta pelo Instrutivo: Metodologia de Trabalho em Grupos para Ações de Alimentação e Nutrição na Atenção Básica. No contexto dos serviços de saúde, o Festival Gastronômico tem por objetivo consolidar os conhecimentos sobre alimentação e nutrição trabalhados nos grupos de promoção da alimentação adequada e saudável, a partir de preparações culinárias adequadas e saudáveis elaboradas pelos próprios usuários. No Curso de Qualificação Profissional, essa proposta foi adaptada de modo que os profissionais de saúde fossem os sujeitos da ação, possibilitando-os a exercerem a empatia com o usuário e a consolidarem os conhecimentos compartilhados.

Aqui, você encontrará receitas enviadas por profissionais das diferentes regiões do país, todas elas alinhadas com o Guia Alimentar para a População Brasileira. Elas são baseadas em alimentos *in natura* e minimamente processados, apresentam quantidades reduzidas de ingredientes culinários (sal, óleos, gorduras e açúcar) e limitadas de alimentos processados, evitando sempre os alimentos ultraprocessados. Tudo isto sem esquecer do sabor, praticidade e custo acessível.

As receitas postadas foram revisadas pela equipe responsável e tutoras do Curso visando padronizar as informações. Quando identificadas receitas semelhantes, selecionou-se aquela que atendia da melhor forma possível os critérios preestabelecidos de postagem e todos os autores que enviaram foram citados juntos. Para a inclusão das receitas culinárias no livro, todos os autores emitiram a sua autorização.

As receitas culinárias que compõem este material refletem a diversidade de culturas e realidades dos participantes do Curso. Elas são úteis para serem utilizadas em diferentes ações de promoção da alimentação adequada e saudável, tendo em vista a preocupação com a viabilidade, adequação e variedade das preparações. E nada melhor do que um bom livro de receitas como incentivo para desenvolver, exercitar e partilhar habilidades culinárias, como preconizado pelo Guia Alimentar. Dessa forma, entre lanches, saladas, pratos salgados e sobremesas, você viajará pelas mais variadas tradições culinárias, sabores e saberes da alimentação brasileira.

Agradecemos a todos os participantes do Curso que contribuíram para a construção coletiva de um material tão valioso quanto este Livro!

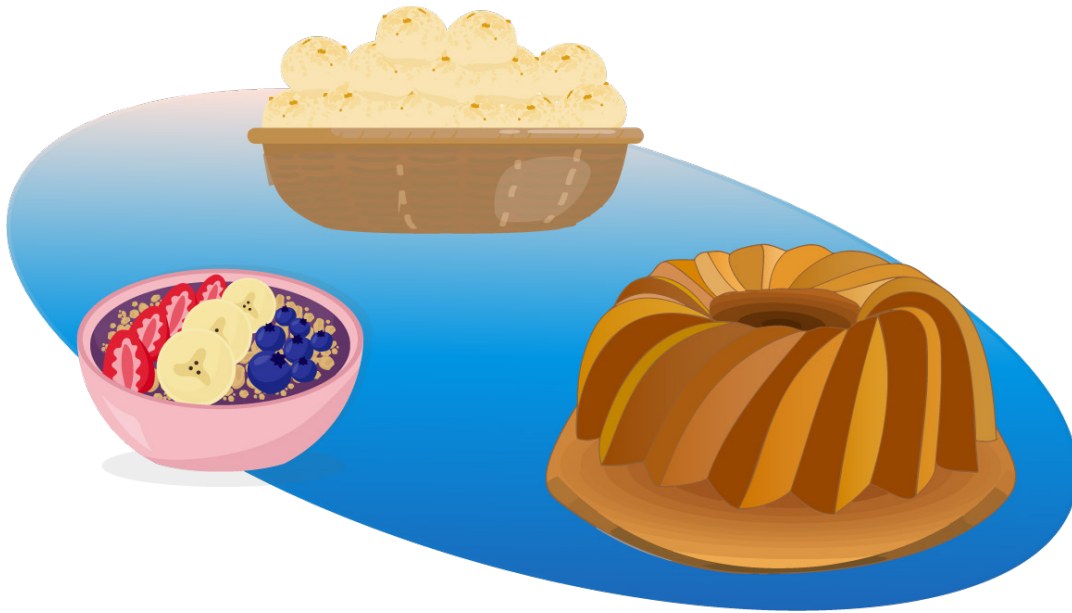
Sumário

CAFÉ DA MANHÃ E LANCHES	9
Açaí	10
Biscoito de banana com aveia	11
Bolacha de canela e sementes	12
Bolinho assado de batata-doce	13
Bolinho de ricota	14
Bolo de abobrinha	15
Bolo de banana com aveia e passas	16
Bolo de banana integral	17
Bolo de banana, iogurte e aveia	18
Bolo de chocolate na caneca	19
Bolo integral de farinha de amendoim	20
Bolo integral de maçã	21
Bolo recheado de banana	22
<i>Cookie</i> de coco	23
<i>Cookie</i> integral de banana	24
Creme de inhame com frutas	25
Crepioça de banana com canela e queijo	26
Crepioça de queijo	27
<i>Cupcake</i> de banana	28
<i>Muffin</i> de banana	29
Omelete de banana com canela e mel	30
Panqueca de aveia	31
Panqueca de banana	32
Pão caseiro	33
Pão de liquidificador	34
Pão de queijo	35
Pão de queijo de frigideira com brócolis	36
Pão de queijo mineiro	37
Pão nutritivo	38
Pão rústico do Toni	39
Pão “sem queijo”	40
Patê de abobrinha	41
Requeijão caseiro	42

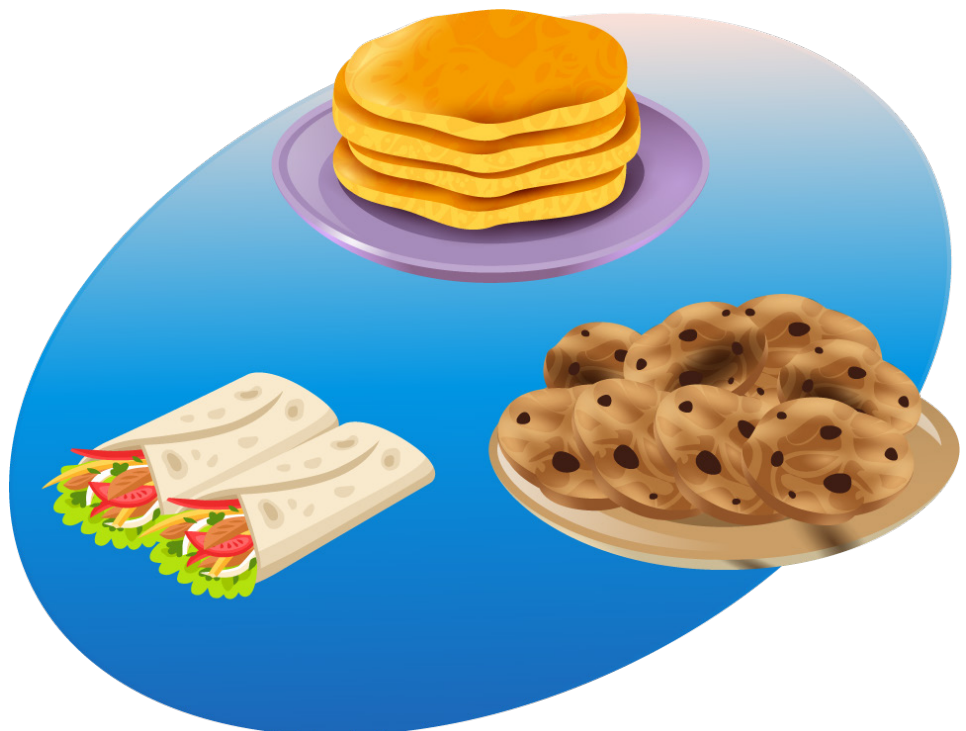
Ricota	43
<i>Smoothie</i> de maracujá com banana	44
Torta de aveia com recheio de ricota e talos de vegetais	45
ALMOÇO E JANTAR	46
Abóbora rústica	47
Abobrinha à pizzaiolo	48
Abobrinha com ovo	49
Abobrinha recheada	50
Alface recheada com frango	51
Arroz carreteiro	52
Arroz com favas, carne de sol e açafrão	53
Assado de casca de abóbora	54
Batata-doce assada	55
Berinjela recheada com carne moída	56
Bolinho de frango com aveia	57
Bolo de carne	58
<i>Chips</i> assado de casca de batata	59
<i>Chips</i> de batata-doce	60
Chuchu recheado	61
Creme de ervilha	62
Cuscuz sertanejo	63
Enrolado verde de carne moída	64
Farofa de cenoura	65
Farofa de talos de couve	66
Farofa nutritiva de cenoura com os talos	67
Farofa paraense	68
Frango com arroz e legumes	69
Guisado de bode	70
Lasanha surpresa	71
Legumes rústicos	72
Maxixe recheado	73
Mix de legumes ralados (batata <i>rostie</i>)	74
Molho ao sugo (molho de tomate)	75
Moqueca de caju	76
Nhoque de mandioquinha	77

<i>Nuggets</i>	78
<i>Nuggets</i> de brócolis	79
Omelete	80
Omelete de forno	81
Peixe crocante	82
Pesto de taioba	83
Purê de banana-da-terra	84
Quibe de abóbora	85
“Risoto” de legumes	86
Salada “cenotoalfarugrião”	87
Salada de couve à moda	88
Salada de grão de bico com peito de frango e ovo	89
Salada refogada	90
Salada refrescante	91
Sopa cremosa	92
Sopa de abóbora com carne seca	93
Sopa de lentilha	94
<i>Strogonoff</i>	95
Torta de brócolis e couve-flor	96
Vinagrete de chuchu com cominho	97
LANCHES	98
Bolo salgado	99
Caponata de berinjela	100
Coxinha de batata-doce	101
Hambúrguer	102
Hambúrguer de frango	103
Hambúrguer de grão de bico	104
Hambúrguer de lentilha	105
Homus	106
Pizza com massa de couve-flor	107
Pizza integral	108
Quibe de bagaço de caju	109
Torta de iogurte com recheio de frango	110
Torta de liquidificador	111

SOBREMESA	112
Banana e maçã assadas com granola	113
Bananas ao forno	114
Brigadeiro de banana	115
Brigadeiro de biomassa de banana verde e coco ralado	116
Brigadeiro de casca de banana	117
Docinho de banana com cacau	118
Peras com sorvete de iogurte	119
Picolé de salada de frutas	120
Sorvete de manga	121
Torta de aveia com banana	122



CAFÉ DA MANHÃ E LANCHES



Nome do participante: Evaldo Sales Machado Borges
Jesuana Oliveira Lemos

Nome da preparação: Açaí

Momento de consumo:

Café da Manhã **Lanches** Almoço Jantar Sobremesa

INGREDIENTE	QUANTIDADE	UNIDADE
açaí concentrado	200	grama
abacate	100	grama
mel	30	grama
banana	1	unidade

MODO DE PREPARO

Descongele o açaí por cerca de 10 minutos até que fique pastoso. Em seguida, junte o açaí e o abacate no liquidificador e liquidifique tudo até ficar bem cremoso e homogêneo (consistência pastosa). Ao final, adicione o mel de abelha e liquidifique mais um pouco. Sirva em uma taça e adicione a banana fatiada em rodela.

Nome do participante: Dayane Stéphanie Fernandes

Nome da preparação: Biscoito de banana com aveia

Momento de consumo:

Café da Manhã

Lanches

Almoço

Jantar

Sobremesa

INGREDIENTE	QUANTIDADE	UNIDADE
banana (nanica ou prata)	2	unidade
aveia em flocos	1	xícara de chá
uva-passa	50	grama

MODO DE PREPARO

Amasse as bananas com um garfo. Junte as bananas amassadas, a aveia em flocos e as uvas-passas. Homogenize bem. Aqueça o forno a 180°C por 15 minutos. Com uma colher, disponha em uma forma partes da massa, podendo fazer círculos individuais ou assar como um todo. Asse por 30 minutos ou até que estejam levemente dourados.

Nome do participante: Lucimara dos Santos Marques
Mauren de Castro Ritta

Nome da preparação: Bolacha de canela e sementes

Momento de consumo:

Café da Manhã **Lanches** Almoço Jantar Sobremesa

INGREDIENTE	QUANTIDADE	UNIDADE
farinha de aveia	1 e ½	xícara de chá
farinha de trigo integral	1 e ½	xícara de chá
açúcar cristal ou mascavo	1	xícara de chá
ovo	2	unidade
óleo vegetal	½	xícara de chá
canela em pó	2	colher de chá
semente de chia (opcional)	2	colher de chá
semente de gergelim (opcional)	1	colher de chá
semente de linhaça (opcional)	2	colher de chá
fermento químico em pó	1	colher de sopa

MODO DE PREPARO

Em uma vasilha, acrescente todos os ingredientes, exceto as sementes, e finalize com o fermento. Misture bem. Em seguida, cubra a massa com plástico filme para facilitar o uso do rolo e estique bem a massa, mas não muito fina, aproximadamente ½ cm de espessura. Utilize um cortador para cortar no formato que desejar. Caso não tenha, utilize a própria tampinha do frasco do fermento. Disponha as bolachas em uma assadeira untada e enfarinhada. Salpique as sementes por cima (essa etapa é opcional) e leve para assar em forno preaquecido por aproximadamente 20 minutos ou até que as bolachas estejam assadas.

Nome do participante: Cecília Vieira da Silva
Sabrina Silveira Souza

Nome da preparação: Bolinho assado de batata-doce

Momento de consumo:

Café da Manhã **Lanches** Almoço Jantar Sobremesa

INGREDIENTE	QUANTIDADE	UNIDADE
batata-doce	600	grama
peito de frango	500	grama
farinha de aveia	3	colher de sopa
ovo	2	unidade
orégano	1	colher de chá
páprica	1	colher de chá
sal	1	pitada
queijo frescal	a gosto	-

MODO DE PREPARO

Tempere o frango a gosto, cozinhe e triture. Cozinhe as batatas no vapor, amasse, acrescente a farinha de aveia, o orégano, a páprica, o sal, o frango triturado e os ovos. Misture tudo. Corte o queijo em cubinhos, enrole bolinhas com a massa e recheie com os cubinhos de queijo. Unte uma forma com óleo, leve os bolinhos em fogo baixo preaquecido por 15 minutos até que fiquem dourados. Na metade do tempo, vire os bolinhos.

Nome do participante: Carla M. T. A. Barbieri Matiello

Nome da preparação: Bolinho de ricota

Momento de consumo:

Café da Manhã

Lanches

Almoço

Jantar

Sobremesa

INGREDIENTE	QUANTIDADE	UNIDADE
ricota	400	grama
azeite de oliva extravirgem	2	colher de sopa
ervas frescas (alecrim, manjericão, hortelã, coentro, salsinha, escolha a gosto)	a gosto	-
queijo parmesão	20	grama

MODO DE PREPARO

Bata no liquidificador a ricota, o azeite e as ervas escolhidas para tempero. Haverá a formação de uma massa que deverá ser separada em pequenas porções e enroladas formando bolinhas. Passe as bolinhas no queijo parmesão. Leve ao forno preaquecido em temperatura média por cerca de 30 minutos. Retire do forno e sirva utilizando as ervas frescas para enfeitar o prato.

Nome do participante: Marli Castelli
 Poliana Almeida Pinto

Nome da preparação: Bolo de abobrinha

Momento de consumo:

Café da Manhã
 Lanches
 Almoço
 Jantar
 Sobremesa

INGREDIENTE	QUANTIDADE	UNIDADE
abobrinha italiana	2	xícara de chá
ovo	3	unidade
açúcar	1 e ½	xícara de chá
óleo vegetal	1	xícara de chá
farinha de trigo	3	xícara de chá
canela em pó	1	colher de sopa
fermento em pó	2	colher de sopa

MODO DE PREPARO

Bata no liquidificador a abobrinha, os ovos, o óleo e o açúcar. Em uma tigela, misture a farinha de trigo, a canela e o fermento em pó, acrescente a massa (batida no liquidificador) mexendo delicadamente. Coloque em assadeira untada e enfarinhada, e leve para assar em forno médio, preaquecido, até dourar.

Nome do participante: Camylla Sales Da Silva Santana
 Catarina de Magalhães Grizzi
 Gicele Costa Mintem
 Ivna Maria Cavalcante Justi
 Juceli Soares Sallaberry
 Karolyne Rossana Cavalcanti Melo Mota
 Luciana Ramires Coleti
 Morgana Montenegro Maranhão
 Renata Aguiar Melo

Nome da preparação: Bolo de banana com aveia e passas

Momento de consumo:

Café da Manhã **Lanches** Almoço Jantar Sobremesa

INGREDIENTE	QUANTIDADE	UNIDADE
banana	2	unidade
óleo vegetal	¼	xícara de chá
ovo	2	unidade
aveia em flocos	1	xícara de chá
uva-passa	½	xícara de chá
canela em pó	1	colher de café
fermento químico em pó	1	colher de sopa

MODO DE PREPARO

Bata no liquidificador as bananas, os ovos e o óleo, até virar uma mistura homogênea. Adicione depois as uvas-passas e bata mais um pouco. Em uma vasilha, adicione a aveia e canela, o fermento e a massa liquidificada, e misture com uma colher. Aqueça o forno e coloque a massa em uma forma untada com óleo e farinha de aveia. Leve ao forno para assar a 180°C, por 40 minutos, até dourar. Desenforme e polvilhe com canela.

Nome do participante: Eloise Schott

Sandra Vilaça

Nome da preparação: Bolo de banana integral

Momento de consumo:

Café da Manhã

Lanches

Almoço

Jantar

Sobremesa

INGREDIENTE	QUANTIDADE	UNIDADE
banana	3	unidade
açúcar	½	xícara de chá
ovo	3	unidade
farinha de trigo integral	½	xícara de chá
farelo de aveia ou aveia em flocos finos	1 e ½	xícara de chá
leite desnatado	1	xícara de chá
cacau em pó (opcional)	½	xícara de chá
fermento químico em pó	1	colher de sopa

MODO DE PREPARO

Preaqueça o forno a 180°C. Bata no liquidificador as bananas, o leite, o açúcar e o ovo. Enquanto isso, coloque em uma tigela a farinha de trigo integral e a aveia. Despeje o conteúdo do liquidificador na tigela e misture. Então, acrescente o cacau em pó e por fim, o fermento. Misture bem a massa e despeje em uma assadeira pequena (tipo de bolo inglês) untada e enfarinhada ou em forminhas de *cupcakes* (o rendimento vai de acordo com o tamanho da forma de *cupcake*). Asse no forno preaquecido por aproximadamente 30 minutos (mas como pode variar de um forno para outro, faça o teste com um palito. Espete o palito no bolo, se ele sair seco está pronto).

Nome do participante: Ana Paula Gomes dos Santos
Glenia Pereira Moreira Cordeiro

Nome da preparação: Bolo de banana, iogurte e aveia

Momento de consumo:

Café da Manhã
 Lanches
 Almoço
 Jantar
 Sobremesa

INGREDIENTE	QUANTIDADE	UNIDADE
aveia em flocos ou farelo de aveia	150	grama
ovo	2	unidade
banana (caturra ou prata)	2	unidade
iogurte natural	100	mililitro
uva-passa	80	grama
fermento químico em pó	1	colher de sopa
canela em pó	a gosto	-

MODO DE PREPARO

Coloque no liquidificador as bananas maduras descascadas, os ovos, o iogurte e as passas. Bata bem. Em uma tigela, adicione a aveia, o fermento e a canela, e depois junte com a massa já batida no liquidificador, misturando bem. Coloque em forma untada e leve ao forno por aproximadamente 25 minutos ou até que esteja assado.

Nome do participante: Gisele Pereira
Kátia Nobre

Nome da preparação: Bolo de chocolate na caneca

Momento de consumo:

Café da Manhã

Lanches

Almoço

Jantar

Sobremesa

INGREDIENTE	QUANTIDADE	UNIDADE
ovo	1	unidade
farinha de aveia	1	colher de sopa
banana	1	unidade
cacau em pó 70%	2	colher de sopa
canela em pó	1	colher de sobremesa
fermento químico em pó	1	colher de chá

MODO DE PREPARO

Quebre o ovo em um recipiente. Com um garfo, amasse a banana e acrescente ao recipiente com o ovo. Adicione a aveia, o cacau em pó e a canela. Misture todos os ingredientes até formar uma massa homogênea. Acrescente o fermento e misture levemente. Adicione a mistura a uma caneca e leve ao forno micro-ondas por 1 a 2 minutos - a depender da potência do aparelho.

Nome do participante: Alziane Diógenes

Nome da preparação: Bolo integral de farinha de amendoim

Momento de consumo:

Café da Manhã

Lanches

Almoço

Jantar

Sobremesa

INGREDIENTE	QUANTIDADE	UNIDADE
farinha de trigo integral	1	xícara de chá
farinha de amendoim	100	grama
leite	200	mililitro
ovo	2	unidade
açúcar demerara	3	colher de sopa
óleo vegetal	¼	xícara de chá
fermento químico em pó	1	colher de sobremesa
farinha de trigo	para untar	-
manteiga	para untar	-

MODO DE PREPARO

Misture a farinha de amendoim com o óleo, acrescente a farinha de trigo integral e misture com o açúcar. Adicione os ovos e mexa para aos poucos despejar o leite. Por fim, acrescente o fermento, mexa devagar e reserve. Com a forma untada de óleo ou manteiga e farinha, coloque a massa na forma e leve ao forno preaquecido. Deixe no forno por 30 a 40 minutos.

Nome do participante: Daniela da Costa de Oliveira

Nome da preparação: Bolo integral de maçã

Momento de consumo:

Café da Manhã

Lanches

Almoço

Jantar

Sobremesa

INGREDIENTE	QUANTIDADE	UNIDADE
ovo	3	unidade
leite	½	xícara de chá
óleo vegetal	½	xícara de chá
maçã	3	unidade
açúcar mascavo	1	xícara de chá
canela em pó	1	colher de sobremesa
farinha de aveia	1	xícara de chá
fermento químico em pó	1	colher de sobremesa

MODO DE PREPARO

Corte duas maçãs em cubos pequenos e uma maçã em rodela finas. Liquidifique os ovos, o leite, o óleo e metade das maçãs cortadas em cubos. Reserve a outra metade. Adicione a farinha de aveia aos poucos e bata a massa até homogeneizar. Adicione a outra metade das maçãs cortadas em cubos, a canela e o fermento em pó. Mexa a massa suavemente. Despeje a massa em uma forma untada e enfarinhada. Asse a massa em forno preaquecido a 180°C por 30 minutos. Quando o bolo estiver dourado e assado, espere esfriar e desenforme em um recipiente. Decore o bolo com as fatias de maçã e canela.

Nome do participante: Tiago Feitosa da Silva

Nome da preparação: Bolo recheado de banana

Momento de consumo:

Café da Manhã

Lanches

Almoço

Jantar

Sobremesa

INGREDIENTE	QUANTIDADE	UNIDADE
banana	6	unidade
canela em pó	2	colher de chá
açúcar mascavo	1	xícara de chá
aveia	½	xícara de chá
farinha de trigo	1	xícara de chá

MODO DE PREPARO

Corte as bananas em fatias e reserve. Em um recipiente, misture a canela, açúcar mascavo, aveia e a farinha de trigo. Na bandeja, coloque uma camada fina da mistura e uma camada de bananas, repita o processo. Leve o bolo ao forno na temperatura de 180°C e deixe por 30/40 minutos ou até dourar.

Obs.: Para uma casca mais crocante sobre o bolo, derrame uma mistura de 1 ovo e 2 colheres de leite antes de levar ao forno.

Nome do participante: Bianca Araújo de Oliveira

Nome da preparação: *Cookie* de coco

Momento de consumo:

Café da Manhã

Lanches

Almoço

Jantar

Sobremesa

INGREDIENTE	QUANTIDADE	UNIDADE
banana-nanica	2	unidade
coco ralado	1	unidade
aveia integral	1/3	xícara de chá
açúcar de coco ou açúcar mascavo	1	colher de sopa

MODO DE PREPARO

Amasse as bananas maduras. Bata a aveia integral no liquidificador até virar uma farinha. Misture as bananas amassadas com o coco ralado e em seguida a farinha de aveia. Molde em formato de *cookies*. Unte a forma com óleo de coco ou manteiga ou use uma forma de silicone. Preaqueça o forno a 180°C. Deixe no forno por 20 minutos. Deixe esfriar e sirva.

Nome do participante: Bruna Mendonça Limons
Thaís Botelho Borba Cunha

Nome da preparação: *Cookie* integral de banana

Momento de consumo:

Café da Manhã
 Lanches
 Almoço
 Jantar
 Sobremesa

INGREDIENTE	QUANTIDADE	UNIDADE
banana	2	unidade
cacau em pó	1	colher de chá
canela em pó	1	colher de chá
farinha de aveia	1	xícara de chá
fermento químico em pó	1	colher de sobremesa
manteiga	1	colher de chá
ovo	2	unidade
uva-passa	1	colher de sopa

MODO DE PREPARO

Em um recipiente, esmague bem as bananas maduras, adicione os ovos e mexa bem. Em seguida, adicione os demais ingredientes, deixando o fermento por último. Unte uma forma com manteiga e polvilhe farinha de aveia. Com auxílio de uma colher, coloque os *cookies* na forma e asse em forno preaquecido a 180°C. Asse por 25 minutos.

Nome do participante: Heloiza Cristiane Teixeira Esteves
Luciana Bachetti Cestari

Nome da preparação: Creme de inhame com frutas

Momento de consumo:

Café da Manhã Lanches Almoço Jantar Sobremesa

INGREDIENTE	QUANTIDADE	UNIDADE
goiaba	4	unidade
inhame	1	unidade
água filtrada	180	mililitro

MODO DE PREPARO

Lave bem a goiaba e o inhame, retire a casca e sementes da goiaba (para não amargar), corte em pedaços e cozinhe em fogo baixo com a panela tampada por 30 minutos. Após cozida, despreze toda a água, amasse com um garfo apenas a fruta e sirva.

Obs.: A goiaba pode ser substituída por 10 unidades de morango.

Nome do participante: Vanuzia Silva

Nome da preparação: Crepioca de banana com canela e queijo

Momento de consumo:

Café da Manhã

Lanches

Almoço

Jantar

Sobremesa

INGREDIENTE	QUANTIDADE	UNIDADE
ovo	1	unidade
farinha de tapioca desidratada	1	colher de sopa
banana-prata	1	unidade
canela em pó	1	colher de chá
queijo minas frescal	1	fatia fina

MODO DE PREPARO

Bata no liquidificador todos os ingredientes, exceto o queijo minas, até obter uma massa homogênea. Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo baixo e despeje a massa nela. Vire a massa para que fique bem assada de ambos os lados. Depois de pronta, recheie com queijo minas frescal.

Nome do participante: Letícia Pinheiro de Aquino

Nome da preparação: Crepioca de queijo

Momento de consumo:

Café da Manhã

Lanches

Almoço

Jantar

Sobremesa

INGREDIENTE	QUANTIDADE	UNIDADE
ovo	2	unidade
aveia em flocos finos	2	colher de sopa
goma de tapioca	2	colher de sopa
queijo coalho	60	grama

MODO DE PREPARO

Em um recipiente, coloque os ovos e bata-os com o garfo. Acrescente a goma de tapioca e misture bem. Junte a aveia em flocos e o queijo coalho ralado ou cortado em cubos. Misture mais uma vez e em uma frigideira, de preferência antiaderente, coloque a preparação. Tampe e, em fogo baixo, vá virando para que fique dourado os dois lados.

Nome do participante: Juliana Carmozina Herculano

Nome da preparação: *Cupcake* de banana

Momento de consumo:

Café da Manhã

Lanches

Almoço

Jantar

Sobremesa

INGREDIENTE	QUANTIDADE	UNIDADE
banana-prata	6	unidade
óleo vegetal	½	xícara de chá
ovo	4	unidade
farelo de aveia	2	xícara de chá
castanha-do-pará (opcional)	1	xícara de chá
canela em pó	1	colher de sobremesa
fermento químico em pó	1	colher de sopa

MODO DE PREPARO

Bata no liquidificador as bananas, óleo e ovos por aproximadamente 3 minutos. Transfira a mistura para uma tigela e acrescente a aveia, a castanha picada em pedaços maiores (opcional), canela e fermento. Misture todos os ingredientes com uma colher grande. Coloque para assar em forminhas de *cupcake* (se não tiver, pode ser em forminhas de empada). Não esqueça de untar as forminhas. Coloque para assar em forno preaquecido a 180°C por cerca de 15 minutos.

Nome do participante: Karine Anusca Martins

Nome da preparação: *Muffin* de banana

Momento de consumo:

Café da Manhã

Lanches

Almoço

Jantar

Sobremesa

INGREDIENTE	QUANTIDADE	UNIDADE
banana-prata	3	unidade
ovo	2	unidade
canela em pó	1	colher de chá
aveia em flocos	1 e ½	xícara de chá
azeite de oliva extravirgem	½	colher de sopa

MODO DE PREPARO

Preaqueça o forno (180°C). Amasse as bananas com garfo. Bata os ovos em um recipiente separado (pode ser com o garfo). Em um recipiente, misture as bananas amassadas, os ovos mexidos e todos os demais ingredientes. Coloque o fermento por último e mexa devagar. Unte uma forma média com pouco óleo e coloque a mistura na forma. Asse em forno previamente aquecido por 25 a 30 minutos. Deixe esfriar para desenformar.

Obs.: Pode reservar 1 banana para decorar.

Nome do participante: Nádia Maciel Figueiredo

Nome da preparação: Omelete de banana com canela e mel

Momento de consumo:

Café da Manhã

Lanches

Almoço

Jantar

Sobremesa

INGREDIENTE	QUANTIDADE	UNIDADE
ovo	2	unidade
banana	200	grama
aveia	1	colher de sopa
mel	2	colher de sopa
canela em pó	1	colher de sobremesa

MODO DE PREPARO

Bata os ovos até formar clara em neve, amasse as bananas, acrescente aveia e leve ao fogo na frigideira antiaderente média. Espere dourar e vire. Após isso, acrescente o mel e canela em pó.

Nome do participante: Janaína Kelly

Nome da preparação: Panqueca de aveia

Momento de consumo:

Café da Manhã

Lanches

Almoço

Jantar

Sobremesa

INGREDIENTE	QUANTIDADE	UNIDADE
ovo	2	unidade
aveia em flocos	2	colher de sopa
orégano	1	pitada
azeite de oliva extravirgem	1	fio
queijo coalho	1	fatia
sal	1	pitada

MODO DE PREPARO

Em um recipiente, bata bem os ovos com sal. Adicione aveia em flocos e bata novamente (pode bater com um garfo) até obter uma mistura homogênea. Coloque um fio de azeite em “frigideira antiaderente” levemente quente e adicione o conteúdo mantendo em fogo baixo. Deixe por alguns segundos e vire para dourar do outro lado. Recheie a panqueca com uma fatia de queijo coalho.

Nome do participante: Anna Carolina Sampaio Leonardo

Bárbara Lima Queiroz

Claudia Janayna Carollo

Érica Amorim de Souza

Flávia Melo

Francilany Rodrigues Martins

Ianca Passos de Sousa

Kaic Leite Meira

Nome da preparação: Panqueca de banana

Momento de consumo:

Café da Manhã

Lanches

Almoço

Jantar

Sobremesa

INGREDIENTE	QUANTIDADE	UNIDADE
ovo	1	unidade
banana-prata	1	unidade
aveia em flocos	2	colher de sopa
canela em pó	1	pitada
azeite de oliva extravirgem ou óleo vegetal	para untar	-
cacau em pó (opcional)	1	colher de chá

MODO DE PREPARO

Em um recipiente, coloque o ovo, a banana cortada em rodela e a aveia. Com um garfo, amasse a banana e misture os ingredientes até obter uma mistura homogênea. Acrescente uma pitada de canela em pó e misture. Leve a mistura à frigideira untada com azeite ou óleo e asse dos dois lados.

Nome do participante: Lorrany Santos Rodrigues

Nome da preparação: Pão caseiro

Momento de consumo:

Café da Manhã

Lanches

Almoço

Jantar

Sobremesa

INGREDIENTE	QUANTIDADE	UNIDADE
leite	1	copo de requeijão
açúcar	4	colher de sopa
manteiga	4	colher de sopa
ovo	1	pote
fermento biológico	1	sachê (10 gramas)
farinha de trigo	1	quilograma

MODO DE PREPARO

Aqueça o leite até ficar morno. Junte no liquidificador o leite, o açúcar, a manteiga, o ovo e o fermento biológico. Bata até homogeneizar. Despeje o conteúdo do liquidificador em uma vasilha. Junte o trigo no líquido até obter uma massa sólida e soltar das mãos. Sove a massa até estar completamente homogeneizada. Abra a massa com rolo e molde o pão conforme preferência. Essa mesma massa pode ser usada para esfirras e roscas. Deixe crescer por 2 horas. Leve ao fogo médio, em forma untada com manteiga e trigo, por cerca de 30 a 40 minutos.

Nome do participante: Luiza Delazari Borges

Nome da preparação: Pão de liquidificador

Momento de consumo:

Café da Manhã

Lanches

Almoço

Jantar

Sobremesa

INGREDIENTE	QUANTIDADE	UNIDADE
ovo	3	unidade
óleo vegetal	½	copo de requeijão
farinha de arroz	1 e ½	copo de requeijão
iogurte natural	1	pote
açúcar	1	colher de sopa
sal	1	colher de chá
fermento químico em pó	1	colher de sopa

MODO DE PREPARO

Preaqueça o forno a 180°C. Bata todos os ingredientes no liquidificador (acrescente o fermento por último). Unte uma forma (de preferência de pão) com óleo e polvilhe com farinha de arroz. Coloque a massa e passe por cima, gema com um fio de óleo. Asse por mais ou menos 45 minutos. O tempo vai variar de acordo com o tipo de forno.

Obs.: Use iogurte de soja no lugar do iogurte natural para tornar a receita sem lactose. Acrescentar castanhas e nozes também é uma ótima opção para variar o sabor.

Nome do participante: : Maressa Barbosa Martins

Nome da preparação: Pão de queijo

Momento de consumo:

Café da Manhã

Lanches

Almoço

Jantar

Sobremesa

INGREDIENTE	QUANTIDADE	UNIDADE
queijo (minas ou coalho)	1	xícara de chá
tapioca	1	xícara de chá
requeijão caseiro	1	xícara de chá
sal	1	pitada

MODO DE PREPARO

Misture todos os ingredientes em um recipiente, modele em formato de bolinhas e leve para assar em forno preaquecido a 180°C por 20 minutos.

Obs.: Vide receita de requeijão caseiro na página 42.

Nome do participante: Francielle Perini Zanatta**Nome da preparação:** Pão de queijo de frigideira com brócolis**Momento de consumo:** **Café da Manhã** **Lanches** Almoço Jantar Sobremesa

INGREDIENTE	QUANTIDADE	UNIDADE
goma de tapioca	2	colher de sopa
ovo	1	unidade
queijo minas curado	2	colher de sopa
brócolis ou outro vegetal de sua preferência	2	colher de sopa
sal	1	pitada

MODO DE PREPARO

Em um recipiente, misture todos os ingredientes, começando pelo ovo. Despeje o conteúdo em uma frigideira aquecida, de preferência antiaderente. Quando estiver desgrudando o fundo, vire e deixe dourar.

Obs.: Podem ser utilizadas ervas aromáticas conforme a preferência, tais como: orégano, cebolinha, salsinha, coentro, manjeriço entre outras. Os brócolis podem ser substituídos por cubinhos de cenoura cozida, couve picadinha, entre outras verduras e legumes.

Nome do participante: Sônia Lopes Pinto

Nome da preparação: Pão de queijo mineiro

Momento de consumo:

Café da Manhã

Lanches

Almoço

Jantar

Sobremesa

INGREDIENTE	QUANTIDADE	UNIDADE
polvilho doce	500	grama
óleo vegetal	½	xícara de chá
leite	1	xícara de chá
água filtrada	1	xícara de chá
ovo	5	unidade
sal	1	colher de sopa rasa
queijo minas curado	2 a 3	xícara de chá

MODO DE PREPARO

Coloque para ferver o leite, óleo e água. Após fervura, despeje numa vasilha, em cima do polvilho (já misturado ao sal). Mexa bem com uma colher e deixe esfriar por uns 40 minutos. Adicione os ovos, queijo e amasse bem. Amasse até desgrudar do fundo da vasilha, mas ainda grudando um pouco na mão. Unte as mãos com óleo vegetal e faça as bolinhas. Preaqueça o forno e coloque para assar por 30 minutos (aproximadamente).

Nome do participante: Elaine Cristina Reis Soares Oliveira
Évila Araújo da Silva
Myrian Paisano Guilhon e Sá

Nome da preparação: Pão nutritivo

Momento de consumo:

Café da Manhã

Lanches

Almoço

Jantar

Sobremesa

INGREDIENTE	QUANTIDADE	UNIDADE
cenoura	1	unidade
água filtrada	½	xícara de chá
ovo	2	unidade
fermento biológico fresco	15	grama
sal	½	colher de café
açúcar	2	colher de sopa
manteiga	2	colher de sopa
farinha de trigo	500	grama
gema de ovo	1	unidade

MODO DE PREPARO

Corte a cenoura em pedaços e bata no liquidificador com a água. Adicione os ovos, o fermento, o sal, o açúcar e a manteiga. Bata novamente até a mistura ficar homogênea. Coloque a mistura em um recipiente e adicione a farinha aos poucos, amassando até que desgrude das mãos. Se necessário, adicione aos poucos mais farinha até que a massa desgrude das mãos. Coloque a massa na bancada e sove por 5 minutos. Passe-a para um recipiente, cubra com um pano de prato e deixe descansar por 30 minutos para dobrar de volume. Modele os pães e coloque em assadeira untada com óleo ou forrada com papel manteiga. Deixe crescer por mais 30 minutos. Pincele a gema e asse em forno preaquecido a 170°C por 35 minutos aproximadamente.

Obs.: A cenoura pode ser substituída por beterraba.

Nome do participante: Felipe Mendes Delpino
Margarete Oleiro Marques

Nome da preparação: Pão rústico do Toni

Momento de consumo:

Café da Manhã
 Lanches
 Almoço
 Jantar
 Sobremesa

INGREDIENTE	QUANTIDADE	UNIDADE
farinha de trigo integral	1 e ½	xícara de chá
farinha de trigo	½	xícara de chá
água filtrada	1	xícara de chá
fermento biológico	2	colher de chá
sal	2	colher de chá
castanha-do-pará	1	colher de sopa
castanha-de-caju	1	colher de sopa
noz	1	colher de sopa
semente de abóbora	2	colher de sopa
semente de girassol	2	colher de sopa

MODO DE PREPARO

Preaqueça o forno a 180°C. Unte com manteiga uma forma de pão de medidas 24 cm x 10 cm. Misture em um recipiente os ingredientes secos e depois junte a água morna. Coloque na forma untada e deixe descansar por 1 hora para a massa crescer. Asse em forno a 250°C por 50 minutos.

Obs.: Essa base pode ser alterada de acordo com o gosto. Exemplo: Substitua ½ xícara de farinha integral por farinha de aveia, berinjela ou outra. As nozes e sementes também poderão ser substituídas de acordo com o gosto ou a região.

Nome do participante: Paloma Sodré Cardoso

Nome da preparação: Pão “sem queijo”

Momento de consumo:

Café da Manhã

Lanches

Almoço

Jantar

Sobremesa

INGREDIENTE	QUANTIDADE	UNIDADE
batata-doce	200	grama
sal	1	colher de chá
tapioca	1 e ½	xícara de chá
azeite de oliva extravirgem	1	colher de sopa

MODO DE PREPARO

Cozinhe e amasse a batata-doce. Misture os ingredientes e mexa bem até formar uma massa homogênea. Faça bolinhas e coloque em forno preaquecido por 20 minutos.

Nome do participante: Ana Esther Fukumoto Marques Silva

Ana Paula Ramos Beltrame

Rafaella Liberalino de Souza

Nome da preparação: Patê de abobrinha

Momento de consumo:

Café da Manhã

Lanches

Almoço

Jantar

Sobremesa

INGREDIENTE	QUANTIDADE	UNIDADE
abobrinha	2	unidade
sal	1	colher de chá
tomate	1	unidade
alho	1	dente
orégano	1	pitada
cheiro-verde	1	colher de sopa
azeite de oliva extravirgem	1	xícara de chá

MODO DE PREPARO

Rale a abobrinha no ralador grosso (tirinhas). Coloque o sal e deixe descansar por 2 horas. Esprema com as mãos para retirar a água formada. Adicione os tomates e o dente de alho picados, orégano e o cheiro-verde a gosto. Por último, adicione o azeite até atingir a consistência desejada.

Obs.: Sirva com pães, bolachas ou torradas integrais.

Nome do participante: Luma Bazzan**Nome da preparação:** Requeijão caseiro**Momento de consumo:** **Café da Manhã** **Lanches** Almoço Jantar Sobremesa

INGREDIENTE	QUANTIDADE	UNIDADE
leite	1	litro
suco de limão ou vinagre de álcool	2 a 3	colher de sopa
sal	1	colher de sobremesa
tempero	a gosto	-

MODO DE PREPARO

Leve o leite à fervura em uma panela. Após, retire uma xícara e reserve. Adicione o limão ou o vinagre com o fogo baixo ou desligado e mexa até que o leite talhe e o soro separe inteiramente. Coe e reserve o soro para outras receitas. Coloque o leite talhado e coado (já uma ricota) no liquidificador e adicione sal, temperos e aos poucos a xícara de leite reservada (não precisa utilizar todo o leite). Bata até ficar em uma consistência cremosa. Leve para a geladeira por 2 horas.

Nome do participante: Olívia Pinheiro Lima

Nome da preparação: Ricota

Momento de consumo:

Café da Manhã

Lanches

Almoço

Jantar

Sobremesa

INGREDIENTE	QUANTIDADE	UNIDADE
caldo de limão peneirado	2	colher de sopa
leite	1	litro

MODO DE PREPARO

Ferva o leite em fogo alto. Assim que levantar espuma, desligue o fogo. Acrescente o caldo de limão e misture bem. Deixe o ácido do limão agir por cerca de 5 minutos até talhar. Se demorar muito, ligue o fogo e deixe levantar fervura novamente. Em seguida, desligue o fogo, mexa e espere mais alguns minutos até talhar. Forre uma peneira com um pano fino e limpo, e coloque sobre um recipiente fundo. Despeje o leite talhado sobre a peneira. Junte as pontas do pano formando uma trouxinha. Torça e aperte contra a peneira para escorrer o soro. Transfira o queijo para um refratário individual. Com as costas de uma colher, nivele o queijo para ficar enformado. Prende mais o queijo para que solte um pouco mais de líquido. Coloque um prato sobre o refratário e vire para desenformar. Conserve na geladeira por até 3 dias coberto com papel filme para não ressecar.

Nome do participante: Fernanda Lopez Souza

Nome da preparação: *Smoothie* de maracujá com banana

Momento de consumo:

Café da Manhã

Lanches

Almoço

Jantar

Sobremesa

INGREDIENTE	QUANTIDADE	UNIDADE
polpa de maracujá	100	mililitro
banana	2	unidade
iogurte natural	160	grama
leite	1	xícara de chá
gelo	3	cubo
mel (opcional)	a gosto	-

MODO DE PREPARO

Congele as bananas maduras. Por conseguinte, bata todos os ingredientes no liquidificador e sirva em seguida.

Nome do participante: Nayara Catarino de Brito
Noemi Riedel Alves

Nome da preparação: Torta de aveia com recheio de ricota e talos de vegetais

Momento de consumo:

Café da Manhã
 Lanches
 Almoço
 Jantar
 Sobremesa

INGREDIENTE	QUANTIDADE	UNIDADE
MASSA		
farelo de aveia	2	xícara de chá
ovo	2	unidade
azeite de oliva extravirgem	1	colher de sopa
leite	1	xícara de chá
fermento químico em pó	1	colher de sobremesa
RECHEIO		
óleo vegetal	2	colher de sopa
cebola	½	unidade
alho	2	dente
talo de vegetal (brócolis, couve-flor, espinafre)	1 e ½	xícara de chá
ricota	220	gramas
cheiro-verde	a gosto	-
sal	a gosto	-
pimenta-do-reino	a gosto	-

MODO DE PREPARO

Massa:

Bata todos os ingredientes no liquidificador e reserve.

Recheio:

Aqueça o óleo, refogue a cebola e o alho até dourar. Adicione os talos de vegetais e os temperos, e reserve. Amasse a ricota com auxílio de um garfo e misture o refogado até ficar homogêneo. Despeje metade da massa numa assadeira untada e enfarinhada (usar o farelo de aveia). Adicione o recheio, cubra com o restante da massa e leve ao forno preaquecido a 180°C por aproximadamente 25 minutos.

ALMOÇO E JANTAR



Nome do participante: Claudia dos Reis Lisboa Novaes
Fernanda do Nascimento Masiero

Nome da preparação: Abóbora rústica

Momento de consumo:

Café da Manhã Lanches Almoço Jantar Sobremesa

INGREDIENTE	QUANTIDADE	UNIDADE
abóbora japonesa	1	quilograma
azeite de oliva extravirgem	2	colher de sopa
alho	5	dente
alecrim	5	ramo
sal	1	colher de sopa
pimenta-do-reino	1	pitada

MODO DE PREPARO

Preaqueça o forno em temperatura média de 180°C. Lave a abóbora em água corrente, fatie e corte em cubos com cerca de 4 cm. Mantenha a casca, que depois de assada ficará com textura macia e saborosa. Lave os raminhos de alecrim em água corrente e separe as folhas. Descasque os dentes de alho. Numa assadeira ou refratário, disponha os cubos de abóbora e os dentes de alho inteiros, salpique as folhas de alecrim em cima da abóbora, regue com o azeite, tempere com o sal, a pimenta e misture bem. Cubra com papel alumínio e leve ao forno por 20 minutos. Após esse período, retire o papel alumínio, mexa bem e asse por mais 20 minutos, até que a abóbora esteja macia e dourada.

Obs.: Utilize a pimenta de sua preferência. Ideal para acompanhar carnes.

Nome do participante: Michele Cristina Ferreira
 Solange Tavares da Silva Schenfeld
 Vilma Luiz Ribeiro

Nome da preparação: Abobrinha à *pizzaiolo*

Momento de consumo:

Café da Manhã Lanches **Almoço** **Jantar** Sobremesa

INGREDIENTE	QUANTIDADE	UNIDADE
abobrinha	4	unidade
tomate	3	unidade
cebola	$\frac{3}{4}$	xícara de chá
orégano	1	colher de sobremesa
salsinha	3	colher de sopa
azeite de oliva extravirgem	2	colher de sopa
ricota (opcional)	3	colher de sopa

MODO DE PREPARO

Unte um refratário com azeite. Rale a abobrinha em ralo grosso. Corte os tomates em tiras e retire as sementes. Corte a cebola em rodela. Monte em camadas no refratário na seguinte sequência: abobrinha, tomate, cebola, orégano, salsinha. Regue com o restante do azeite. Cubra o refratário com papel alumínio e leve ao forno (temperatura média) preaquecido por 15 a 20 minutos.

Obs.: Salpique ricota antes de assar. O orégano pode ser substituído por manjeriço fresco.

Nome do participante: Patricia Nishioka

Nome da preparação: Abobrinha com ovo

Momento de consumo:

Café da Manhã

Lanches

Almoço

Jantar

Sobremesa

INGREDIENTE	QUANTIDADE	UNIDADE
alho	2	dente
cebola	½	unidade
óleo vegetal	1	colher de sobremesa
abobrinha	1	unidade
ovo	2	unidade
sal	1	pitada
cheiro-verde	a gosto	-

MODO DE PREPARO

Numa frigideira, refogue o alho picado e a cebola ralada em pouco óleo. Acrescente a abobrinha cortada em rodela e deixe cozinhar. Quando estiver quase pronta, acrescente os ovos e o sal, aguarde o cozimento. Antes de servir, acrescente o cheiro-verde. O prato está pronto e pode ser acompanhado por arroz, feijão e uma salada de folhas.

Nome do participante: Andreza Domingos Da Silva
 Keila Monica Rodrigues
 Marta Azevedo Dos Santos
 Taisa Carla Lira de Jesus Lino

Nome da preparação: Abobrinha recheada

Momento de consumo:

Café da Manhã Lanches Almoço Jantar Sobremesa

INGREDIENTE	QUANTIDADE	UNIDADE
abobrinha	1	unidade
azeite de oliva extravirgem	1	colher de sopa
cebola	½	unidade
alho	1	dente
carne moída	150	grama
tomate	1	unidade
queijo minas curado	2	colher de sobremesa
cheiro-verde (opcional)	a gosto	-
pimenta-do-reino (opcional)	a gosto	-
sal	a gosto	-

MODO DE PREPARO

Corte a abobrinha ao meio no sentido longitudinal, retire a polpa com o auxílio de uma colher, pique e reserve. Em uma panela, coloque o azeite e refogue a cebola e o alho picados. Coloque a carne moída, refogue, acrescente depois o tomate e a polpa da abobrinha. Ajuste o sal. Cozinhe em fogo baixo até secar. Coloque as abobrinhas em uma assadeira e recheie com a carne moída. Coloque o queijo ralado, cheiro-verde, pimenta-do-reino e cubra com papel alumínio. Leve ao forno médio preaquecido por 20 minutos. Retire o papel alumínio e volte ao forno por mais 10 minutos ou até que o queijo doure.

Nome do participante: Daniella Taborda
 Fabíula Pereira Lino de Assis
 Mariliane Czui

Nome da preparação: Alface recheada com frango

Momento de consumo:

Café da Manhã Lanches **Almoço** **Jantar** Sobremesa

INGREDIENTE	QUANTIDADE	UNIDADE
alface americana	1	unidade
alface roxa	1	unidade
alho	1	dente
cenoura	1	unidade
limão (taiti)	2	unidade
pepino japonês	1	unidade
pimentão amarelo	1	unidade
tomate-cereja	8	unidade
manga (tommy)	1	unidade
iogurte natural	1	pote
manjeriçã	3	folha
colorau	2	colher de café
frango	½	peito pequeno
gergelim	1	colher de sopa
ricota caseira	100	grama
cheiro-verde, sal e azeite de oliva extravirgem	a gosto	-
leite	500	mililitro

MODO DE PREPARO

Na panela de pressão, cozinhe o peito de frango com um pouco de azeite, alho e sal (a gosto) por cerca de 15 minutos (assim que pegar pressão). Após, desfie e coloque em um refratário. Em seguida, lave bem todas as verduras. Separe 4 folhas de alface americana e a outra parte rasgue em pequenas quantidades junto com a alface roxa. Rale a cenoura, corte em rodela finas o pepino, corte em cubos pequenos metade dos tomates e reserve a outra metade para enfeite. Descasque a manga, corte em pequenos cubos, assim também faça com o pimentão. Misture todos esses ingredientes junto com o frango desfiado, adicionando também a ricota e o gergelim. Em seguida, tempere (ao seu gosto) com o cheiro-verde, azeite de oliva, limão, orégano e o sal.

Para fazer o molho rosé:

Bata no liquidificador o iogurte natural, o colorau, o manjeriçã, meio suco do limão e uma pitada de sal. Em seguida, adicione o molho rosé junto com os outros ingredientes, misturando bem, recheie as folhas de alface que ficaram separadas no início da preparação e decore com tomate-cereja e salsinha.

Para fazer a ricota caseira:

Ferva o leite com ½ suco de limão em uma leiteira ou panela, mexa devagar até separar bem o soro do leite, desligue e coe com uma peneira.

Nome do participante: Anderson Leão Nogueira Holsbach

Maria Aparecida de Almeida Cruz

Nome da preparação: Arroz carreteiro**Momento de consumo:** Café da Manhã Lanches **Almoço** **Jantar** Sobremesa

INGREDIENTE	QUANTIDADE	UNIDADE
arroz	500	grama
carne bovina (patinho, alcatra ou chã de dentro)	500	grama
alho	2	dente
óleo vegetal	1	colher de sopa
sal	1	colher de chá
cebola	½	unidade média
cheiro-verde/manjerona	a gosto	-

MODO DE PREPARO

Amasse o alho junto com o sal, tempere a carne (picada em cubos pequenos) e reserve. Pique a cebola e refogue com o óleo em uma panela média. Após dourar a cebola, acrescente a carne picada e temperada, e deixe refogar. À medida que a carne for dourando, adicione uma pequena quantidade de água para ir formando um “fundo de panela” que dará mais cor e sabor para o arroz na finalização. Quando a carne estiver bem escura, adicione o arroz, preferencialmente lavado e refogue brevemente misturando à carne. Cubra com água quente (2 dedos acima do arroz) e quando a água baixar pela metade, baixe o fogo e tampe a panela. Após 15 minutos, está pronto para servir. Por fim, adicione o cheiro-verde fresco ou a manjerona picada por cima do arroz na panela.

Obs.: Acompanha salada de rúcula com cebola, feijão preto e mandioca (tradição do Mato Grosso do Sul).

Nome do participante: Francisca Helena Soares Cavalcante
Raelma Campelo da Costa

Nome da preparação: Arroz com favas, carne de sol e açafrão

Momento de consumo:

Café da Manhã Lanches Almoço Jantar Sobremesa

INGREDIENTE	QUANTIDADE	UNIDADE
fava	1	xícara de chá
louro	3	folha
carne de sol	400	grama
alho	3	dente
limão a gosto	1	unidade
cominho a gosto	½	colher de café
azeite de oliva extravirgem	1	colher de chá
cebola	1	unidade
pimentão verde	½	unidade
pimenta-de-cheiro	1	unidade
água filtrada	3	xícara de chá
açafrão	1	colher de sobremesa
arroz	2	xícara de chá
cheiro-verde	1	colher de sopa

MODO DE PREPARO

Favas:

Escolha as favas e em seguida higienize-as. Coloque as favas com o louro para cozinhar em quantidade de água suficiente até cobri-las. Espere aproximadamente 40 minutos, desligue o fogo e reserve.

Arroz com favas, carne de sol e açafrão:

Corte a carne de sol em cubinhos e lave para retirar o excesso de sal. Tempere a carne com alho, limão e cominho. Refogue em uma panela a carne no azeite de oliva até dourar. Acrescente a cebola, o pimentão e a pimenta-de-cheiro picados, e refogue. Acrescente às favas, a água fervente, o açafrão e o arroz devidamente lavado. Cozinhe em fogo médio por 30 minutos até secar a água e o arroz estiver cozido. Polvilhe cheiro-verde para finalizar.

Nome do participante: Andrielly Alves Leal
Cleidiane Viana Marinho

Nome da preparação: Assado de casca de abóbora

Momento de consumo:

Café da Manhã Lanches Almoço Jantar Sobremesa

INGREDIENTE	QUANTIDADE	UNIDADE
casca de abóbora	4	xícara de chá
queijo ralado	2	colher de sopa
pão (amanhecido)	1	unidade
cebola	1	unidade
óleo vegetal	1	colher de sopa
ovo	2	unidade
sal	a gosto	-

MODO DE PREPARO

Bata as cascas no liquidificador. Coloque a massa obtida em uma tigela e misture o restante dos ingredientes. Unte um pirex ou uma forma com óleo. Despeje a massa e leve para assar entre 30 e 40 minutos a 180°C até que esteja dourada. Sirva quente ou fria.

Nome do participante: Edite Maria Vidal de Miranda Café de Araújo

Nome da preparação: Batata-doce assada

Momento de consumo:

Café da Manhã

Lanches

Almoço

Jantar

Sobremesa

INGREDIENTE	QUANTIDADE	UNIDADE
batata-doce	1	unidade
orégano	1	pitada
azeite de oliva extravirgem	1	fio
sal	1	pitada

MODO DE PREPARO

Lave a batata, descasque e corte em fatias finas. Deixe de molho em água com algumas pedras de gelo por 10 minutos. Escorra e seque com papel absorvente, e depois coloque em uma forma untada com azeite. Leve ao forno preaquecido por cerca de 20 minutos ou até dourar. Sirva com orégano salpicado.

Nome do participante: Karine Mariani**Nome da preparação:** Berinjela recheada com carne moída**Momento de consumo:** Café da Manhã Lanches **Almoço** **Jantar** Sobremesa

INGREDIENTE	QUANTIDADE	UNIDADE
berinjela	5	unidade
cebola	1	unidade
alho	1	dente
azeite de oliva extravirgem	a gosto	-
carne moída	500	grama
sal	1	colher de chá
cheiro-verde	½	xícara de chá
molho de tomate caseiro	a gosto	-
orégano	a gosto	-

MODO DE PREPARO

Corte a berinjela ao meio e cozinhe até que fique macia. Retire um pouco da polpa com ajuda de uma colher. Refogue a cebola e o alho com azeite, em seguida adicione a carne. Refogue por alguns minutos e acrescente a polpa de berinjela, o sal e o cheiro-verde. Refogue até secar a água. Pegue a berinjela, coloque o recheio, molho de tomate caseiro e orégano. Leve ao forno por 3 minutos.

Obs.: Vide receita de molho de tomate caseiro na página 75.

Nome do participante: Amanda Priscila Ribeiro de Moura

Nome da preparação: Bolinho de frango com aveia

Momento de consumo:

Café da Manhã

Lanches

Almoço

Jantar

Sobremesa

INGREDIENTE	QUANTIDADE	UNIDADE
peito de frango	400	grama
cenoura	1	unidade
farelo de aveia	4	colher de sopa
semente de gergelim	2	colher de chá
alho	a gosto	-
suco de limão	a gosto	-
pimenta	a gosto	-
sal	a gosto	-

MODO DE PREPARO

Cozinhe e desfie o frango. Em seguida, em uma vasilha coloque o frango desfiado, alho, suco de limão, pimenta, sal a gosto e mexa. Acrescente cenoura ralada, farelo de aveia, a semente de gergelim e reserve. Com a massa pronta, faça bolinhas com as mãos e coloque em uma forma antiaderente ou untada. Posteriormente, coloque no forno preaquecido a 180°C por 20 minutos e sirva logo em seguida.

Nome do participante: Lívia Isabele Marques de Souza**Nome da preparação:** Bolo de carne**Momento de consumo:** Café da Manhã Lanches **Almoço** **Jantar** Sobremesa

INGREDIENTE	QUANTIDADE	UNIDADE
cebola	1	unidade
tomate	2	unidade
pimentão verde	1	unidade
salsinha	1	xícara de chá
cebolinha	1	xícara de chá
ovo	2	unidade
carne moída	1	quilograma
sal	1	colher de sobremesa
pimenta-do-reino	1	colher de café

MODO DE PREPARO

Corte em cubos a cebola, o tomate, o pimentão verde e coloque todos os ingredientes em uma travessa. Corte a salsinha e a cebolinha, e misture aos ingredientes já cortados. Misture os dois ovos com um garfo e junte aos demais ingredientes. Coloque a carne moída, o sal e a pimenta-do-reino, e mexa tudo até a mistura ficar homogênea. Coloque a massa em um refratário que possa ir ao forno e leve ao forno a 200°C por aproximadamente 30 minutos ou até que a carne esteja assada.

Nome do participante: Jhessica Campos Victor

Nome da preparação: *Chips* assado de casca de batata

Momento de consumo:

Café da Manhã

Lanches

Almoço

Jantar

Sobremesa

INGREDIENTE	QUANTIDADE	UNIDADE
batata	1	quilograma
azeite de oliva extravirgem	½	colher de sopa
sal	½	colher de café
pimenta-do-reino moída	½	colher de café

MODO DE PREPARO

Preaqueça o forno a 200°C (temperatura média). Com uma escovinha para legumes, lave as cascas das batatas sob água corrente. Deixe as batatas de molho em 1 litro de água com 1 colher de sopa de hipoclorito de sódio por 15 minutos. Após lavar com água corrente, seque as batatas com um pano de prato limpo. A casca deve ficar bem seca para ter uma textura crocante ao assar. Sobre uma tigela, descasque as batatas, faça tiras bem longas da casca, num movimento único. Tempere as cascas das batatas com o azeite, sal e pimenta-do-reino moída na hora. Distribua as cascas numa assadeira, de preferência antiaderente, quanto mais espaçadas estiverem mais crocantes ficam. Leve ao forno para assar por cerca de 20 minutos até que dourem e fiquem crocantes. Lembre-se de virar as tiras com a espátula para que assem por igual.

Nome do participante: Sueli dos Santos Assunção

Nome da preparação: *Chips* de batata-doce

Momento de consumo:

Café da Manhã

Lanches

Almoço

Jantar

Sobremesa

INGREDIENTE	QUANTIDADE	UNIDADE
batata-doce	2	unidade
azeite de oliva extravirgem	2	colher de sopa
sal	1	pitada
pimenta-do-reino	a gosto	-

MODO DE PREPARO

Descasque as batatas-doces e corte em fatias finas. Em uma assadeira, coloque papel manteiga, disponha as batatas e regue com o azeite. Asse por cerca de 50 minutos a 180°C. Tempere com sal e pimenta a gosto.

Nome do participante: Denise Elisabeth de Campos Badan
Mary Anne Souza Alves França

Nome da preparação: Chuchu recheado

Momento de consumo:

Café da Manhã Lanches Almoço Jantar Sobremesa

INGREDIENTE	QUANTIDADE	UNIDADE
chuchu	2	unidade
cebola	1	unidade
cheiro-verde	2	colher de sopa
orégano	1	colher de sobremesa
ricota	300	grama
tomate	1	unidade
sal	1	colher de café
azeite de oliva extravirgem	1	colher de sobremesa

MODO DE PREPARO

Higienize bem os ingredientes. Amasse a ricota e corte o tomate em cubinhos (sem as sementes). Misture a ricota amassada, o tomate em cubinhos e tempere com sal, orégano, azeite de oliva, a cebola picadinha, o cheiro-verde e reserve. Corte os chuchus ao meio (com a casca) no sentido do comprimento, retire as sementes e coloque para ferventar em um copo e meio de água, e uma pitada de sal, por 4 minutos, em panela tampada para manter a cor bem verdinha. Retire do fogo e escorra bem a água. Recheie cada parte do chuchu com a ricota temperada. Salpique com orégano e sirva em seguida.

Nome do participante: Priscila Matos de Pinho

Nome da preparação: Creme de ervilha

Momento de consumo:

Café da Manhã

Lanches

Almoço

Jantar

Sobremesa

INGREDIENTE	QUANTIDADE	UNIDADE
azeite de oliva extravirgem	1	colher de chá
ervilha congelada	1	xícara de chá
sal	1	pitada

MODO DE PREPARO

Cozinhe as ervilhas em fogo médio com a panela tampada (ervilha congelada) por 4 minutos ou na panela de pressão (ervilha seca) por 15 minutos. Após cozidas, amasse e misture com o azeite e o sal com um garfo, aguarde esfriar.

Nome do participante: Andreia Marinho Barbosa

Nome da preparação: Cuscuz sertanejo

Momento de consumo:

Café da Manhã

Lanches

Almoço

Jantar

Sobremesa

INGREDIENTE	QUANTIDADE	UNIDADE
flocos de milho	1	xícara de chá
ovo	4	unidade
carne de sol	2	xícara
manteiga da terra ou manteiga de garrafa	2	colher de sopa
tomate	5	colher de sopa
pimentão	2	colher de sopa
cebola	3	colher de sopa
rúcula	a gosto	-
coentro	a gosto	-
salsinha	a gosto	-
sal	a gosto	-

MODO DE PREPARO

Para o cuscuz:

Numa tigela, misturar os flocos de milho com o sal. Regue com a água aos poucos, mexendo com uma colher para umedecer. Deixe hidratar por 10 minutos. Preencha o fundo da cuscuzeira com água e encaixe o cesto de vapor na panela. Transfira a massa hidratada, sem compactar, tampe e deixe em fogo por 10 minutos.

Para os ovos mexidos:

Em uma frigideira fria, adicione os ovos e 1 colher de sopa de manteiga da terra ou de garrafa. Leve ao fogo em temperatura baixa, fure a gema dos ovos e mexa. Deixe no fogo até que atinja a consistência desejada.

Para a carne de sol:

Esalde a carne de sol em uma panela com água por 30 minutos.

A mistura:

Em uma frigideira, coloque o restante da manteiga da terra ou de garrafa e refogue a cebola. Coloque a carne e misture com o tomate, o pimentão, o coentro, a rúcula e os demais condimentos. Por fim, acrescente o cuscuz e os ovos mexidos. Sirva quente.

Nome do participante: Soraya Caroline Gondim da Silva

Nome da preparação: Enrolado verde de carne moída

Momento de consumo:

Café da Manhã

Lanches

Almoço

Jantar

Sobremesa

INGREDIENTE	QUANTIDADE	UNIDADE
couve	1	folha grande
carne moída	2	colher de sopa
queijo branco ralado	1	colher de sopa
orégano	1	colher de chá
molho de tomate caseiro	2	colher de sopa

MODO DE PREPARO

Cozinhe a couve em água fervente, deixe por 30 segundos, retire e reserve. Prepare a carne moída com temperos naturais e reserve. Prepare o molho de tomate caseiro e reserve. Abra a folha da couve, recheie com a carne moída e orégano, e feche formando enrolados. Leve ao forno preaquecido a 180°C por 10 minutos. Coloque molho de tomate caseiro sobre os enrolados e finalize com queijo branco ralado por cima.

Obs.: Vide receita de molho de tomate caseiro na página 75.

Nome do participante: Celoir Aparecida Teodoro
Jonathan Antonio Ogiboski

Nome da preparação: Farofa de cenoura

Momento de consumo:

Café da Manhã Lanches Almoço Jantar Sobremesa

INGREDIENTE	QUANTIDADE	UNIDADE
cenoura	2	unidade
farinha de milho	1	xícara de chá
ovo	2	unidade
orégano	a gosto	-
cebola	1	unidade
alho	1	dente
azeite de oliva extravirgem	½	colher de sopa

MODO DE PREPARO

Cozinhe os ovos. Paralelamente, coloque numa panela: azeite, alho, cebola picadinha, cenoura ralada e uma pitada de sal. Deixe cozinhar com um pouco de água. Espere secar, acrescente orégano, ovos cozidos e a farinha de milho.

Nome do participante: Tatiane Aparecida Sousa Brogres
Carolina Pereira de Lucas Simon

Nome da preparação: Farofa de talos de couve

Momento de consumo:

Café da Manhã Lanches Almoço Jantar Sobremesa

INGREDIENTE	QUANTIDADE	UNIDADE
talo de couve	1	maço
farinha de mandioca torrada	100	grama
alho	2	dente
cebola	½	unidade
sal	1	pitada
óleo vegetal	1	colher de sopa
cheiro-verde	a gosto	-
pimenta	a gosto	-

MODO DE PREPARO

Em uma panela, refogue o alho e a cebola em óleo quente, acrescente os talos de couve picadinhos e sal a gosto. Mexa até ficar bem refogado. Desligue o fogo, acrescente a farinha de mandioca e depois o cheiro-verde, e a pimenta a gosto.

Nome do participante: Keila Artiga Deiss

Nome da preparação: Farofa nutritiva de cenoura com os talos

Momento de consumo:

Café da Manhã

Lanches

Almoço

Jantar

Sobremesa

INGREDIENTE	QUANTIDADE	UNIDADE
cenoura com casca e talo	2	unidade
ovo	3	unidade
cebola	½	unidade
farinha de mandioca	½	xícara de chá
farelo de aveia	½	xícara de chá
azeite	1	colher de sopa
cheiro-verde	a gosto	-
sal	a gosto	-

MODO DE PREPARO

Leve ao fogo a cebola picada para dourar com o azeite. Acrescente as cenouras raladas com os talos picados e refogue por alguns minutos. Adicione o cheiro-verde e misture bem. Separe o refogado abrindo um círculo no centro da frigideira para despejar os ovos. Coloque os ovos no centro do refogado e misture para incorporar as gemas com as claras. Depois dos ovos cozidos, misture tudo ao refogado. Misture tudo muito bem. Adicione o farelo de aveia (misture). Adicione a farinha de mandioca (misture). Misture tudo muito bem enquanto refoga por mais uns 2 minutos. Sirva quente ou fria.

Obs.: Se preferir a farofa mais úmida, acrescente uma colher (sopa) rasa de manteiga antes de servir.

Nome do participante: Pilar Maria de Oliveira Moraes**Nome da preparação:** Farofa paraense**Momento de consumo:** Café da Manhã Lanches **Almoço** **Jantar** Sobremesa

INGREDIENTE	QUANTIDADE	UNIDADE
óleo vegetal	½	xícara de café
cebola	1	unidade pequena
pupunha cozida	4	unidade
cheiro-verde	1	xícara de café
castanha-do-pará	½	xícara de chá
farinha de mandioca	a gosto	-

MODO DE PREPARO

Aqueça o óleo em uma frigideira grande por 2 minutos em fogo alto e doure a cebola. Junte a pupunha picada e deixe refogar por mais 5 minutos. Misture as castanhas picadas e refogue até que todas estejam macias. Apague o fogo, acrescente a farinha de mandioca branca tostada, o cheiro-verde, o sal e misture bem. Sirva acompanhando um peixe assado ou frango grelhado.

Nome do participante: Andréa Araújo Spindola

Nome da preparação: Frango com arroz e legumes

Momento de consumo:

Café da Manhã

Lanches

Almoço

Jantar

Sobremesa

INGREDIENTE	QUANTIDADE	UNIDADE
cebola	2	colher de sopa
azeite de oliva extravirgem	1	colher de sopa
arroz integral	4	xícara de chá
vagem	1	xícara de chá
brócolis	2	xícara de chá
couve-flor	1	xícara de chá
cenoura	1	unidade
peito de frango	500	grama
manteiga	1	colher de chá
salsinha picada	1	colher de sopa

MODO DE PREPARO

Em uma panela, refogue a cebola no azeite por 1 minuto. Junte a vagem em rodela, os brócolis picados, a couve-flor picada, a cenoura em rodela e refogue por 5 minutos ou até os legumes ficarem macios. Tempere o peito de frango picado com sal. Em uma frigideira média, aqueça a manteiga em fogo médio e junte o frango. Refogue por 10 minutos ou até a carne ficar dourada e macia. Adicione o frango e os legumes ao arroz e misture. Polvilhe a salsa no momento de servir.

Nome do participante: Mayanne Ribeiro de Moraes**Nome da preparação:** Guisado de bode**Momento de consumo:** Café da Manhã Lanches **Almoço** **Jantar** Sobremesa

INGREDIENTE	QUANTIDADE	UNIDADE
carne de bode	1	quilograma
sal	a gosto	-
pimenta-do-reino	a gosto	-
colorau	½	colher de sopa rasa
vinagre de álcool	2	colher de sopa
alho	4	dente
óleo vegetal	2	colher de sopa
cebola	2	unidade
tomate	3	unidade
pimentão verde	1	unidade
coentro	1	pires
folha de louro	2	-

MODO DE PREPARO

Corte a carne de bode em pedaços e coloque em uma panela de pressão. Junte todos os ingredientes picados. Refogue bem até a carne ficar dourada. Acrescente água até cobrir a carne. Cozinhe por cerca de 30 minutos na pressão. Acrescente mais água e cozinhe mais um pouco, se necessário.

Nome do participante: Renata Lugão de Carvalho Azevedo

Nome da preparação: Lasanha surpresa

Momento de consumo:

Café da Manhã

Lanches

Almoço

Jantar

Sobremesa

INGREDIENTE	QUANTIDADE	UNIDADE
berinjela	2	unidade
acelga	10	folha média
abobrinha	2	unidade
carne moída	200	grama
tomate	8	unidade
cebola	2	unidade
alho	8	dente
água filtrada	2 e ½	xícara de chá
azeite de oliva extravirgem	3	colher de sopa
tomilho	6	ramo
sal	2	pitada
pimenta-do-reino	2	pitada
açúcar	1	pitada

MODO DE PREPARO

Higienize todos os legumes, folhas e frutas. Coloque em pratos separados. Corte a berinjela em fatias de 0,5mm no sentido do comprimento e deixe de molho em água de sal. Corte a abobrinha no sentido do comprimento com 3 mm de espessura. Corte a acelga em pedaços quadrados de 3 x 3 cm. Em uma frigideira grossa, ou grelha, deixe as folhas da acelga abertas para aquecerem o suficiente e ficarem “ao dente”. Reserve em um prato. Leve as fatias de abobrinha para a frigideira (grelha) bem quente e vá virando as fatias para não tostar. Reserve em outro prato. Escorra as fatias de berinjela e faça o mesmo procedimento na frigideira (grelha) bem quente. Vire as fatias para não queimar. Reserve em outro prato. Retire as sementes dos tomates e pique em pedaços de 1 a 2 cm. Pique bem pequenininho o alho e a cebola. Refogue na panela com um fio de azeite. Deixe o suficiente para aquecer. Coloque os pedaços de tomate e mexa para incorporar gosto. Coloque 2 xícaras de água, uma pitada de açúcar e uma de sal. Tampe e deixe 5 minutos. Reserve. Em uma panela, coloque um fio de azeite e refogue a carne moída. Misture bem pingando com ½ xícara de água. Tempere com sal, pimenta-do-reino e pedacinhos do tomilho. Ligue o forno em temperatura média. Coloque em um recipiente de 30 x 15 cm que vá ao forno, o restante do azeite, para untar a vasilha. Inicie a montagem da lasanha colocando as fatias de berinjela de maneira que fiquem uma ao lado da outra e cubra o fundo. Regue com o molho de tomate. Coloque fatias de acelga fazendo uma segunda camada. Regue com molho de tomate. Faça a terceira camada com as fatias de abobrinha e cubra com o molho de carne. Repita até acabar o material. Por último, cubra com uma boa camada do molho de tomate e enfeite com ramos de tomilho inteiros. Leve ao forno médio por 20 minutos.

Nome do participante: Rejane Vieira da Cunha**Nome da preparação:** Legumes rústicos**Momento de consumo:** Café da Manhã Lanches Almoço Jantar Sobremesa

INGREDIENTE	QUANTIDADE	UNIDADE
batata	3	unidade
cenoura	1	unidade
abobrinha verde	1	unidade
pimentão vermelho	1	unidade
tomate	2	unidade
chuchu	1	unidade
cebola	1	unidade
azeite de oliva extravirgem	6	colher de sopa
açafraão	1	colher de sobremesa
sal	a gosto	-
tempero a gosto (orégano, salsinha, cebolinha)	a gosto	-

MODO DE PREPARO

Lave os legumes, descasque (se preferir pode deixar com a casca), pique em pedaços pequenos (que resulte em pelo menos 8 pedaços de cada legume). Disponha em uma forma. Coloque o azeite em uma panela pequena e acrescente o açafraão. Leve ao fogo para que cozinhe o açafraão. Preaqueça o forno na temperatura de 200°C. Distribua o azeite com o açafraão por cima dos legumes, acrescente os temperos (sal, orégano, salsinha e cebolinha), cubra com papel alumínio e leve ao forno por aproximadamente 40 minutos. Retire do forno e confira se os legumes estão macios. Retire o papel alumínio e leve ao forno novamente por aproximadamente 10 minutos para gratinar.

Obs.: Salpique queijo ralado por cima (opcional).

Nome do participante: Janaína Benfica e Silva

Nome da preparação: Maxixe recheado

Momento de consumo:

Café da Manhã

Lanches

Almoço

Jantar

Sobremesa

INGREDIENTE	QUANTIDADE	UNIDADE
maxixe	25	unidade
pimentão verde	1	colher de sopa
pimentão vermelho	1	colher de sopa
pimentão amarelo	1	colher de sopa
cenoura	2	colher de sopa
pimenta-de-cheiro	1	unidade
banana-da-terra	50	grama
arroz	75	grama
grão de bico	30	grama
cebolinha	a gosto	-
salsa	a gosto	-
carne moída	100	grama
sal	2	colher de café
alho	1	dente
cominho	½	colher de café
louro	1	folha

MODO DE PREPARO

Raspe os maxixes e higienize-os. Coloque água para ferver em quantidade suficiente para cobrir os maxixes. Porém, não os coloque na água fria. Após iniciar a fervura da água, acrescente 1 colher de café de sal e os maxixes. Deixe cozinhar por 15 minutos. Desligue o fogo. Escorra a água e espere os maxixes esfriarem. Após esfriar, corte uma tampinha e remova todo o miolo do maxixe. Reserve. Lave o grão de bico, escorra e coloque em uma panela de pressão com 1 folha de louro e cubra com água até 3 dedos acima. Tampe a panela e cozinhe por 20 minutos após iniciada a pressão. Desligue e deixe sair a pressão. Abra a panela e escorra a água. Remova a casca do grão de bico e amasse com um garfo. Reserve. Lave o arroz e reserve. Tempere a carne moída com 1 colher de café de sal, 1 dente de alho amassado e ½ colher de café de cominho. Reserve. Pique o pimentão verde, o vermelho, o amarelo, a cenoura, a banana-da-terra e a pimenta-de-cheiro sem as sementes em pedaços bem pequeninhos. Reserve. Em uma vasilha, misture o grão de bico amassado, o arroz cru, a carne crua, os pimentões, a cenoura, a banana-da-terra, a pimenta-de-cheiro, a cebolinha e o coentro. Utilize essa mistura para encher os maxixes. Após preenchê-los, leve para cozinhar no vapor por 20 minutos. Sirva quente.

Nome do participante: Katiana dos Santos Teléfora
Liliane Moraes

Nome da preparação: Mix de legumes ralados (batata *rostie*)

Momento de consumo:

Café da Manhã Lanches Almoço Jantar Sobremesa

INGREDIENTE	QUANTIDADE	UNIDADE
azeite de oliva extravirgem	1	colher de sopa
batata-inglesa	1	unidade
cenoura	2	colher de sopa
queijo minas frescal	5	colher de sopa
peito de frango desfiado	½	copo americano
cebola	1	colher de sopa
tomate	3	colher de sopa
sal	1	pitada
páprica doce	1	pitada
semente de abóbora torrada	16	unidade

MODO DE PREPARO

Descasque, pique e reserve a cebola. Rale a cenoura e reserve. Rale o queijo e reserve. Desfie o frango e reserve. Rale a batata em um ralador grosso. Coloque a batata ralada em um pano de prato exclusivo para essa preparação. Esprema o pano até tirar o máximo de líquido que conseguir. Coloque a metade do azeite numa frigideira com o fogo baixo e acrescente os ingredientes na seguinte ordem: metade da quantidade de batata, a cenoura e o queijo. Os próximos podem ter qualquer ordem. O último ingrediente a ser acrescentado é a outra metade da batata. Prese com uma escumadeira sem deixar o conteúdo vazar. Deixe um lado cozinhando em fogo baixo de 8-10 minutos. Ao final desse tempo, vire e deixe o mesmo tempo. Ao final, junte as sementes de abóbora torradas.

Nome do participante: Ministério da Saúde / Universidade Federal de Minas Gerais, 2016

Nome da preparação: Molho ao sugo (molho de tomate)*

Momento de consumo:

Café da Manhã Lanches **Almoço** **Jantar** Sobremesa

INGREDIENTE	QUANTIDADE	UNIDADE
óleo vegetal	3	colher de sopa
alho	5	dente
cebola	2	unidade
tomate	10	unidade
leite	3	colher de sopa
sal	½	colher de chá

MODO DE PREPARO

Dourar o alho no óleo, acrescentar a cebola picada em cubos médios para refogar. Em seguida, acrescentar os tomates picados em cubos médios. Deixar cozinhar bastante e levar a preparação para ser triturada no liquidificador. Retornar a preparação ao fogo e acrescentar o leite. Deixar concentrar até o ponto de molho.

Obs.: Guardar em recipiente de vidro fechado na geladeira. O período de validade é de 5 dias, mas pode ser congelado por 30 dias.

*Referência: Brasil. Ministério da Saúde. Universidade Federal de Minas Gerais. Na cozinha com as frutas, legumes e verduras / Ministério da Saúde, Universidade Federal de Minas Gerais. – Brasília: Ministério da Saúde, 2016. 116 p.

Nome do participante: Denise Costa Inez

Heloísa Rodrigues Romano Conceição

Priscilla de Carvalho Marinho

Nome da preparação: Moqueca de caju**Momento de consumo:** Café da Manhã Lanches **Almoço** **Jantar** Sobremesa

INGREDIENTE	QUANTIDADE	UNIDADE
caju	3	unidade
pimentão verde	1	unidade
pimentão amarelo	1	unidade
pimentão vermelho	1	unidade
cebola roxa	1	unidade
tomate	3	unidade
leite de coco (caseiro)	200	mililitro
alho	2 e ½	colher de sopa
pimenta-de-cheiro	2	unidade
azeite de oliva extravirgem	2	colher de sopa
azeite de dendê	1	colher de sopa
pimenta-do-reino	a gosto	-
cheiro-verde	a gosto	-
sal	a gosto	-
coco ralado	1	unidade
água filtrada	1	xícara de chá

MODO DE PREPARO

Fure o caju com um garfo e esprema a fruta para retirar o suco. Corte os filés. Pique o pimentão em tiras finas, tomate em tiras, a cebola em meia-lua fina e a pimenta-de-cheiro em cubos bem pequenos. Por último, o cheiro-verde no menor tamanho que conseguir. Reserve os ingredientes. Em uma panela (de preferência de barro), coloque o azeite de dendê, o azeite de oliva e os pimentões. Acrescente o alho, a cebola e a pimenta previamente picados, e leve ao fogo médio até dourar. Por fim, acrescente o tomate e o leite de coco, e mexa bem. Acomode os filés de caju e deixe cozinhar em fogo baixo por 15 minutos. Desligue o fogo, acrescente as ervas, tampe e deixe descansar por mais 5 minutos.

Leite de coco caseiro:

Liquidifique o coco e a água até virar um líquido branco (cerca de 5 minutos). Por ser natural, ele não terá a espessura nem a cor branca dos industrializados. Finalize coando a mistura sobre uma tigela. Utilize um pano de prato limpo, esprema bem com as mãos para extrair todo o leite.

Nome do participante: Kellen Cristine Silva
 Rafaella Lemos Alves
 Renata Andrade de Medeiros Moreira

Nome da preparação: Nhoque de mandioquinha

Momento de consumo:

Café da Manhã Lanches **Almoço** **Jantar** Sobremesa

INGREDIENTE	QUANTIDADE	UNIDADE
MOLHO		
óleo vegetal	1	colher de sopa
tomate	4	unidade
alho	5	dente
manjeriçã	10	folha
sal	1	colher de café
azeite de oliva extravirgem	1	colher de sopa
MASSA		
mandioquinha (cenoura salsa ou cenoura amarela)	10	unidade
sal	1	colher de chá
pimenta-do-reino	a gosto	-
farinha de trigo	½	xícara de chá
óleo vegetal	1	colher de sopa

MODO DE PREPARO

Molho:

Preaqueça o forno a 200°C. Unte uma assadeira antiaderente com óleo. Corte os tomates ao meio, retire a parte superior e as sementes. Coloque os tomates com a parte aberta para cima na assadeira sem sobrepor um tomate ao outro. Amasse os dentes de alho descascados e coloque sobre os tomates. Adicione as folhas de manjeriçã fresco. Tempere com sal e azeite, e leve para assar por 1 hora ou até os tomates estarem murchos e tostados embaixo. Coloque os tomates junto com o caldo no liquidificador e bata até ficar um molho uniforme, sem pedaços. Reserve o molho.

Massa:

Cozinhe a mandioquinha picada no vapor ou no forno até os pedaços ficarem bem macios. Amasse a mandioquinha ainda quente e tempere com sal e pimenta. Misture bem e modele bolinhas com o tamanho de uma colher de sobremesa. Se estiver difícil de modelar, coloque um pouco de farinha de trigo. Espalhe óleo em uma frigideira antiaderente, coloque as bolinhas modeladas e deixe fritar em fogo baixo até ficarem douradas de todos os lados (tempo estimado de 10 minutos). Vire cuidadosamente as bolinhas com um garfo. Esquente o molho e sirva com o nhoque.

Nome do participante: Rafaela Raiely da Costa
Luiza Alessandra Pessoa

Nome da preparação: *Nuggets*

Momento de consumo:

Café da Manhã Lanches Almoço Jantar Sobremesa

INGREDIENTE	QUANTIDADE	UNIDADE
peito de frango	1	quilograma
alho	4	dente
cebola	½	unidade
sal	1	colher de chá
açafrão	1	colher de café
cheiro-verde	2	colher de sopa
pimenta-do-reino	1	colher de café
amido de milho	1	colher de sopa
óleo vegetal ou azeite de oliva extravirgem	-	para untar assadeira
PARA EMPANAR		
farinha de rosca	1	xícara de chá
colorífico ou páprica	1	colher de chá
ovo	1	unidade
amido de milho	1	colher de chá
água filtrada	½	xícara de chá

MODO DE PREPARO

Em um processador, triture o peito de frango, alho e cebola, de 5 a 7 minutos. Logo após, acrescente o sal, o açafrão, cheiro-verde, pimenta-do-reino e o amido de milho, e triture novamente até tudo estar homogêneo. Caso não haja processador, utilize frango moído, rale a cebola e o alho, e por fim, misture os temperos até obter uma massa homogênea.

Para empanar:

Misture em um recipiente a farinha de rosca e o colorífico ou páprica. Em outro recipiente, misture o ovo, o amido e a água. Unte as mãos com óleo ou azeite e modele o frango triturado como um *nugget*. Passe na mistura de ovo e depois na mistura da farinha de rosca. Após isso, coloque os *nuggets* moldados em uma assadeira untada com óleo ou azeite e leve ao forno preaquecido em 180°C por 25 minutos.

Nome do participante: Janilsa Ramos da Silva
Cristina Sales Nascimento

Nome da preparação: *Nuggets* de brócolis

Momento de consumo:

Café da Manhã Lanches Almoço Jantar Sobremesa

INGREDIENTE	QUANTIDADE	UNIDADE
brócolis	1	maço
batata	3	unidade
ovo	2	unidade
azeite de oliva extravirgem	1	colher de sopa
sal	a gosto	-

MODO DE PREPARO

Cozinhe as batatas e os brócolis, deixe esfriar e em seguida bata em um liquidificador (ou processador). Misture com os ovos e o sal. Faça bolinhas no formato que preferir, coloque em uma assadeira untada com o azeite e leve ao forno a 180°C por cerca de 15 minutos ou até ficarem douradinhas.

Nome do participante: Cinthia Teixeira Oliveira e Teixeira
 Érika Mayumi Yassue
 Gláucia Amorim da Guia Teixeira
 Júlia de Caro Costa
 Maurício César Mauruto

Nome da preparação: Omelete

Momento de consumo:

Café da Manhã Lanches Almoço Jantar Sobremesa

INGREDIENTE	QUANTIDADE	UNIDADE
ovo	3	unidade
pimentão	¼	unidade
tomate	1	unidade
cebola	½	unidade
cenoura	1	unidade
cheiro-verde	a gosto	-
pimenta	a gosto	-
sal	a gosto	-

MODO DE PREPARO

Refogue a cebola, pimentão e legumes, antes de adicionar os ovos já batidos. Coloque o mínimo de sal, espere ficar firme e vire a omelete. Utilize frigideira antiaderente, de preferência, para evitar a utilização de óleo. Caso contrário, unte com um fio de azeite de oliva.

Nome do participante: Laura Jane Gonçalves Neumann

Regiane Borges de Almeida

Nome da preparação: Omelete de forno

Momento de consumo:

Café da Manhã

Lanches

Almoço

Jantar

Sobremesa

INGREDIENTE	QUANTIDADE	UNIDADE
ovo	8	unidade
cebola	1	unidade
cheiro-verde	1	molho
azeitona sem caroço	10	unidade
tomate	2	unidade
atum ou frango ou camarão ou queijo branco	250	grama
sal	1	colher de chá
azeite de oliva extravirgem	1	colher de sobremesa
fermento químico em pó	1	colher de sobremesa

MODO DE PREPARO

Coloque os ovos inteiros no pirex, o atum e a cebola, o tomate, o cheiro-verde e a azeitona picados, coloque o sal a gosto, o azeite e o fermento. Misture bem e coloque no forno por 20 minutos a 180°C até ficar dourado.

Nome do participante: Natali Nascimento Fagundes
Marcia Missuzu Itamoto

Nome da preparação: Peixe crocante

Momento de consumo:

Café da Manhã Lanches **Almoço** **Jantar** Sobremesa

INGREDIENTE	QUANTIDADE	UNIDADE
filé de peixe (tilápia ou <i>Saint Peter</i>)	400	grama
caldo de limão	1	unidade
ovo	2	unidade
farinha de trigo	1	xícara de chá
farelo de aveia	2	xícara de chá
azeite de oliva extravirgem	4	colher de sopa
sal	a gosto	-
pimenta-do-reino	a gosto	-

MODO DE PREPARO

Aqueça o forno a 200°C. Unte duas assadeiras grandes com 3 colheres de azeite em cada uma. Corte os filés de peixe ao meio. Transfira para uma tigela e tempere com o caldo de limão, sal e pimenta. Num prato fundo, quebre os ovos e bata com um garfo para misturar as claras com as gemas. Em outros dois pratos, coloque a farinha de trigo e o farelo de aveia, e tempere cada um com uma pitada de sal.

Para empanar as iscas:

Passe o peixe na farinha de trigo, aperte bem com as mãos para cobrir, mergulhe nos ovos e deixe escorrer o excesso. Por último, passe no farelo de aveia.

Forno:

Transfira as iscas para as assadeiras, deixe um espaço entre cada uma - esse é o segredo para ficarem crocantes. Leve ao forno para assar por cerca de 20 minutos, até dourar. Na metade do tempo (10 minutos), vire os pedaços para dourar por igual.

Nome do participante: Jéssica Gonçalves Ferreira
Sulamita Eustáquio Neves

Nome da preparação: Pesto de taioba

Momento de consumo:

Café da Manhã Lanches Almoço Jantar Sobremesa

INGREDIENTE	QUANTIDADE	UNIDADE
taioba	1	xícara de chá
azeite de oliva extravirgem	50	mililitro
alho	1	dente
castanha-do-pará	20	unidade

MODO DE PREPARO

Ferva as folhas de taioba por 5 minutos na água. Escorra as folhas e junte com os demais ingredientes. Bata no liquidificador até a mistura ficar homogênea. Sirva como molho para carne ou massas.

Nome do participante: Mariana Cedraz

Luciana Brasil

Simone Ferreira

Nome da preparação: Purê de banana-da-terra**Momento de consumo:** Café da Manhã Lanches **Almoço** **Jantar** Sobremesa

INGREDIENTE	QUANTIDADE	UNIDADE
banana-da-terra	3	unidade
cebola	½	unidade
manteiga	1	colher de chá
sal	a gosto	-
pimenta-do-reino	a gosto	-
gengibre	a gosto	-
alecrim	2	talo

MODO DE PREPARO

Cozinhe as bananas cortadas em pedaços. Bata no liquidificador com o gengibre picado e alecrim. Leve a manteiga ao fogo baixo. Quando derreter, refogue a cebola, tempere com sal e pimenta-do-reino. Junte as bananas e misture bem. Deixe na panela até levantar fervura e desligue.

Nome do participante: Juliana Almeida dos Santos
Simone da Silva Mendes

Nome da preparação: Quibe de abóbora

Momento de consumo:

Café da Manhã Lanches Almoço Jantar Sobremesa

INGREDIENTE	QUANTIDADE	UNIDADE
trigo para quibe	1	xícara de chá
abóbora	2	xícara de chá
cebola	1	unidade
alho	2	dente
manteiga	1	colher de sopa
hortelã, cebolinha, salsinha	¼	maço de cada um
sal	½	colher de chá
pimenta-do-reino	½	colher de chá

MODO DE PREPARO

Deixe o trigo para quibe de molho em água morna. Escorra em um pano de prato. Cozinhe a abóbora, escorra e amasse. Misture a abóbora no trigo e adicione a cebola, o alho, a salsinha, hortelã, cebolinha, sal e pimenta-do-reino. Coloque em uma forma untada com manteiga e leve ao forno por 10 minutos a 180°C. Deixe dourar.

Nome do participante: Selma Aparecida Pereira de Almeida

Nome da preparação: “Risoto” de legumes

Momento de consumo:

Café da Manhã

Lanches

Almoço

Jantar

Sobremesa

INGREDIENTE	QUANTIDADE	UNIDADE
azeite de oliva extravirgem	2	colher de sopa
cebola	1	unidade
alho	2	dente
arroz integral	200	grama
tomate	4	unidade
cenoura	1	unidade
milho verde	50	grama
brócolis	1	porção
sal	1	colher de café
açafrão	½	colher de café

MODO DE PREPARO

Em uma panela, aqueça o azeite, refogue a cebola picada e o alho amassado até ficar transparente. Junte o arroz e ½ litro de água quente, e cozinhe por 5 minutos em fogo baixo. Junte os tomates picados sem pele e sem sementes, a cenoura em rodela finas, os brócolis, o milho verde e cozinhe por cerca de 20 minutos ou até que o arroz esteja macio e tenha absorvido o líquido. Desligue e deixe descansar por 10 minutos. Sirva decorado com a cebolinha.

Nome do participante: Raphael Peres dos Santos Francisco

Simone Rodrigues dos Santos

Nome da preparação: Salada “cenotoalfarugrião”

Momento de consumo:

Café da Manhã

Lanches

Almoço

Jantar

Sobremesa

INGREDIENTE	QUANTIDADE	UNIDADE
tomate-cereja	21	unidade
cenoura	1	unidade
alface crespa	5	folha
alface lisa	5	folha
alface roxa	5	folha
alface americana	5	folha
rúcula	½	maço
agrião	½	maço
azeite de oliva extravirgem	20	mililitro
sal	½	grama

MODO DE PREPARO

Preparo:

Separe os ingredientes e deixe em solução de hipoclorito de sódio. Os tomates-cerejas devem ser colocados na salada sem manipulação. Rale a cenoura em tiras bem finas. Rasgue as folhas de alface em tamanhos diversos.

Montagem:

Coloque as folhas de alface no final da travessa de vidro ou acrílico. Coloque as folhas de rúcula e agrião em cima das folhas de alface. Junte a cenoura ralada sobre as folhas de rúcula e agrião. Coloque os tomates-cerejas sobre a cenoura ralada. Regue com o azeite e acrescente o sal. Coloque o prato em cima da travessa como se estivesse tampando e agite por 15 segundos. Esse procedimento serve para espalhar o azeite e o sal por toda a salada (Essa salada também pode ser consumida sem azeite e sal. Para isso, deve-se excluir essa última etapa).

Nome do participante: Daiane Schultz Bezerra
 Mariana Priscilla Vasconcelos Mendes
 Simone Gomes Gonçalves

Nome da preparação: Salada de couve à moda

Momento de consumo:

Café da Manhã Lanches **Almoço** **Jantar** Sobremesa

INGREDIENTE	QUANTIDADE	UNIDADE
couve manteiga	700	grama
pimenta-de-cheiro acemira	100	grama
cebola roxa	150	grama
sal grosso	3	pitada
azeite de oliva extravirgem	3	colher de sopa
alho	2	dente
suco de limão	1	colher de sopa
linhaça (semente)	2	colher de sobremesa

MODO DE PREPARO

Lave as folhas de couve, seque-as, corte-as e reserve. Lave a pimenta-de-cheiro acemira, seque, corte e reserve. Corte também a cebola roxa e reserve. Em seguida, coloque em uma travessa a couve, a pimenta-de-cheiro acemira e a cebola roxa. Misture esses ingredientes, acrescente sal grosso moído e misture novamente. Em uma frigideira, coloque o azeite de oliva extravirgem orgânico e o alho amassado, quando estiver começando a dourar o alho, adicione o suco de limão cravo ou caipira. Adicione esse molho na couve e demais ingredientes, e misture bem. Por último, adicione a semente de linhaça.

Nome do participante: Maria Kátia Silva de Melo

Nome da preparação: Salada de grão de bico com peito de frango e ovo

Momento de consumo:

Café da Manhã

Lanches

Almoço

Jantar

Sobremesa

INGREDIENTE	QUANTIDADE	UNIDADE
grão de bico cozido	1	xícara de chá
chuchu	1	unidade
cenoura	1 e ½	unidade
batata-inglesa	2	unidade
vagem	100	grama
tomate	2	unidade
cebola	1	unidade
ovo	3	unidade
coentro	a gosto	-
peito de frango	½	unidade

MODO DE PREPARO

Corte em cubos e coloque para cozinhar uma cenoura, as batatas, o chuchu e a vagem. Reserve o que estiver cozido. Pique em cubos pequenos os tomates, a cebola e rale ½ cenoura. Misture todos os itens cozidos e picados, inclusive os ovos, o grão de bico e o peito de frango (cozido e desfiado). Misture e tempere com azeite, sal e coentro.

Nome do participante: Kyria Jayanne Címaco Cruz**Nome da preparação:** Salada refogada**Momento de consumo:** Café da Manhã Lanches **Almoço** **Jantar** Sobremesa

INGREDIENTE	QUANTIDADE	UNIDADE
abobrinha	½	unidade média
berinjela	½	unidade média
cenoura	½	unidade média
tomate	1	unidade média
queijo coalho ou outro queijo branco	2	fatia média
uva-passa	1	colher de sopa
azeitona	1	colher de sopa
azeite de oliva extravirgem	1	colher de chá
<i>chimichurri</i> (opcional)	1	colher de chá
manjeriço desidratado	1	colher de chá
orégano desidratado	1	colher de chá
ervas finas desidratadas	1	colher de chá
cebola	1	unidade pequena
alho	1	dente

MODO DE PREPARO

Higienize e corte os legumes em cubos. Coloque em uma frigideira antiaderente, a cebola cortada em pedaços pequenos e o alho amassado e, posteriormente, refogue em água. Após refogar o alho e a cebola, adicione a abobrinha, a berinjela e a cenoura. Tampe a frigideira para abafar. Adicione o *chimichurri*, o manjeriço, o orégano e as ervas finas. Mexa e adicione água em pequenas quantidades, sempre que necessário, até que os legumes cozinhem. Quando estiverem cozidos, acrescente o queijo. Misture para derreter. Acrescente, em seguida, tomate cortado em cubos, uvas-passas, azeitona e misture. Após apagar o fogo, acrescente o azeite de oliva.

Nome do participante: Laura Luciano Scaciota

Nome da preparação: Salada refrescante

Momento de consumo:

Café da Manhã

Lanches

Almoço

Jantar

Sobremesa

INGREDIENTE	QUANTIDADE	UNIDADE
cenoura	2	unidade
manga	1	unidade

MODO DE PREPARO

Higienize as cenouras e a manga em água corrente. Deixe de molho em solução com hipoclorito segundo as recomendações do fabricante. Enxague os alimentos. Descasque todos os ingredientes. Rale as cenouras e reserve. Pique a manga em pedaços pequenos e adicione as cenouras. Misture bem. Sirva gelado.

Nome do participante: Rosana Herculano Lopes**Nome da preparação:** Sopa cremosa**Momento de consumo:** Café da Manhã Lanches **Almoço** **Jantar** Sobremesa

INGREDIENTE	QUANTIDADE	UNIDADE
cenoura	1	xícara de chá
repolho	½	pedaço
tomate	2	unidade
abóbora	1	xícara de chá
chuchu	1	pedaço
cebola	2	unidade
alho	4	dente
azeite de oliva extravirgem	2	colher de sopa
páprica	1	colher de sobremesa
sal	1	colher de sobremesa
peito de frango desfiado	250	grama

MODO DE PREPARO

Coloque os ingredientes picados com a páprica e o sal , 1 cebola, 2 dentes de alho e azeite na panela de pressão com 1 litro de água, e cozinhe por 10 minutos. Após esse tempo, abra a panela e bata o conteúdo no liquidificador. À parte, refogue o frango com a outra cebola e 2 dentes de alho picados, e cozinhe com 500 ml de água por 15 minutos. Deixe esfriar e desfie o frango, e acrescente aos legumes batidos. Sirva em seguida.

Nome do participante: Doralice Batista das Neves Ramos

Nome da preparação: Sopa de abóbora com carne seca

Momento de consumo:

Café da Manhã

Lanches

Almoço

Jantar

Sobremesa

INGREDIENTE	QUANTIDADE	UNIDADE
abóbora	500	grama
carne seca fresca	200	grama
alecrim	10	grama
manjeriço	10	grama
cebola	1	unidade
alho	4	dente
azeite de oliva extravirgem	2	colher de sopa
sal	1	pitada

MODO DE PREPARO

Limpe, descasque e corte a abóbora em cubos pequenos para facilitar o cozimento. Leve ao fogo alto juntamente com o alecrim e o manjeriço. Após o cozimento da abóbora, você deve bater no liquidificador e reservar. Para o preparo da carne seca, você deve picar a cebola, o alho e cortar em cubos pequenos a carne seca. Após esse procedimento, você deve acrescentar o azeite, alho e o sal em uma panela com fogo baixo e deixar dourar. Assim que isso ocorrer, você deve acrescentar a carne seca. Assim que a carne seca estiver dourando, você deve acrescentar a cebola e observar a necessidade de acrescentar pequenas quantidades de água para não grudar na panela. Assim que a cebola caramelizar, você deve acrescentar a abóbora liquidificada, mexer e deixar ferver. Assim que isso acontecer, desligue o fogo e sirva.

Nome do participante: Cleunici Godois Freire Ferreira**Nome da preparação:** Sopa de lentilha**Momento de consumo:** Café da Manhã Lanches **Almoço** **Jantar** Sobremesa

INGREDIENTE	QUANTIDADE	UNIDADE
lentilha	1	xícara de chá
cenoura	1	unidade
batata-inglesa	1	unidade
chuchu	½	unidade
pimentão verde ou vermelho	½	unidade
tomate	2	unidade
cebola	½	unidade
sal	a gosto	-
pimenta-de-cheiro	a gosto	-
salsa ou cheiro-verde	a gosto	-
óleo vegetal ou azeite de oliva extravirgem	1	colher de sopa

MODO DE PREPARO

Coloque a lentilha de molho numa vasilha com 3 xícaras de água por 1 hora. Escorra a água e reserve. Coloque o óleo ou azeite numa panela e refogue a cebola, a pimenta-de-cheiro e o pimentão picado. Coloque 3 xícaras de água fervente e em seguida a lentilha, a batata cortada em cubos, o chuchu cortado em cubos e a cenoura cortada em cubos. Ajuste o sal e deixe cozinhar em torno de meia hora ou até que a lentilha e os legumes estejam macios. Coloque os tomates picados e o cheiro-verde ou salsa. Misture bem. Desligue o fogo e sirva em seguida.

Nome do participante: Iasmim da Conceição do Vale Braga

Nome da preparação: *Stroganoff*

Momento de consumo:

Café da Manhã

Lanches

Almoço

Jantar

Sobremesa

INGREDIENTE	QUANTIDADE	UNIDADE
frango	250	grama
cebola	70	grama
alho	1	unidade
óleo vegetal	1	colher de sopa
tomate médio	2	unidade
banana verde	3	colher de sopa
água filtrada	¼	xícara de chá
sal	a gosto	-
pimenta-do-reino	a gosto	-

MODO DE PREPARO

Refogue a cebola e o alho com o óleo em uma panela até ficar dourada. Em seguida, acrescente o frango (cortado em cubos ou tirinhas e temperado com sal e pimenta do reino) e deixe dourar. Bata em um liquidificador ou processador os tomates sem sementes até virar um suco. Misture o suco de tomate com a água, junte ao frango e à cebola, e deixe em fogo baixo até apurar um pouco. Junte a mostarda e a banana verde (cozida e triturada no liquidificador) ao frango e misture bem. Deixe em fogo baixo apurando por uns 15 minutos ou até ficar cremoso. Sirva como preferir ou use como recheio em tortas, escondidinho, empadas etc.

Nome do participante: Edilaine Coelho Ferreira**Nome da preparação:** Torta de brócolis e couve-flor**Momento de consumo:** Café da Manhã Lanches **Almoço** **Jantar** Sobremesa

INGREDIENTE	QUANTIDADE	UNIDADE
brócolis	175	grama
couve-flor	175	grama
cebola	½	unidade
ovo	1	unidade
queijo curado	100	grama
farinha de arroz ou de aveia ou de amêndoas	2 a 3	colher de sopa ou até dar o ponto
tempero	a gosto	-

MODO DE PREPARO

Cozinhe a vapor os brócolis e a couve-flor. Depois de frio, triture no liquidificador ou processador, junte a cebola e os temperos. Rale o queijo e em uma vasilha misture todos os ingredientes até dar o ponto de uma “massinha”. Coloque em uma forma e leve para assar em forno médio a 180°C por mais ou menos 30 minutos.

Fonte: @nutricionistacrisra.

Nome do participante: Erica Rossi Augusto Fazan
Priscila Rodrigues Gomes Aragão

Nome da preparação: Vinagrete de chuchu com cominho

Momento de consumo:

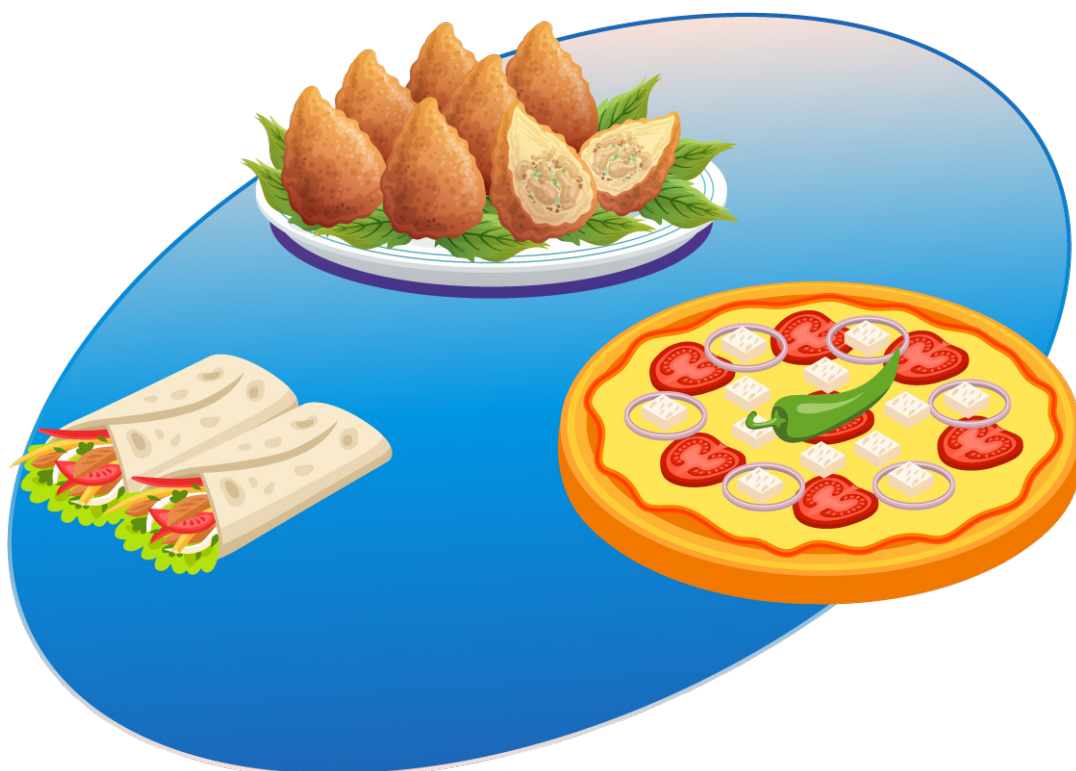
Café da Manhã Lanches Almoço Jantar Sobremesa

INGREDIENTE	QUANTIDADE	UNIDADE
chuchu	1	unidade
cebola roxa	½	unidade
caldo de limão	3	colher de sopa
vinagre de vinho tinto	2	colher de sopa
semente de cominho	½	colher de chá
azeite de oliva extravirgem	3	colher de sopa
sal	½	colher de café

MODO DE PREPARO

Descasque o chuchu, lave em água corrente e seque bem com um pano de prato limpo. Corte o chuchu ao meio, no sentido da largura, para separar a parte mais fina da mais grossa. Corte as metades em fatias de 0,5 cm. As fatias em tiras de 0,5 cm e as tiras em cubos. Transfira o chuchu cortado para uma tigela. Descasque e corte a cebola em cubos pequenos de 0,5 cm. Transfira para uma tigela pequena, adicione ½ colher de sopa de vinagre e deixe descansar por 10 minutos. Depois transfira para a tigela com o chuchu. No pilão, quebre as sementes de cominho e junte ao chuchu e à cebola. Tempere com o azeite, o caldo de limão, o restante do vinagre e o sal. Misture bem e sirva.

LANCHES



Nome do participante: Thaís Granado Santos

Nome da preparação: Bolo salgado

Momento de consumo:

Café da Manhã

Lanches

Almoço

Jantar

Sobremesa

INGREDIENTE	QUANTIDADE	UNIDADE
ovo	3	unidade
manteiga	150	grama
farinha de trigo	3	xícara de chá
amido de milho	1 e ½	xícara de chá
óleo vegetal	1	xícara de chá
leite	1	xícara de chá
queijo minas curado ralado	1 e ½	xícara de chá
sal	1	colher de chá
açúcar	3	colher de chá
fermento químico em pó	3	colher de sopa
carne moída	500	grama
tomate	1	unidade
ervilha	100	grama
cebola	1	unidade
ovo cozido	2	unidade

MODO DE PREPARO

Inicialmente, prepare a carne moída com os temperos da sua preferência. Quando estiver pronta, adicione a ervilha, os ovos cozidos cortados em cubos, o tomate picado, a cebola picada e reserve. Bata as claras em neve e reserve. Em uma tigela, acrescente a manteiga, as gemas e bata em batedeira, até ficar uma mistura homogênea. Aos poucos, adicione os ingredientes secos (farinha de trigo, amido de milho) e os líquidos (leite e óleo) alternadamente e continue batendo. Desligue a batedeira e misture o queijo ralado, o sal, o açúcar e o fermento. Ao final, incorpore as claras em neve, delicadamente. Em uma assadeira untada e enfarinhada, despeje metade da massa. Por cima, acrescente o recheio reservado e finalize com o restante da massa. Asse em forno preaquecido a 200°C por cerca de 40 minutos ou até ficar dourado.

Nome do participante: Angela Maria Coelho**Nome da preparação:** Caponata de berinjela**Momento de consumo:** Café da Manhã **Lanches** Almoço Jantar Sobremesa

INGREDIENTE	QUANTIDADE	UNIDADE
berinjela	2	unidade
cebola	2	unidade
pimentão verde	1	unidade
pimentão vermelho	1	unidade
tomate	3	unidade
uva-passa	100	grama
azeite de oliva extravirgem	½	xícara de chá
orégano	2	colher de sopa
vinagre balsâmico (opcional)	¼	xícara de chá
sal	a gosto	-
pimenta-do-reino	a gosto	-

MODO DE PREPARO

Pique os ingredientes. Por conseguinte, em uma tigela, misture bem os 6 primeiros ingredientes. Tempere com metade do azeite, o vinagre balsâmico, o sal, a pimenta e o orégano. Coloque a mistura em um refratário untado com azeite e leve ao forno (200°C) para assar por mais ou menos 45 minutos ou até que a berinjela esteja cozida. Durante o tempo de cozimento, mexer de vez em quando e regar com um pouco mais de azeite.

Nome do participante: Jacineidy de Moura Sousa
Noemia Tamashiro Uezato

Nome da preparação: Coxinha de batata-doce

Momento de consumo:

Café da Manhã **Lanches** Almoço Jantar Sobremesa

INGREDIENTE	QUANTIDADE	UNIDADE
batata-doce	1	unidade
peito de frango	¼	unidade
tomate	1	unidade
alho	2	dente
cebola	½	unidade
requeijão caseiro	1	colher de sopa
farinha de linhaça	2	colher de sopa
azeite de oliva extravirgem	1	colher de sopa
sal	a gosto	-
pimenta	a gosto	-
ervas de sua preferência	a gosto	-

MODO DE PREPARO

Preaqueça o forno a 200°C. Enquanto isso, em uma panela, doure o alho e a cebola com o azeite. Junte o frango já cozido e desfiado, e em seguida acrescente o tomate (sem pele e sem sementes). Tempere com as ervas e sal. Refogue por três minutos. Junte o requeijão caseiro, misture e desligue o fogo. Para a massa, tempere a batata cozida e amassada com um pouco de sal. Faça bolinhas na palma da mão, abra cada uma dessas bolinhas e coloque o recheio. Feche a massa fazendo formato de coxinha. Empane na farinha de linhaça. Distribua as coxinhas em uma assadeira. Leve ao forno por 15 minutos ou até dourar.

Obs.: Vide receita de requeijão caseiro na página 42.

Nome do participante: Daiany Mayara de França Saldanha**Nome da preparação:** Hambúrguer**Momento de consumo:** Café da Manhã **Lanches** Almoço Jantar Sobremesa

INGREDIENTE	QUANTIDADE	UNIDADE
carne moída	500	grama
ovo	1	unidade
alho	1	dente
cebola	1	unidade
pimenta-do-reino	a gosto	-
salsinha	a gosto	-
sal	a gosto	-

MODO DE PREPARO

Opte por carnes magras. Peça para o açougueiro moer a carne duas vezes. Misture a carne com o ovo, o alho espremido, a cebola picada, a salsinha e o sal. Se preferir, adicione pitada de pimenta-do-reino. Asse ou grelhe.

Nome do participante: Jaqueline Soares

Nome da preparação: Hambúrguer de frango

Momento de consumo:

Café da Manhã

Lanches

Almoço

Jantar

Sobremesa

INGREDIENTE	QUANTIDADE	UNIDADE
peito de frango	500	grama
ovo	1	unidade
aveia	1	xícara de chá
cebola	1	unidade
azeite de oliva extravirgem	1	colher de sopa
cheiro-verde	2	colher de sopa
sal	1	colher de sobremesa
alho	3	dente

MODO DE PREPARO

Coloque todos os ingredientes em um recipiente, exceto o azeite. Misture bem até que os ingredientes fiquem bem unidos com o frango moído. Modele com as mãos ou com modelador e deixe no formato de hambúrguer. Coloque na frigideira o azeite e adicione os hambúrgueres. Deixe dourar dos dois lados.

Nome do participante: Lucilene Bentes do Nascimento

Nome da preparação: Hambúrguer de grão de bico

Momento de consumo:

Café da Manhã

Lanches

Almoço

Jantar

Sobremesa

INGREDIENTE	QUANTIDADE	UNIDADE
grão de bico cozido	200	grama
aveia em flocos	½	xícara de chá
cenoura	1	unidade
alho	2	dente
ovo	1	unidade
azeite de oliva extravirgem	a gosto	-
pimenta-do-reino	a gosto	-
sal	a gosto	-

MODO DE PREPARO

Coloque o grão de bico, a cenoura, o alho e a aveia num *robot* de cozinha ou processador de alimentos. Acrescente sal e pimenta a gosto, e bata por alguns minutos. Acrescente o ovo e volte a bater. Unte as mãos com azeite e modele em forma de bolinha. Achate entre as mãos para ficar parecendo um hambúrguer. Doure numa frigideira untada com o azeite ou no forno a 200°C.

Obs.: Você pode acrescentar outros temperos a gosto, como molho de pimenta, orégãos, açafraão etc.

Nome do participante: Danielle Andrade da Silva
 Kenya Granhen Brandao da Costa
 Keryn Thalita Ramos Martins

Nome da preparação: Hambúrguer de lentilha

Momento de consumo:

Café da Manhã **Lanches** Almoço Jantar Sobremesa

INGREDIENTE	QUANTIDADE	UNIDADE
lentilha	1	xícara de chá
cebola	½	unidade
alho	2	dente
azeite de oliva extravirgem	1	colher de chá
sal	1	colher de chá
orégano	1	colher de sobremesa
louro	2	folha
água filtrada	2	xícara de chá
farelo de aveia	5	colher de sopa
cheiro-verde	3	colher de sopa

MODO DE PREPARO

Deixe a lentilha de molho em uma travessa por 12 horas e troque a água ao menos 2 vezes. Após esse período, escorra e descarte a água. Em uma panela, aqueça o azeite em fogo médio e refogue a cebola e o alho até dourar. Acrescente a lentilha, o sal, o orégano, o louro e a água. Cozinhe por aproximadamente 20 minutos até que a lentilha esteja cozida e a água quase seca. Desligue o fogo e espere esfriar um pouco. Bata o conteúdo no liquidificador e adicione o farelo de aveia até atingir uma consistência pastosa. Despeje a mistura em uma travessa, misture com a salsinha e cebolinha, e deixe esfriar por aproximadamente 15 minutos. Separe em 8 partes iguais para modelar em formato de hambúrguer. Unte uma forma com óleo para acomodá-los e leve ao forno preaquecido a 250°C por 15 minutos de cada lado.

Obs.:

- Para pequenos lanches, faça tamanhos menores.
- O orégano poderá ser substituído por:
 - a) 1 colher de sobremesa de páprica defumada e ½ colher de café de pimenta-caiena;
 - b) 1 colher de sobremesa de tempero de ervas (alho, cebola, salsa) e ½ colher de pimenta-do-reino;
 - c) 1 colher de sobremesa de *curry*.
 - O cheiro-verde pode ser substituído por coentro.
 - Para consumir em outro momento, coloque os hambúrgueres em saco plástico separadamente em um refratário com tampa. Congelar por até 30 dias. Retire do congelador 30 minutos antes do uso. Aqueça uma frigideira antiaderente com um fio de azeite e grelhe os hambúrgueres de ambos os lados.

Nome do participante: Beatriz Dilva Dambacher
Jaqueline Mamede de Souza

Nome da preparação: Homus

Momento de consumo:

Café da Manhã **Lanches** Almoço Jantar Sobremesa

INGREDIENTE	QUANTIDADE	UNIDADE
grão de bico	1	xícara de chá
água de cozimento do grão de bico	1	xícara de café
tahine (pasta de gergelim)	2	colher de sopa
limão	½	unidade
alho	1	dente
cúrcuma fresca	1	colher de chá
azeite de oliva extravirgem	2	colher de sopa
pimenta-do-reino	1	colher de café
sal	½	colher de chá

MODO DE PREPARO

No liquidificador ou *mixer*, bata o grão de bico cozido com a água de cozimento por 2 minutos, acrescente os demais ingredientes e bata por mais 2 minutos.

Nome do participante: Roberta Letícia Rodrigues
Keila Pereira Pires

Nome da preparação: Pizza com massa de couve-flor

Momento de consumo:

Café da Manhã

Lanches

Almoço

Jantar

Sobremesa

INGREDIENTE	QUANTIDADE	UNIDADE
couve-flor cozida	1	unidade grande
ovo	1	unidade
queijo parmesão	½	xícara de chá
aveia em flocos finos	½	xícara de chá
sal	a gosto	-
pimenta-do-reino	1	pitada
manteiga	1	colher de chá
molho de tomate caseiro	3	colher de sopa
queijo minas curado	200	grama
tomate maduro	2	unidade pequena
cebola roxa	½	unidade
milho verde	1	espiga
manjeriço	a gosto	-
orégano	a gosto	-

MODO DE PREPARO

Triture a couve-flor já fria em um processador. Coloque em uma tigela, acrescente o ovo, o queijo parmesão, a aveia, o sal e a pimenta-do-reino. Misture bem. Unte a assadeira com a manteiga e modele a massa em forma de um disco de pizza. Leve ao forno preaquecido a 220°C por 10 minutos aproximadamente ou até que as bordas comecem a dourar. Retire do forno, cubra com o molho de tomate e o queijo minas curado. Disponha o tomate em rodela, a cebola em tiras, o milho verde e o manjeriço. Acrescente o orégano. Leve ao forno por mais 15 minutos ou até derreter o queijo.

Obs.: Vide receita de molho de tomate caseiro na página 75.

Nome do participante: Abadia Heleusa de Araújo Pereira**Nome da preparação:** Pizza integral**Momento de consumo:** Café da Manhã **Lanches** Almoço Jantar Sobremesa

INGREDIENTE	QUANTIDADE	UNIDADE
ovo	2	unidade
azeite de oliva extravirgem	1	colher de sopa
queijo parmesão	1	colher de sopa
farelo de aveia	2	colher de sopa cheia
sal	a gosto	-
fermento químico em pó	1	colher de chá
molho de tomate caseiro	2	colher de sobremesa
queijo minas curado	3	fatia
azeitona sem caroço	2	colher de sopa

MODO DE PREPARO

Misture bem os ovos, azeite, queijo parmesão ralado, farelo de aveia e o sal. Acrescente o fermento no final e mexa com delicadeza. Coloque a massa em uma forma untada e leve ao forno a 180°C por 10 minutos. Tire do forno, espalhe o molho de tomate, acrescente o queijo curado e as azeitonas. Volte ao forno para terminar de assar e o queijo derreter.

Obs.: Vide receita de molho de tomate caseiro na página 75.

Nome do participante: Caroline Moreira
Rafaela Dias Paiva

Nome da preparação: Quibe de bagaço de caju

Momento de consumo:

Café da Manhã **Lanches** Almoço Jantar Sobremesa

INGREDIENTE	QUANTIDADE	UNIDADE
trigo de quibe	500	grama
água filtrada	250	mililitro
cebola	200	grama
cebolinha	a gosto	-
salsa	a gosto	-
manjeriço	a gosto	-
hortelã	a gosto	-
bagaço de caju	200	grama
azeite de oliva extravirgem	a gosto	-

MODO DE PREPARO

Hidrate o trigo para quibe entre meia hora e uma hora antes. Pegue o trigo e acrescente a água (em temperatura ambiente ou gelada). Após o trigo ficar bem hidratado, note que ele irá dobrar de volume. Processe todos os ingredientes junto com o trigo para quibe. Caso não tenha processador, coloque em um vasilhame grande, para que possa mexer bem. Acrescente todos os ingredientes e misture bem. Em um refratário grande, coloque camadas da massa de quibe e regue com azeite a gosto. O recheio também fica a seu gosto. Sugestões: Tomate, queijo e manjeriço / Frango desfiado com queijo de sua preferência / Carne moída à bolonhesa. Após recheá-lo, coloque em forno preaquecido em temperatura de 180°C e asse por até 30 minutos.

Obs.: Para adquirir o bagaço do caju (ou a fibra), separe cinco cajus (ou mais, vai depender do tamanho), coloque em um liquidificador, acrescente água e bata. Aproveite a polpa, coando o suco, o conteúdo na peneira é o bagaço que poderá ser utilizado na receita.

Nome do participante: Débora Henrique Concha**Nome da preparação:** Torta de iogurte com recheio de frango**Momento de consumo:** Café da Manhã **Lanches** Almoço Jantar Sobremesa

INGREDIENTE	QUANTIDADE	UNIDADE
MASSA		
ovo	3	unidade
óleo vegetal	½	xícara de chá
leite	½	xícara de chá
iogurte natural	1	pote
sal	1	colher de chá
farinha de trigo	2	xícara de chá
fermento químico em pó	1	colher de sopa
manteiga	para untar	-
RECHEIO		
azeite de oliva extravirgem	2	colher de sopa
cebola	1	unidade média
pimentões verde, amarelo e vermelho	½	unidade de cada cor
tomate	1	unidade
peito de frango	500	grama
sal	½	colher de chá
pimenta preta moída	a gosto	-
cheiro-verde	a gosto	-

MODO DE PREPARO

Bata os ingredientes líquidos (ovos, óleo, leite e iogurte) no liquidificador junto ao sal até que fique uma mistura homogênea e aerada. Peneire a farinha de trigo em um recipiente separado e acrescente o fermento em pó, e depois a mistura liquidificada. Misture a massa levemente com um batedor *fuet* para incorporação de ar. Coloque metade dessa massa em uma travessa untada com manteiga e farinha de trigo. Reserve a outra metade da massa. Em uma panela, acrescente o azeite e a cebola picada, e leve ao fogo médio. Após a cebola dourar, acrescente os pimentões e os tomates picados. Deixe refogar. Depois, acrescente o frango cozido e desfiado na panela, o sal e a pimenta preta moída finalizando com o cheiro-verde. Aguarde esfriar o recheio. Preaqueça o forno a 180°C. Após esfriar o recheio, coloque-o em cima da massa que estava na forma e depois acrescente a outra parte da massa que estava reservada. Leve a torta ao forno por aproximadamente 45 minutos.

Nome do participante: Lidiane Ribeiro Lima

Nome da preparação: Torta de liquidificador

Momento de consumo:

Café da Manhã

Lanches

Almoço

Jantar

Sobremesa

INGREDIENTE	QUANTIDADE	UNIDADE
água filtrada	1	xícara de chá
alho-poró	1	talo
azeite de oliva extravirgem	1	colher de sopa
cebola	1	unidade média
cenoura	2	unidade média
dente de alho	1	unidade média
farinha de aveia	3	colher de sopa
fermento químico em pó	2	colher de chá
linhaça (semente)	1	colher de sopa
ovo	2	unidade
tomate	1	unidade
sal	a gosto	-

MODO DE PREPARO

Recheio:

Em uma panela, refogue o alho e a cebola picada no azeite de oliva, acrescente o alho-poró, a cenoura ralada e mexa até a cebola dourar. Tempere a gosto.

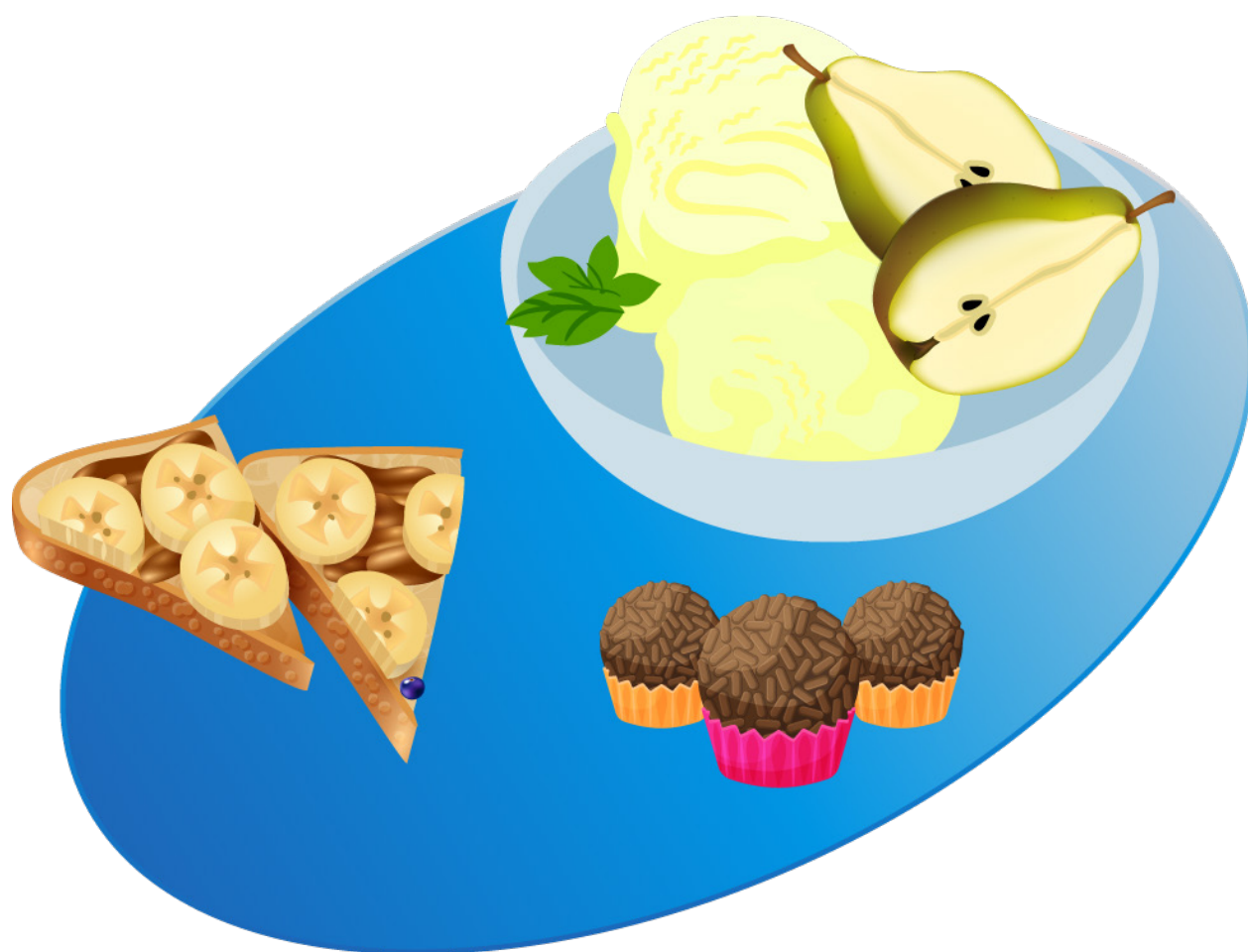
Massa:

No liquidificador, bata a água, o azeite, a linhaça, os ovos e o sal, acrescente aos poucos a farinha e, por último, o fermento químico.

Montagem:

Em uma forma untada, coloque um pouco da massa (apenas para cobrir o fundo), acrescente o recheio e cubra com o restante da massa. Asse em forno com temperatura média por 30 minutos.

SOBREMESA



Nome do participante: Evelyne Florido Lobato Cavalcante
Lívia Cardoso Gomes Rosa

Nome da preparação: Banana e maçã assadas com granola*

Momento de consumo:

Café da Manhã Lanches Almoço Jantar **Sobremesa**

INGREDIENTE	QUANTIDADE	UNIDADE
banana-prata	3	unidade
maçã	3	unidade
aveia em flocos	2	xícara de chá
amendoim torrado sem sal	1	xícara de chá
linhaça	2	colher de sopa
uva-passa	1/3	copo americano
mel	10	colher de sopa
canela em pó	a gosto	-

MODO DE PREPARO

Pique as bananas e as maçãs em rodela, misture bem e despeje-as em um refratário, polvilhando com canela a gosto. Cubra com papel alumínio (para não ressecar as frutas) e leve ao forno em temperatura média por aproximadamente meia hora. Torre a aveia numa frigideira em fogo baixo. Quando estiver torrada, reserve-a em outro recipiente para que esfrie. Repita esse processo com a linhaça e o amendoim, torrando-os separadamente e deixando esfriar. A aveia, o amendoim e a linhaça podem esfriar num mesmo recipiente. Quando esses já estiverem frios, misture as uvas-passas. Esquente numa panela pequena o mel com canela a gosto, deixando esfriar. Quando os sólidos estiverem frios, misture-os com o mel e a canela, aos poucos, tomando cuidado para não grudar. Quando as frutas estiverem no ponto desejado, retire-as do forno e despeje a quantidade desejada de granola em cima, sem misturar.

*Preparação proposta pela equipe do Projeto de Enfrentamento da Obesidade no Estado do Rio de Janeiro para reprodução em Oficina Culinária realizada em janeiro de 2020 em curso de formação de profissionais de saúde.

Nome do participante: Raiane Silva

Nome da preparação: Bananas ao forno

Momento de consumo:

Café da Manhã

Lanches

Almoço

Jantar

Sobremesa

INGREDIENTE	QUANTIDADE	UNIDADE
banana-d'água	1	dúzia
uva-passa sem semente	60	grama
laranja	5	unidade
canela em pó (opcional)	a gosto	-

MODO DE PREPARO

Corte as bananas em rodela, arrume em uma forma, coloque por cima as uvas-passas sem semente, regue com o suco de laranja, polvilhe com canela e leve ao forno por 8 a 10 minutos na temperatura de 180°C.

Nome do participante: Tamires Freitas de Oliveira

Nome da preparação: Brigadeiro de banana

Momento de consumo:

Café da Manhã

Lanches

Almoço

Jantar

Sobremesa

INGREDIENTE	QUANTIDADE	UNIDADE
banana-nanica	2	unidade
leite em pó desnatado	4 a 5	colher de sopa
farinha de linhaça	a gosto	-
cacau em pó	2	colher de sopa
óleo vegetal ou manteiga	para untar as mãos	-
cacau em pó 70% ou granulado meio amargo	a gosto	-

MODO DE PREPARO

Leve as bananas ao micro-ondas por aproximadamente 2 minutos. Depois amasse bem com um garfo até ficarem bem cremosas. Coloque o leite em pó, o cacau e a farinha de linhaça. Leve ao refrigerador para esfriar (aproximadamente 20 minutos). Veja se o brigadeiro ficou grudando para enrolar (caso tenha ficado, adicione mais 1 colher de leite em pó). Unte as mãos com óleo ou manteiga, se necessário, e enrole os brigadeiros passando no granulado ou cacau em pó.

Nome do participante: Bianca Dias Ferreira
Sara Alencar Xavier Feitosa

Nome da preparação: Brigadeiro de biomassa de banana verde e coco ralado

Momento de consumo:

Café da Manhã Lanches Almoço Jantar **Sobremesa**

INGREDIENTE	QUANTIDADE	UNIDADE
biomassa da banana verde	1	xícara de chá
óleo vegetal	2	colher de sopa
cacau em pó (50%)	2	colher e sopa
coco ralado seco e desengordurado	para enrolar e enfeitar	-

MODO DE PREPARO

Para biomassa de banana verde:

Separe de 2 a 3 bananas (de preferência orgânicas) do cacho com uma faca ou tesoura, com cuidado para que se mantenham íntegras e bem fechadas. Higienize bem. Coloque água para cobrir as bananas em uma panela de pressão. Espere ferver, acrescente as bananas e tampe. Quando pegar a pressão, abaixe o fogo e deixe cozinhar por 10 minutos. Desligue o fogo e deixe a pressão ser liberada naturalmente. Descasque a fruta ainda quente e bata no liquidificador ou processador até obter uma pasta. Se estiver difícil de bater, junte um pouco de água fervente (não use a água do cozimento).

Para o brigadeiro:

Misture todos os ingredientes (exceto o coco ralado) e leve ao fogo baixo, mexendo sem parar até que a massa fique consistente e desprenda do fundo da panela. Coloque em prato untado com óleo e cubra com filme plástico em contato. Deixe esfriar e boleie em porções de 20g. Passe as bolas de brigadeiro no coco ralado até estarem totalmente cobertas. Coloque o brigadeiro sobre o tabuleiro e depois na forminha de papel.

Nome do participante: Ivanice Araújo do Nascimento
Claudia Jeovana da Silva

Nome da preparação: Brigadeiro de casca de banana

Momento de consumo:

Café da Manhã Lanches Almoço Jantar **Sobremesa**

INGREDIENTE	QUANTIDADE	UNIDADE
casca de banana	3	unidade
açúcar	1	xícara de chá
manteiga	2	colher de sopa
farinha de trigo	4	colher de sopa
leite	1	xícara de chá
leite em pó	1	xícara de chá
cacau em pó	2	colher de sopa
água filtrada	o suficiente	-

MODO DE PREPARO

Pique as cascas de banana em tiras bem miúdas. Coloque as cascas picadas de banana em uma panela. Acrescente o açúcar e um pouco de água. Leve ao fogo baixo. Cozinhe as bananas até obter uma pasta. Acrescente os demais ingredientes. Mexa os ingredientes até desprender do fundo da panela. Deixe o brigadeiro esfriar em outro recipiente e enrole-o. Passe no cacau em pó.

Nome do participante: Jennifer Maria de Azevedo Araújo

Nome da preparação: Docinho de banana com cacau

Momento de consumo:

Café da Manhã

Lanches

Almoço

Jantar

Sobremesa

INGREDIENTE	QUANTIDADE	UNIDADE
banana	2	unidade
cacau em pó 100%	1 e ½	colher de sobremesa
água filtrada	1	colher de sopa

MODO DE PREPARO

Amasse as bananas maduras, acrescente o cacau e a água. Leve ao fogo por 5 minutos até ficar aparentemente desgrudando do fundo da panela. Leve à geladeira para ganhar consistência, corte e sirva.

Nome do participante: Lidiane Matias Gonçalves
Mariana Bento do Prado

Nome da preparação: Peras com sorvete de iogurte

Momento de consumo:

Café da Manhã Lanches Almoço Jantar **Sobremesa**

INGREDIENTE	QUANTIDADE	UNIDADE
pera	2	unidade
iogurte natural	1	pote
mel	2	colher de sopa
uva-passa	½	xícara de chá

MODO DE PREPARO

Lave as peras, corte-as ao meio, cozinhe no vapor por 10 minutos e reserve. Bata no liquidificador o iogurte natural com o mel por 3 minutos. Leve ao freezer para congelar. Coloque as peras em uma travessa, boleie o sorvete de iogurte no centro das peras e distribua as uvas-passas para decorar.

Nome do participante: Ana Victória Bortot
Mariana Macedo Queiroga

Nome da preparação: Picolé de salada de frutas

Momento de consumo:

Café da Manhã Lanches Almoço Jantar **Sobremesa**

INGREDIENTE	QUANTIDADE	UNIDADE
suco de laranja ou água de coco	700	mililitro
frutas em cubos	20	pedaço

MODO DE PREPARO

Coloque as frutas picadas em cubos dentro da picoleteira. Adicione o suco com ajuda de um funil. Leve ao freezer e, quando ganhar consistência, coloque os palitos. Deixe congelar.

Obs.: Sugestão de frutas - manga, maçã, morango, abacaxi, kiwi.

Nome do participante: Xênia Paula Correia Reis

Nome da preparação: Sorvete de manga

Momento de consumo:

Café da Manhã

Lanches

Almoço

Jantar

Sobremesa

INGREDIENTE	QUANTIDADE	UNIDADE
banana-nanica, prata ou d'água	3	unidade
manga (de sua preferência)	1	unidade

MODO DE PREPARO

Descasque as bananas bem maduras e a manga. Corte as bananas e a manga em pedaços e coloque no congelador. Depois de congeladas, bata as bananas e a manga no liquidificador até obter consistência de sorvete. Sirva imediatamente.

Nome do participante: Luciana Renata Campos Miranda**Nome da preparação:** Torta de aveia com banana**Momento de consumo:** Café da Manhã Lanches Almoço Jantar **Sobremesa**

INGREDIENTE	QUANTIDADE	UNIDADE
farinha de aveia	4	xícara de chá
açúcar	7	colher de sopa
farinha de trigo	8	colher de sopa
sal	2	colher de café
leite desnatado	210	mililitro
banana-nanica	5	unidade
canela em pó	1	colher de chá
aveia em flocos	3	xícara de chá

MODO DE PREPARO

Em uma tigela, misture a farinha de aveia, o açúcar, a farinha de trigo e o sal. Acrescente o leite, formando uma farofa úmida. Forre uma forma untada com um pouco da farofa úmida e reserve o restante. Para o recheio, cubra a massa com as bananas e polvilhe a canela. Em seguida, cubra as bananas com o restante da farofa úmida. Leve ao forno médio por 40 minutos. Retire e sirva ou leve à geladeira.

gin 
GRUPO DE PESQUISA DE
INTERVENÇÕES EM NUTRIÇÃO



PROMOÇÃO DA ALIMENTAÇÃO
ADEQUADA E SAUDÁVEL



Enfermagem
UFMG



DEPARTAMENTO DE NUTRIÇÃO - EE - UFMG

UFMG

UNIVERSIDADE FEDERAL
DE MINAS GERAIS

GOVERNO
FEDERAL



MINISTÉRIO DA
SAÚDE