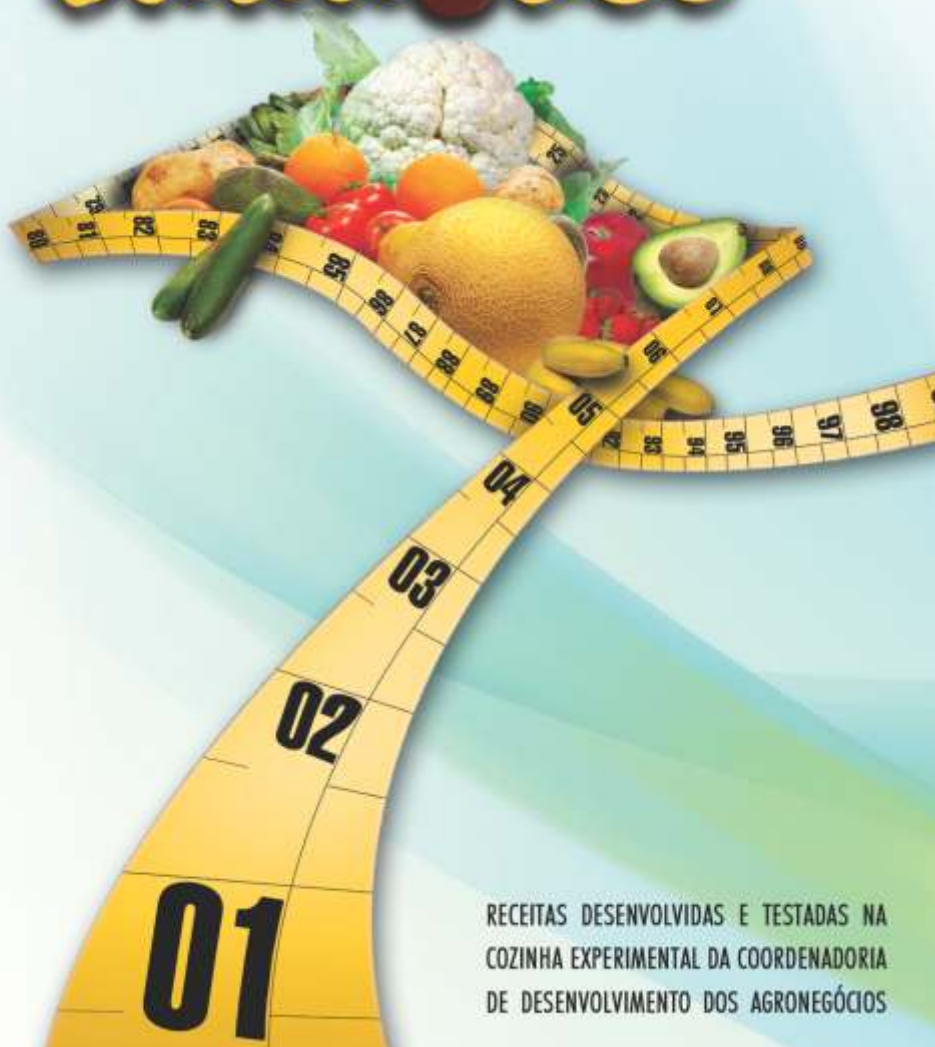


# alimentação saudável



RECEITAS DESENVOLVIDAS E TESTADAS NA  
COZINHA EXPERIMENTAL DA COORDENADORIA  
DE DESENVOLVIMENTO DOS AGRONEGÓCIOS





**GERALDO ALCKMIN**  
GOVERNADOR DO ESTADO DE SÃO PAULO

**MÔNICA CARNEIRO MEIRA BERGAMASCHI**  
SECRETÁRIA DE AGRICULTURA E ABASTECIMENTO

**ALBERTO JOSÉ MACEDO FILHO**  
SECRETÁRIO ADJUNTO DE AGRICULTURA E ABASTECIMENTO

**SILVIO MANGINELLI**  
CHEFE DE GABINETE DE AGRICULTURA E ABASTECIMENTO

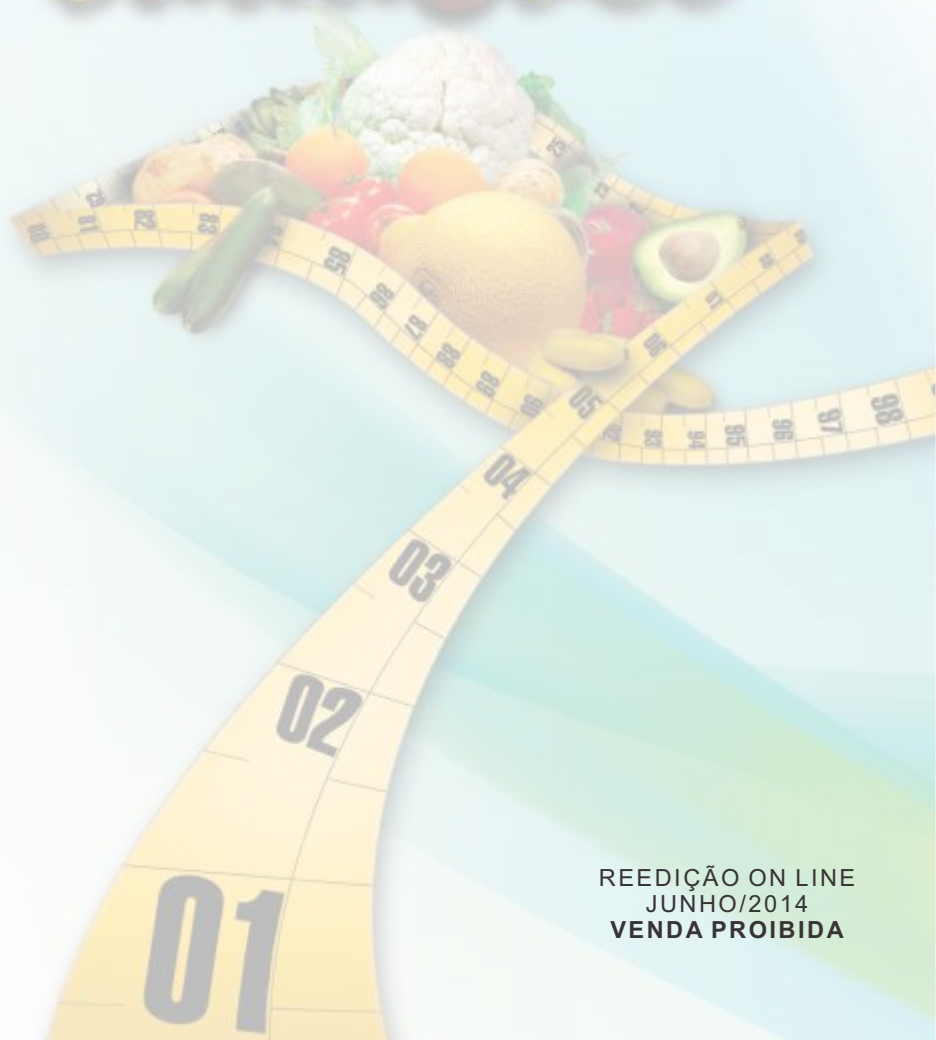
**CLEITON GENTILI**  
COORDENADOR DE DESENVOLVIMENTO DOS AGRONEGÓCIOS







# alimentação saudável



REEDIÇÃO ON LINE  
JUNHO/2014  
VENDA PROIBIDA



# Índice

Introdução	09
Alimentação saudável	10
Recomendações para alimentação saudável: como colocar em prática	14
Procedimentos para higienização de frutas, legumes e verduras	16
Especiarias, ervas aromáticas e suas aplicações	18
<b>Entradas</b>	<b>21</b>
Pão Caseiro Integral	22
Pasta de grão-de-bico com Gergelim	24
Salada do Oriente Médio	25
Patê de Cenoura com Ricota	26
Patê de Pimentão	28
Sopa Creme de Alho Poró à Indiana	30
Sopa Creme de Cenoura	31
<b>Lanches</b>	<b>33</b>
Bolo de Frutas Secas	34
Esfiha Integral recheada com Ricota e Escarola	36
Pão de Maçã e Aveia	38
Wrap de Frango	40
Sanduíche aberto de Agrião e Nozes	41
Sanduíche de Peito de Peru Defumado com Molho de Iogurte	42
Bolo de Frutas sem Açúcar	44
Suco de Maracujá com Manjericão	46
Vitamina com Linhaça	48
<b>Acompanhamento</b>	<b>51</b>
Arroz Carreteiro	52
Arroz Integral com Lentilha à Moda Árabe	54
Espaguete Integral Picante com Rúcula	55
Canelone de Berinjela	56
Nhoque de Ricota à Fiorentina	58
Risoto de Férias	60
Rondeli de Espinafre com molho de Pimentão	62
Sufê de Berinjela	64
<b>Prato Principal</b>	<b>67</b>
Cação gratinado com Espinafre	68
Escondidinho de Mandioquinha	70
Espeto de Frango com Tomilho	72
Filé de Lombo com Abacaxi e Ameixas Pretas	74
Isclas de Carne com Legumes e Soja	75
Frango Indiano	76
Maminha ao molho de Ervas	78
Postas de Cação ao molho de Berinjela	80
Quibe Assado ao molho de Iogurte	82
Sardinha ao forno com Legumes	84
Strogonoff de Frango Light	85
<b>Sobremesas</b>	<b>87</b>
Mousse de Goiaba Diet	88
Mousse de Maracujá com Mel	90
Sorbet de Manga	91
Sobremesa Tropical	92
Taça de Iogurte com Calda de Amora e Farofa Crocante	94
Torta Integral de Banana	96
<b>Receitas bases</b>	<b>97</b>
Caldo de Legumes	98
Caldo de Frango	99
<b>Referências Bibliográficas</b>	<b>101</b>



# Alimentação Saudável

## Introdução

Segundo a POF (IBGE, 2002-2003), 40,6% da população total do Brasil ou 38,8 milhões de pessoas de 20 anos ou mais estão acima do peso. Deste grupo, 10,5 milhões estão obesos.

A obesidade está associada a diversas doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) como doenças cardiovasculares, diabetes e hipertensão arterial. Pesquisas apontam que 58,5% das mortes no Brasil são causadas por DCNT.

A alimentação adequada é um importante fator para a promoção e manutenção da saúde durante todas as fases da vida, não apenas por fornecer quantidades adequadas de nutrientes para suprir as necessidades do organismo, como também, por ser fundamental para a prevenção das DCNT.



# O que é Alimentação Saudável ?

A alimentação saudável pode ser entendida como aquela que promove a saúde. Para ser considerada saudável, a alimentação deve ser constituída de alimentos variados e em quantidades suficientes.

A Pirâmide dos Alimentos representa um modelo de alimentação saudável, pois classifica e ilustra de que forma e em quais quantidades os alimentos devem ser consumidos.

ÓLEOS E GORDURAS

AÇÚCARES

LEITE E PRODUTOS LÁCTEOS

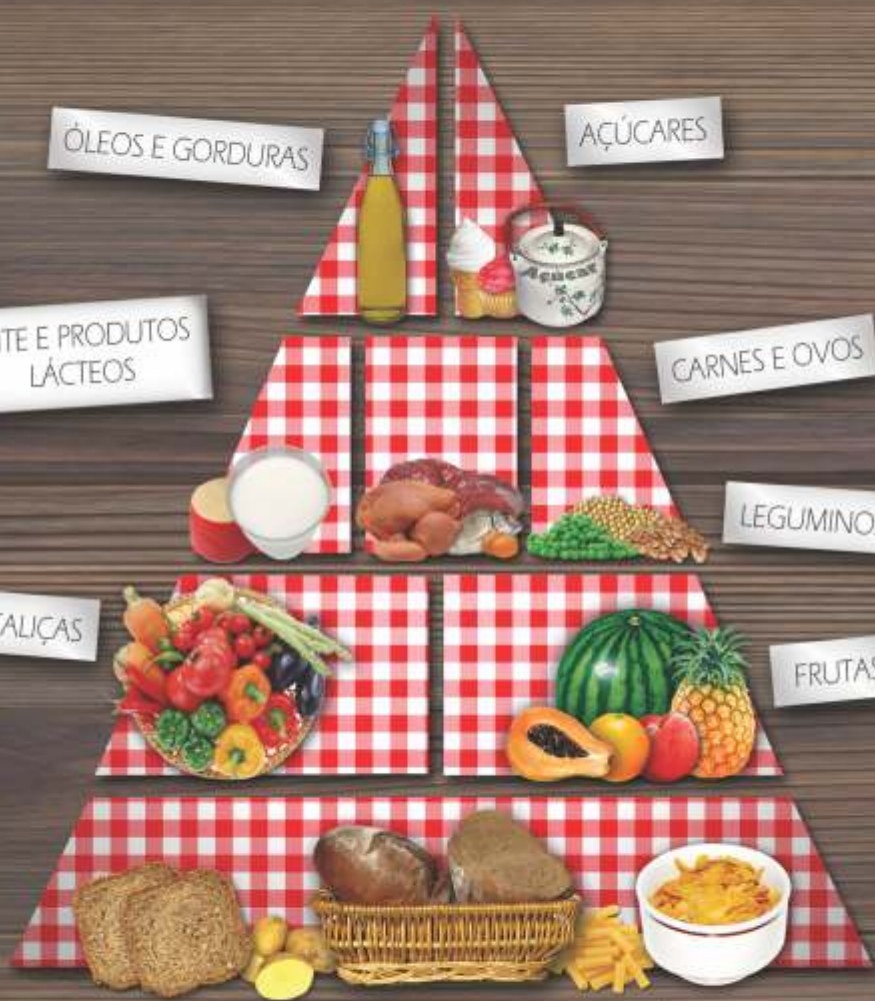
CARNES E OVOS

LEGUMINOSAS

HORTALIÇAS

FRUTAS

CEREAIS, PÃES, TUBÉRCULOS E RAÍZES





# Conheça os grupos de alimentos

**Pães, cereais (arroz, milho, trigo e cevada), massas e feculentos (batata, inhame, cará, mandioca, mandioquinha)**

São os alimentos que fornecem energia, pois são ricos em carboidratos (chamados de carboidratos complexos). De acordo com a pirâmide, eles podem ser consumidos em maior quantidade, mas com o cuidado de não misturá-los na mesma refeição. Por exemplo, no almoço, se escolher o macarrão, não consuma o arroz, a batata ou o pão.



## **Frutas, legumes e verduras**

São alimentos ricos em minerais e vitaminas, que devem ser consumidos diariamente, pois ajudam a regular todas as funções do organismo. Eles proporcionam maior resistência ao corpo contra infecções, auxiliam na cicatrização de feridas e queimaduras, promovem o crescimento normal do organismo, atuam na formação e manutenção de ossos e dentes, no bom funcionamento do sistema nervoso e mantêm a saúde dos olhos e da pele. Além disso, são ricos em fibras, essenciais para o bom funcionamento do intestino. Porém, lembre-se que as fibras devem vir acompanhadas do consumo de água, elemento que as auxilia a eliminar substâncias tóxicas do organismo.





# contidos na pirâmide alimentar

## **Leite e derivados, carnes (boi, peixe, aves, suíno), ovos e leguminosas**

São alimentos ricos em proteínas, indispensáveis à construção e reconstrução dos músculos, ossos e dentes. O subgrupo do leite e derivados é muito importante pelo aporte de cálcio, que auxilia na formação de ossos e dentes, sendo essencial para crianças, adolescentes e mulheres (para prevenção da osteoporose). O subgrupo das carnes é fundamental para a prevenção e combate à anemia ferropriva por serem as melhores fontes de ferro (principalmente as carnes vermelhas e as vísceras). O subgrupo das leguminosas (feijão, soja, lentilha, grão de bico) é bastante importante, pois é rico em proteínas e ferro, porém, por serem de origem vegetal, esses nutrientes são menos absorvidos que os de origem animal. Recomenda-se, para melhorar a qualidade dos mesmos, combiná-los com o grupo dos energéticos (ex: arroz) e dos reguladores (ex: frutas cítricas).



## **Gorduras e açúcares (açúcar refinado, doces, sorvetes, óleos, margarina, manteiga, maionese, creme de leite, etc).**

São alimentos com grande quantidade de calorias, açúcares e gorduras, que devem ser consumidos esporadicamente. Em excesso, podem causar vários problemas ao organismo, como hipertrigliceridemia, hipercolesterolemia, obesidade, doenças cardiovasculares, entre outros.



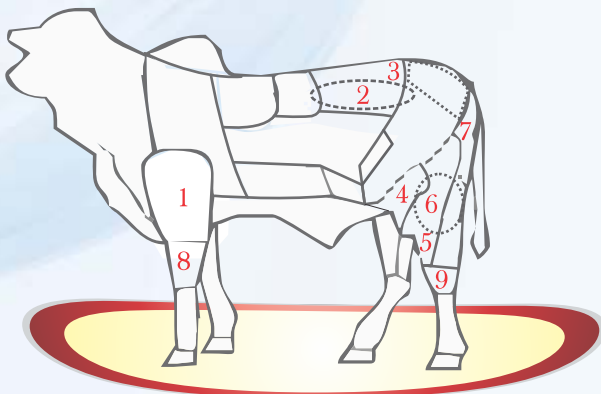
# Recomendações para como colocar

## Limite o consumo total de gorduras e prefira gorduras insaturadas

O consumo excessivo de alimentos ricos em gordura como carnes gordas, laticínios integrais, queijos amarelos e alimentos industrializados com gordura trans pode predispor a doenças cardiovasculares.

Contudo, é importante ressaltar que nem todas as gorduras dos alimentos são vilãs, existem as gorduras insaturadas (presentes em óleos vegetais, castanhas e sementes), cujo consumo moderado está associado à redução do risco de doenças cardiovasculares e, por isso, devem compor uma dieta saudável.

- Use pouca gordura (óleo) no preparo dos alimentos;
- Evite frituras. Prefira os alimentos grelhados e assados;
- Substitua leite integral por desnatado (adultos);
- Dê preferência às carnes magras como peixe, frango (sem pele) ou peru;
- Ao consumir carne bovina, dê preferência, aos cortes mais magros como patinho e contrafilet e retire a gordura visível das carnes antes de prepará-las (Figura 2);
- Queijos amarelos como mussarela, provolone, prato, parmesão e gorgonzola devem ser evitados. Prefira queijos brancos como minas frescal, ricota e cottage;
- Consulte sempre a rotulagem dos alimentos, evitando os alimentos industrializados que contenham gordura trans ou elevada quantidade de gordura saturada;
- Evite gorduras sólidas como manteiga, margarina dura, banha de porco e gordura vegetal hidrogenada. Prefira óleos vegetais (canola, milho, girassol, soja e azeite de oliva).



### LEGENDA

- 1- Paleta
- 2- Filet Mignon
- 3- Contrafilet
- 4- Patinho
- 5- Coxão Duro
- 6- Coxão Mole
- 7- Lagarto
- 8/9- Músculo

Figura 2 – Tipos de cortes magros de carne bovina

# alimentação saudável: em prática?

## Aumente o consumo de frutas, legumes, verduras e de cereais integrais

As frutas, as verduras e os legumes são ricos em vitaminas, minerais, fibras e compostos bioativos (que auxiliam na prevenção de doenças) e devem estar presentes diariamente nas refeições, pois contribuem para a proteção à saúde e para a diminuição do risco de ocorrência de DCNT como doenças cardiovasculares e certos tipos de câncer. Os cereais integrais também são ricos em vitaminas, minerais e fibras, no entanto, seu processo de refinamento acarreta em perda desses nutrientes.

Segundo a OMS, a recomendação do consumo de frutas, legumes e verduras é de 400g/pessoa/dia, e o consumo atual no Brasil é de 132g/pessoa/dia. O aumento do consumo de FLV é considerado o eixo da promoção de saúde e segurança alimentar.

- Consuma pelo menos 8 copos de água ao dia, pois esse consumo auxilia no papel das fibras;
- Sempre que possível, aproveite talos, cascas e sementes de frutas, verduras e legumes, pois, muitas vezes, essas partes têm elevado conteúdo de vitaminas, minerais e fibras;
- Higienize adequadamente frutas, verduras e legumes antes de consumi-las (quadro 1);
- Inclua frutas, legumes e verduras ricos em vitamina C (laranja, limão, acerola) nas principais refeições, uma vez que essa vitamina auxilia na absorção do ferro presente nos alimentos, principalmente nos de origem vegetal;
- Dê preferência a modos de preparo que preservem os nutrientes dos alimentos (quadro 2).
- Aproveite a água do cozimento dos vegetais (com exceção do espinafre, pois ele possui ácido oxálico, que diminui a absorção do cálcio e do ferro de outros alimentos);
- Consuma sucos de vegetais e frutas cítricas logo após o preparo, pois eles são ricos em vitamina C e ela é perdida rapidamente.
- Prefira cereais em sua forma integral (não refinados) como aveia, arroz, pães e massas integrais, pois suas fibras colaboram para a redução da glicemia, colesterol e triglicérides, além de melhorar o funcionamento intestinal.

## Quadro 1 – Procedimento para higienização de frutas, verduras e legumes

### Como higienizar frutas, legumes e verduras?

- Despreze as folhas, frutas e legumes que não estejam em condições de serem utilizados;
- Lave as frutas, legumes e verduras, um a um, em água corrente;
- Coloque-os em solução clorada durante 10 a 15 minutos (2 colheres de sopa de hipoclorito de sódio a 1% a cada litro de água; ou conforme instruções do fabricante);

**Lembre-se:** o vinagre só serve para tirar as sujidades dos alimentos e não para higienizá-los.



## Quadro 2 – Procedimentos para preservação dos nutrientes no preparo dos alimentos

### Prepare os alimentos preservando os nutrientes dos alimentos

- Consuma, de preferência, os vegetais crus;
- Cozinhe os vegetais com casca e sem picá-los, para diminuir a perda de nutrientes (quanto maior o corte, menor a perda durante o cozimento);
- Cozinhe os vegetais com pouca água/ dê preferência ao cozimento a vapor;



## Limite o consumo de açúcares

O consumo de açúcar e doces deve ser moderado, uma vez que eles são ricos em energia, mas pobres em vitaminas, minerais e fibras.

- Evite consumir doces como compotas, bolos, balas, chocolates, biscoitos recheados, sucos industrializados e refrigerantes açucarados;
- Não utilize quantidades excessivas de açúcar para adoçar os alimentos.

**ATENÇÃO:** o açúcar pode ser substituído por adoçante, já que possui quantidade reduzida de calorias, porém, é preciso utilizá-lo também com moderação.

## Limite o consumo de sódio

O consumo de sal deve ser limitado, já que esse constitui a principal fonte de sódio, cujo consumo excessivo representa importante causa da hipertensão arterial (“pressão alta”).

- Evite consumir temperos prontos e alimentos industrializados com alto teor de sal como:
  - Embutidos (salsicha, lingüiça, presunto, mortadela, salame, paio);
  - Alimentos enlatados (extrato de tomate, milho, ervilha);
  - Conservas (picles, azeitona, aspargo, palmito);
  - Temperos industrializados, caldos concentrados, mostarda e ketchup;
  - Sopas prontas, macarrão instantâneo e molhos prontos;
  - Bacalhau, charque e defumados.
- Utilize menos sal no preparo dos alimentos;
- Faça uso de condimentos (especiarias e ervas aromáticas) nas preparações para reduzir o uso de sal, uma vez que têm o poder de realçar o sabor natural dos alimentos, alterar ou dar à preparação um novo sabor (Quadro 3).

### Quadro 3 – Especiarias, ervas aromáticas e suas aplicações

#### CANELA



Odor característico e sabor aromático levemente adocicado. Encontrada em bastão (canela em pau) ou em pó. Pode ser utilizada em vinha d'alhos, picles, mingaus, quentão, vinho quente, canjica, chocolate quente, café, tortas, pastéis doces, panetones, bolos e pães. É muito utilizada misturada ao açúcar como cobertura de bolinhos ou acompanhando frutas como banana e maçã assadas.

Sabor fortemente aromático e picante. É vendido em grãos, em pó ou essência. Sua utilização inclui compotas de doces, pudins, caldas, bolos e pães, vinho quente, quentão, vinha d'alhos e diversos assados de peixes, carnes, pernil e tender.

#### CRAVO-DA-ÍNDIA



#### GENGIBRE



Encontrado em raiz, moído ou cristalizado. Tem sabor doce, levemente picante e aroma intenso. A raiz picada fina ou ralada é usada em picles, molhos para carnes e aves, molho de tomate e em preparações orientais. Moído pode ser usado em doces, bolos, pães e bebidas quentes, biscoitos e pudins. Também se emprega gengibre em sopas de legumes e queijos e em frutas cozidas.

Arbusto muito ramificado, com folhas abundantes e finas. O sabor de suas folhas é fortemente aromático, picante e canforáceo. Pode ser utilizado em carnes vermelhas e aves, além de cabritos, carneiro e vitela, sopas, batatas e molhos à base de leite. Pode ser colocado sobre a brasa da churrasqueira para perfumar a carne.

#### ALECRIM





## COENTRO



Vendido fresco, em ramos ou em grãos inteiros ou moído. As folhas de coentro, semelhantes à da salsa, são usadas como condimento em refogados, peixes, mariscos, camarões, sopas e saladas, além de serem muito utilizadas em pratos típicos da culinária mexicana. O coentro em pó é obtido dos grãos moídos e possui aroma doce e intenso. Pode ser utilizado na culinária em preparações de carnes vermelhas, aves, sopas, pães e doces assados, tortas e pastéis.

Gênero menta. Agrupa cerca de 25 espécies, pouco diferentes entre si, mas todas com sabor característico e aroma refrescante muito conhecido. As hortelãs conferem sabor característico a hortaliças cozidas e dão um toque especial à saladas, suco de frutas e caldas doces. Pode ser usada também em chás e adicionada à beterraba cozida, carne de porco ou cordeiro.

## HORTELÃ



## LOURO



Suas folhas são vendidas secas ou frescas ou ainda secas e moídas formando um pó de louro. Deve ser guardado em recipiente fechado para que seus óleos aromáticos não evaporem. É muito utilizado em marinadas para carnes, peixes e aves, sopas, na preparação de feijão, ensopados, batatas, língua, além de ser usado em arroz-doce no lugar da baunilha ou canela, conferindo um sabor especial.

Suas folhas são encontradas frescas ou secas. O manjericão ainda pode ser conservado imerso em azeite de oliva, conferindo também sabor ao azeite. Seu sabor é inimitável, quente e balsâmico, com aroma forte e doce. Na culinária é usado de preferência fresco e deve ser colocado no último momento, antes de se consumir o alimento. Combina bem com tomate (salada ou molhos) e pizzas. Utiliza-se também em molhos à base de leite e em sanduíches.

## MANJERICÃO



## ORÉGANO



As folhas de orégano podem ser encontradas frescas ou secas, sendo que o orégano seco é o mais utilizado na culinária. É o tempero típico de pizzas e molhos de tomate, vinagrete e molho para salada, também usado em carnes, ensopados, peixe ao forno, sopas e molhos à base de leite e queijos. Pode ser utilizado para temperar queijos. Estudos recentes indicam que esta erva possui alta atividade antioxidante.

Sabor picante, levemente amargo e um tanto canforáceo. É encontrada seca ou fresca e utilizada em carnes, aves, peixes, vegetais, saladas, ovos, queijos, salsicha e lingüiça e em molhos à base de leite.

## SÁLVIA



Vendido fresco, seco ou em pó. O tomilho é utilizado largamente em vinha d'alhos e marinadas. Esta erva possui sabor característico, não sendo necessário usá-lo em abundância. Na culinária é utilizado em sopas, peixes, carnes e aves, além de combinar com tomate, beterraba, cenoura, cebola, ovos e queijos.

## TOMILHO



Fonte: Ornellas, L. H. et al, 2007  
Philippi, S. T., 2006



# *Entradas*

---





# Pão Caseiro Integral

## Ingredientes:

- 1 1/2 xícara (chá) de leite desnatado (360mL)
- 1 colher (sopa) de açúcar refinado (14g)
- 1/2 colher (chá) de sal (3g)
- 1/2 envelope de fermento biológico (5g)
- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo integral (450g)
- 3/4 xícara (chá) de farelo de trigo (55g)
- 3/4 xícara (chá) de aveia em flocos finos (68g)
- 1 ovo médio (64g)
- 1 1/2 colher (sopa) de óleo de canola (22mL)

## Modo de preparo:

Esquente o leite até amornar. Em seguida, bata-o no liquidificador por 5 minutos com o açúcar, o sal e o fermento e reserve. Em um recipiente separado, misture metade da farinha de trigo com o farelo de trigo e a aveia e despeje o conteúdo no liquidificador com o leite batido. Bata bem e vá acrescentando o ovo e o óleo. Retire do liquidificador e, em um recipiente, acrescente o restante da farinha de trigo aos poucos, até que a massa fique consistente. Se necessário, acrescente mais farinha. Deixe crescer por uma hora e meia. Amasse novamente, enrole e deixe na forma untada até quase dobrar de volume, por aproximadamente 1 hora ou até o pão crescer. Asse por 40 minutos ou até ficar corado.

Tempo de preparo: 4h

Rendimento: 1 pão (700g)

Peso da porção: 70g (2 fatias)

Valor calórico da porção: 246 Kcal

# Pasta de grão-de-bico com Gergelim

## Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de grão-de-bico (170g)
- 3 dentes de alho médios (12g)
- Suco de 2 limões médios (100mL)
- 1 colher (chá) de sal (6g)
- Cominho em pó a gosto
- Páprica picante em pó a gosto
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva (15mL)
- 2 colheres (sopa) de salsinha picada (8g)
- 3 fatias de pão sírio integral (150g)
- 2 colheres (sopa) de gergelim torrado (20g)

## Modo de preparo:

Lave o grão de bico em água corrente e deixe-o de molho em recipiente com água de um dia para o outro. Escorra e cozinhe o grão-de-bico por cerca de 15 minutos na panela de pressão, com água suficiente para cobri-lo, até que fique macio. Reserve a água de cozimento. Descasque o alho. Bata o grão-de-bico aos poucos no processador com ½ xícara (chá) da água do cozimento. Acrescente o alho, o suco de limão, o sal, o cominho e a páprica até formar uma pasta homogênea e cremosa. Coloque em um recipiente, tempere com o azeite, decore com a páprica e a salsinha. Deixe na geladeira até o momento de servir. Corte o pão sírio em 8 partes, coloque-as em uma assadeira e asse em forno médio por 7-10 minutos até que fiquem crocantes. Sirva a pasta de grão-de-bico com pão sírio torrado, polvilhando com páprica e gergelim.

Tempo de preparo: 40min

Rendimento: 13 porções

Peso da porção: 52g

Valor calórico da porção: 99 Kcal

# Salada do Oriente Médio

## Ingredientes:

- 1 beterraba grande (416g)
- 1 pepino japonês médio (216g)
- 15 tomates cereja médios (189g)
- 2 colheres (sopa) de cebolinha picada (8g)
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva (30mL)
- 1 colher (chá) de sal (6g)
- Páprica picante em pó a gosto

## Modo de preparo:

Higienize a beterraba, o pepino, os tomates e reserve. Cozinhe a beterraba em panela de pressão por 15 minutos. Após o cozimento, descasque a beterraba e corte-a em cubos. Corte o pepino em rodela finas e os tomates ao meio. Misture a beterraba, o pepino, o tomate e a cebolinha. Antes de servir, tempere com o azeite e com o sal. Polvilhe com páprica e sirva.

Tempo de preparo: 35min  
Rendimento: 8 porções  
Peso da porção: 96g  
Valor calórico da porção: 53 Kcal



# Patê de cenoura com ricota

## Ingredientes:

- 1 cenoura grande (300g)
- 1 xícara (chá) de ricota (140g)
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva (30mL)
- 1/2 colher (chá) de sal (3g)
- 1 colher (sopa) de salsinha picada (4g)
- 1/2 colher (chá) de orégano seco

## Modo de preparo:

Higienize a cenoura, descasque-a, rale em ralo grosso e reserve. Amasse a ricota, até que desmanche e reserve. Coloque a cenoura, a ricota, o azeite de oliva, o sal, a salsinha, a cebolinha e o orégano no liquidificador e bata. Se não conseguir bater, desligue o liquidificador, amasse a mistura com uma colher e volte a bater. Repita esse processo até que a mistura adquira uma consistência pastosa e permaneçam alguns pedaços visíveis de cenoura ralada.

Tempo de preparo: 30min

Rendimento: 7 porções

Peso da porção: 40g

Valor calórico da porção: 91 Kcal







# Patê de Pimentão

## Ingredientes:

- 2 cenouras médias (215g)
- 2/3 cebola média (134g)
- 6 dentes de alho médios (18g)
- 2 pimentões vermelhos médios (444g)
- 4 tomates médios (860g)
- 14 azeitonas verdes sem caroços (60g)
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo (20g)
- 2 colheres (chá) de óleo de soja (10mL)
- 2/3 xícara (chá) de leite desnatado (160mL)
- 1/4 colher (café) de sal (0,6g)

## Modo de preparo:

Higienize, descasque e pique a cenoura, a cebola e o alho. Higienize e corte o pimentão e o tomate. No liquidificador, coloque todos os ingredientes e bata até que fique uma massa homogênea. Em seguida, coloque a massa em uma panela média e leve ao fogo para engrossar.

Tempo de preparo: 30min

Rendimento: 22 porções

Peso da porção: 40g

Valor calórico da porção: 16 Kcal

# Sopa Creme de Alho Poró à Indiana

## Ingredientes:

- 1 abóbora moranga pequena (1,2kg)
- 1 colher (chá) de óleo de soja (5mL)
- 3 talos de alho poró (16g)
- 1 colher (sopa) de margarina sem sal (16g)
- 1 colher (chá) de curry em pó (4g)
- 1/2 colher (chá) de cominho em pó (2g)
- 4 xícaras (chá) de caldo de legumes (920mL) (receita na página 98)
- 6 colheres (sopa) de ricota (72g)
- 6 colheres (sopa) de leite desnatado (90mL)
- 1/2 colher (chá) de sal (3g)

## Modo de preparo:

Pré-aqueça o forno a 190°C. Higienize a moranga e corte-a ao meio. Pincele sua superfície com óleo e coloque-a com a casca voltada para a assadeira. Asse por cerca de 1 hora e meia até amolecer. Quando estiver morna, retire as sementes e separe a polpa da casca. Higienize e corte o alho poró em rodelas finas. Derreta a margarina em uma panela, junte o alho poró e refogue em fogo brando por cerca de 3 minutos, sem dourar. Acrescente o curry e o cominho e refogue por mais 1 minuto. Adicione a polpa da abóbora assada e o caldo de legumes. Deixe ferver, diminua o fogo, tampe e espere 20 minutos. Bata a sopa no liquidificador junto com a ricota, o leite e o sal. Devolva à panela e aqueça novamente para servir.

Tempo de preparo: 2h30min

Rendimento: 5 porções

Peso da porção: 242g

Valor calórico da porção: 105 Kcal

# Sopa Creme de Cenoura

## Ingredientes:

- 2 cenouras médias (296g)
- 1/2 cebola grande (94g)
- 1/2 xícara (chá) de ricota (86g)
- 3/4 xícara (chá) de leite desnatado (180mL)
- 1 colher (sopa) de margarina (16g)
- 1 colher (chá) de coentro em pó (2g)
- 1 1/2 colher (chá) de sal (9g)
- 1 xícara (chá) de água filtrada (240mL)
- 500 mL de caldo de legumes (receita na página 69)

## Modo de preparo:

Higienize e descasque a cenoura e corte-a em rodela. Descasque a cebola e corte-a em cubos. Bata no liquidificador a ricota com o leite até formar um creme e reserve. Derreta a margarina em uma panela grande e acrescente a cebola. Refogue por dois a três minutos, mexendo sempre. Junte as cenouras, o coentro em pó, o sal e misture. Acrescente a água, tampe a panela e cozinhe por 10 minutos em fogo brando, mexendo de vez em quando. Acrescente o caldo de legumes e deixe ferver. Abaix o fogo, tampe a panela e cozinhe em fogo brando por 30 minutos, mexendo de vez em quando. Bata a sopa no liquidificador. Acrescente a ricota batida com leite e misture suavemente. Sirva quente.

Tempo de preparo: 55min

Rendimento: 5 porções

Peso da porção: 242g

Valor calórico da porção: 62 Kcal



# *Lanches*

---





# Bolo de Frutas Secas

## Ingredientes:

- 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo (65g)
- 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo integral (75g)
- 2 colheres (chá) de fermento em pó (8g)
- 1/2 xícara (chá) de aveia em flocos (45g)
- 1/2 xícara (chá) de farelo de trigo (42g)
- 1 gema (18g)
- 3 colheres (sopa) de margarina light (48g)
- 1/2 xícara (chá) de açúcar mascavo (76g)
- 1 xícara (chá) de leite desnatado (240mL)
- 2 claras (64g)
- 4 bananas passas picadas (86g)
- 6 ameixas secas picadas (38g)
- 4 damascos secos picados (42g)

## Modo de preparo:

Em uma tigela, peneire a farinha de trigo, a farinha de trigo integral e o fermento. Acrescente a aveia em flocos e o farelo de trigo e reserve. Coloque na batedeira a gema, 2 colheres (sopa) de margarina e o açúcar mascavo e bata por 3 minutos. Adicione, aos poucos, os ingredientes secos reservados, alternando com o leite. Bata as claras em neve e incorpore-as à massa. Pique as frutas secas e acrescente-as à massa, misturando delicadamente. Despeje a massa em 10 forminhas de alumínio individuais, com capacidade para 100mL cada, untadas com a margarina restante. Leve para assar em forno, pré aquecido a 180°C, por 25 minutos e sirva.

Tempo de preparo: 1h30min.

Rendimento: 10 porções

Peso da porção: 72g

Valor calórico da porção: 163 kcal

# Esfiha integral recheada com ricota e escarola

## Ingredientes:

- 1/4 xícara (chá) de óleo de canola (60mL)
- 3/4 xícara (chá) de água morna (180mL)
- 1 ovo grande (70g)
- 1 envelope de fermento biológico (10g)
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo (130g)
- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo integral (450g)
- 1 colher (sopa) de açúcar refinado (14g)
- 1/2 colher (chá) de sal (3g)

## Modo de preparo:

Bata no liquidificador o óleo de canola, a água morna, o ovo, o fermento biológico e reserve. Em uma vasilha separada, misture a farinha branca e a integral, o sal e o açúcar. Abra um buraco no centro da massa, despeje a mistura líquida sobre ele, misture bem e sove a massa até que ela fique lisa. Deixe descansar por 40 minutos e reserve.

## Recheio

### Ingredientes:

- 1 maço de escarola (380g)
- 1 cebola pequena (70g)
- 4 dentes de alho (16g)
- 1/2 colher (sopa) de óleo de canola (7mL)
- 1 xícara (chá) de ricota (140g)
- 1/2 colher (chá) de tomilho fresco
- 1/2 colher (chá) de sal (3g)



### **Modo de preparo:**

Higienize a escarola, corte em fatias bem finas e reserve. Descasque e pique a cebola e o alho e refogue-os no óleo de canola até que dourem. Acrescente a escarola picada e refogue até que ela cozinhe. Acrescente a ricota, o tomilho fresco, o sal, misture e reserve.

### **Montagem**

#### **Ingredientes:**

1/2 colher (sopa) de óleo de canola para untar (7mL)

1 colher (sopa) de farinha de trigo integral para polvilhar (10g)

1 colher (sopa) de óleo de canola para pincelar as esfihas (15mL)

### **Modo de preparo:**

Faça bolinhas pequenas com a massa e, em seguida, estique-as na palma da mão até que fiquem abertas e com uma espessura fina. Coloque o recheio sobre a massa aberta e feche bem, unindo as pontas. Coloque as esfihas fechadas sobre uma forma untada com óleo de canola e polvilhadas com farinha de trigo integral e pincele óleo de canola sobre elas. Coloque para assar em forno médio por 35 minutos.

Tempo de preparo: 2h

Rendimento: 13 porções

Peso da porção: 80g (2 esfihas)

Valor calórico da porção: 250 Kcal



# Pão de Maçã e Aveia

## Ingredientes:

4 maçãs grandes (536g)  
1 1/2 xícara (chá) de água (360mL)  
3 colheres (sopa) de açúcar (42g)  
1 xícara (chá) de aveia (90g)  
1/2 xícara (chá) de mel (168g)  
1/2 xícara (chá) de margarina (100g)  
1 colher (chá) de sal (6g)  
3 tabletes de fermento biológico fresco (45g) ou 1 e 1/2 envelope de fermento biológico instantâneo granulado (15g)  
2 ovos grandes (140g)  
6 xícaras (chá) de farinha de trigo (780g)  
1 colher (chá) de canela em pó (4g)  
1 ovo grande inteiro batido para pincelar (70g)  
Margarina para untar  
Farinha de trigo para polvilhar

## Modo de preparo:

Higienize as maçãs. Faça um suco de maçã batendo no liquidificador 1 maçã, a água e o açúcar. Leve ao fogo até ferver. Separe 1 e 1/2 xícara (chá) do suco quente, misture com a aveia, o mel, a margarina e o sal e deixe amornar. Com a 1/2 xícara (chá) do suco restante, dissolva o fermento. Junte o fermento dissolvido à mistura de aveia. Acrescente os ovos e a farinha aos poucos, misturando bem. Coloque a massa em uma tigela enfarinhada, cubra e deixe descansar até dobrar de volume. Pique as 3 maçãs restantes em cubos, misture à canela e reserve. Sove a massa para remover o ar e acrescente metade das maçãs picadas. Divida a massa em 3 partes e coloque-as em 3 formas de bolo inglês untadas e enfarinhadas. Cubra e deixe os pães crescerem até dobrar de volume, aproximadamente 40 minutos. Faça um corte na superfície dos pães, no sentido do comprimento. Distribua as maçãs reservadas sobre os pães, pincele com o ovo batido e asse em forno médio, pré-aquecido, por aproximadamente 40 minutos.

Tempo de preparo: 2h30min

Rendimento: 3 pães (460g cada)

Peso da porção: 60g (1 fatia)

Valor calórico da porção: 167 Kcal

# Wrap de Frango

## Ingredientes:

- 1/2 peito de frango médio (175g)
- 1 cebola pequena (70g)
- 1 dente de alho médio (4g)
- 1 colher (chá) de óleo de canola (15mL)
- 1/2 colher (chá) de sal (3g)
- 6 folhas de alface americana (132g)
- 12 ramos de agrião (168g)
- 1/2 cenoura (74g)
- 1 tomate médio (160g)
- 3 unidades de pão sírio integral (174g)
- 1 embalagem de cream cheese light (150g)

## Modo de preparo:

Em uma panela, cozinhe o frango coberto com água, por 30 minutos. Desfie-o, descartando ossos e cartilagens e reserve. Descasque a cebola e o alho e pique-os. Em uma panela com o óleo, refogue o alho e a cebola. Adicione o frango desfiado e o sal. Refogue-o e reserve. Higienize as folhas de alface, o agrião, a cenoura e o tomate. Corte as folhas de alface em tiras. Retire as sementes do tomate e corte-o em cubos pequenos. Descasque a cenoura, rale-a e reserve. Abra os pães e separe as duas partes. Com auxílio de uma faca, passe o cream cheese em uma das partes e distribua, até a sua metade, o alface, o agrião, o frango, os tomates e a cenoura, nessa ordem. Enrole o wrap e transfira para o prato com a extremidade voltada para baixo para que não abra e corte ao meio na diagonal.

Tempo de preparo: 1h30min

Rendimento: 6 porções

Peso da porção: 92g (1 unidade)

Valor calórico da porção: 166 Kcal



# Sanduíche aberto de Agrião e Nozes

## Ingredientes:

1/3 xícara (chá) de folhas de agrião (10g)

1/4 xícara (chá) de nozes picadas (30g)

1 colher (chá) de sal (6g)

2 xícaras (chá) de ricota (275g)

1/2 colher (chá) de orégano

1/2 xícara (chá) de iogurte natural (130g)

5 fatias de pão de centeio (165g)

10 folhas de agrião (para enfeitar)

## Modo de preparo:

Higienize o agrião e pique-o. Misture ao agrião picado, as nozes, o sal, a ricota, o orégano e o iogurte até que fique homogêneo.

## Montagem

Passes a pasta sobre cada fatia de pão, corte-as ao meio diagonalmente e enfeite-as com as folhas de agrião.

Tempo de preparo: 30min

Rendimento: 5 porções

Peso da porção: 114g (1 sanduíche)

Valor calórico da porção: 221 Kcal



# Sanduíche de Peito de Peru Defumado com Molho de Iogurte

## Molho de iogurte

### Ingredientes:

- 1 cebola pequena (70g)
- 1 dente de alho pequeno (2g)
- 2 colheres (chá) de salsa picada (4g)
- ½ xícara (chá) de requeijão light (115g)
- ½ xícara (chá) de iogurte natural (120g)
- Sal a gosto

### Modo de preparo:

Rale a cebola e amasse o alho. Bata todos os ingredientes no liquidificador e conserve na geladeira.

## Montagem

### Ingredientes:

- 1 cenoura grande (290g)
- 1 pé de alface lisa (190g)
- 10 pães sírios pequenos (380g)
- 20 fatias de queijo mussarela (300g)
- 20 fatias de peito de peru defumado (300g)

### Modo de preparo:

Higienize a cenoura e a alface. Descasque, rale a cenoura e reserve. Abra os pães ao meio e passe o molho de iogurte em uma das metades. Coloque as folhas de alface, a cenoura, o queijo, o peito de peru e feche com as outras metades.

Tempo de preparo: 1h45min

Rendimento: 10 sanduíches

Peso da porção: 164g (1 sanduíche)

Valor calórico da porção: 334 Kcal





# Bolo de Frutas sem Açúcar

## Ingredientes:

6 colheres (sopa) de margarina light (100g)

3 maçãs médias (380g)

3 ovos médios (180g)

1/2 xícara (chá) de uvas passas (74g)

3 bananas nanicas médias (375g)

1 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo (194g)

1 xícara (chá) de aveia em flocos finos (100g)

1/2 colher (café) de canela em pó (2g)

1 colher (sopa) de fermento em pó (15g)

Margarina light para untar

## Modo de preparo:

Em uma panela pequena, derreta a margarina. Higienize, corte 1 maçã em 4 partes e retire as sementes. Bata no liquidificador a margarina derretida com os ovos, a maçã e metade das uvas passas. Higienize, descasque e pique o restante das maçãs e as bananas. Em uma tigela, misture o conteúdo do liquidificador com o restante das uvas passas, a farinha de trigo, a aveia em flocos, a canela e as frutas picadas. Acrescente o fermento em pó e mexa delicadamente. Pré-aqueça o forno. Unte uma forma de anel e espalhe a massa. Leve ao forno quente por 30 minutos.

Tempo de preparo: 50min

Rendimento: 18 porções

Peso da porção: 60g

Valor calórico da porção: 127 Kcal



# Suco de Maracujá com Manjericão

## Ingredientes:

- 2 maracujás médios (406g)
- 15 folhas de manjericão fresco (8g)
- 2 xícaras (chá) de água (480mL)
- 5 pedras de gelo
- 1/2 colher (sopa) de adoçante em pó (2g)

## Modo de preparo:

Higienize e corte os maracujás ao meio. Com uma colher, retire a polpa dos maracujás e reserve. Higienize as folhas de manjericão. No liquidificador, bata a polpa com 1 xícara (chá) de água e, em seguida, passe na peneira. Volte ao liquidificador o suco peneirado e adicione o restante da água, o manjericão, o gelo e o adoçante. Bata e sirva.

Tempo de preparo: 20min  
Rendimento: 2 porções  
Peso da porção: 200mL  
Valor calórico da porção: 78 Kcal



# Vitamina com Linhaça

## Ingredientes:

2 goiabas médias (340g)

2 colheres (sopa) de sementes de linhaça (28g)

1 1/2 xícara (chá) de bebida à base de soja sabor original (360mL)

2 xícaras (chá) de água gelada (480mL)

1 colher (sopa) de açúcar (20g)

## Modo de preparo:

Higienize e pique as goiabas, coloque-as no liquidificador e acrescente o restante dos ingredientes. Bata até espumar,coe e sirva.

Tempo de preparo: 20 minutos

Rendimento: 5 porções

Peso da porção: 200mL

Valor calórico da porção: 133 Kcal





# *Acompanhamentos*

---





# Arroz carreteiro

## Ingredientes:

- 1 tomate grande (240g)
- 4 colheres (sopa) de cebola picada (100g)
- 600g de coxão duro
- 2 dentes de alho médios (8g)
- 1 colher (sopa) de óleo de canola (15mL)
- 2 xícaras (chá) de arroz agulhinha (380g)
- 1 colher (sopa) de sal (14g)
- 4 xícaras (chá) de água fervente (960mL)
- 2 colheres (sopa) de cebolinha picada (8g)
- 2 colheres (sopa) de salsinha picada (8g)
- ½ colher (sopa) de manjerona seca

## Modo de preparo:

Higienize e pique o tomate. Corte a cebola e o coxão duro em cubos pequenos, e amasse o alho. Em uma panela, refogue o tomate e a cebola no óleo de canola até que dourem. Acrescente o coxão duro, o alho e o sal. Refogue até que a carne doure, e em seguida acrescente o arroz e a água. Deixe cozinhar por aproximadamente 20 minutos, ou até que seque. Apague o fogo, adicione a cebolinha, a salsinha e a manjerona seca à panela e tampe-a até a hora de servir.

**Tempo de preparo: 1h10min**

**Rendimento: 8 porções**

**Peso da porção: 170g**

**Valor calórico da porção: 293 Kcal**

# Arroz Integral com Lentilha à Moda Árabe

## Ingredientes:

- 1/2 xícara (chá) de lentilhas (88g)
- 2 1/2 colheres (sopa) de azeite de oliva (37mL)
- 3 cebolas grandes (564g)
- 1 colher (chá) de sal (6g)
- Canela em pó a gosto
- Noz-moscada em pó a gosto
- 1/2 xícara (chá) de arroz integral (98g)

## Modo de preparo:

Em uma panela grande, coloque as lentilhas e cubra-as com água. Leve ao fogo médio até que ferva, abaixe o fogo e deixe cozinhar por aproximadamente 20 minutos ou até que as lentilhas estejam macias. Descasque e corte as cebolas em fatias. Refogue-as no azeite até que fiquem bem douradas. Escorra as lentilhas e reserve o líquido do cozimento. Em uma panela, coloque 2 1/2 xícaras (chá) do líquido reservado (se necessário, complete com água). Junte 1/3 das cebolas refogadas, o sal, a canela, a noz-moscada e o arroz já lavado. Leve novamente ao fogo e cozinhe por cerca de 30 minutos ou até que o arroz esteja macio. Acrescente as lentilhas já cozidas e misture. Coloque em uma travessa e cubra com as cebolas restantes.

Tempo de preparo: 1h15min

Rendimento: 7 porções

Peso da porção: 124g

Valor calórico da porção: 158 Kcal

# Espaguete Integral Picante com Rúcula

## Ingredientes:

- 1/2 pimenta dedo-de-moça média (7g)
- 1 maço de rúcula (318g)
- 3 tomates médios (480g)
- 1/2 pacote de espaguete integral (250g)
- 4 dentes de alho médios (16g)
- 3 colheres (sopa) de azeite de oliva (45mL)
- 1/2 colher (chá) de sal (3g)

## Modo de preparo:

Higienize a pimenta, a rúcula e os tomates. Retire as sementes e pique muito bem a pimenta. Corte a rúcula em tiras. Corte os tomates ao meio, retire as sementes e depois corte as metades em oito partes. Cozinhe o espaguete de acordo com as instruções do fabricante, escorra e conserve-o quente. Descasque e pique o alho. Em fogo moderado, aqueça o azeite em uma frigideira, adicione o alho e frite-o por 1 minuto. Refogue a pimenta e os tomates. Acrescente o sal, a rúcula e apague o fogo em seguida. Junte o macarrão e misture. Sirva ainda quente.

Tempo de preparo: 1h10min

Rendimento: 8 porções

Peso da porção: 122g

Valor calórico da porção: 180 Kcal

# Canelone de Berinjela

## Beringela

### Ingredientes:

- 2 berinjelas médias (376g)
- 1/2 colher (chá) de sal (3g)
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva (15mL)

### Modo de preparo:

Higienize, retire as aparas das berinjelas e corte-as em fatias de cerca de 1cm no sentido do comprimento. Disponha as fatias em uma assadeira, sem sobrepor-las. Tempere uma das faces com o sal e pincele as duas faces com o azeite. Leve ao forno pré-aquecido a 180°C por cerca de 30 minutos, virando as fatias na metade do tempo.

## Recheio

### Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de ricota (138g)
- 1 colher (café) de sal (1g)
- 2 colheres (sopa) de iogurte natural desnatado (32g)
- 1/4 peça de queijo tipo minas frescal light (100g)

### Modo de preparo:

Amasse a ricota, misture o sal e o iogurte e reserve. Corte o queijo em palitos de cerca de 1cm de espessura e reserve.

## Molho de tomate

### Ingredientes:

- 8 tomates para molho médios (1,3Kg)
- 60 folhas de manjericão fresco (8g)
- 1 cebola média (138g)
- 7 dentes de alho médios (28g)
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva (30mL)
- 1 colher (chá) de sal (6g)
- 1/2 colher (chá) de açúcar (4g)

### **Modo de preparo:**

Higienize os tomates e o manjericão. Corte os tomates em quatro partes. Descasque e pique a cebola e descasque o alho. Coloque o tomate, o manjericão, a cebola e o alho no liquidificador e bata até que forme um purê grosso. Coloque o azeite em uma panela, acrescente o molho, o sal e o açúcar e leve ao fogo médio por aproximadamente 20 minutos, até que cozinhe levemente.

### **Montagem**

#### **Ingredientes:**

30 folhas de manjericão (4g)

### **Modo de preparo:**

Sobre cada fatia de berinjela, espalhe cerca de 1 colher (sopa) de ricota e folhas de manjericão por toda a extensão. Coloque um palito de queijo em uma das extremidades da berinjela e enrole-a. Em uma assadeira, espalhe cerca de 1/3 do molho de tomate no fundo e distribua os canelones de berinjela. Cubra com o restante do molho e leve ao forno médio por cerca de 20 a 25 minutos até que o molho ferva.

Tempo de preparo: 1h45min

Rendimento: 6 porções

Peso da porção: 140g (2 unidades)

Valor calórico da porção: 213 Kcal





# Nhoque de Ricota à Fiorentina

## Ingredientes:

- 1 maço de espinafre (576g)
- 1 ovo médio (60g)
- 500g de ricota fresca
- 1 colher (café) de noz-moscada em pó (2g)
- 1 colher (café) de sal (2g)
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo (130g)
- 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo integral (76g)
- 1 colher (café) de azeite de oliva (2mL)

## Modo de preparo:

Higienize e corte o espinafre. No liquidificador, coloque o espinafre, o ovo e bata bem, até formar um purê. Acrescente a ricota, a noz moscada e 1/2 colher (café) de sal. Coloque o conteúdo do liquidificador em uma tigela e junte as farinhas, amassando bem, até obter uma massa macia que desprenda das mãos. Coloque a massa sobre uma superfície enfarinhada e enrole em forma de cordão. Corte pequenas porções da massa e reserve. Em uma panela grande e funda, coloque 5 litros de água. Tempere com o restante do sal e regue com um fio de azeite. Leve ao fogo e deixe ferver. Coloque pequenas porções de massa na água fervente. Espere que subam à superfície. Retire-os com uma escumadeira e escorra, colocando-os em uma travessa refratária. Repita a operação até cozinhar todos os nhoques. Sirva com o molho de sua preferência.

**Tempo de preparo: 2h30min**

**Rendimento: 15 porções**

**Peso da porção: 120g**

**Valor calórico da porção: 113 Kcal**



# Risoto de Férias

## Ingredientes:

- 1 dente médio de alho (3g)
- 1/4 cebola média (50g)
- 1/2 cenoura média (54g)
- 3 1/2 xícaras (chá) de água (720mL)
- 1/2 xícara (chá) de arroz integral (100g)
- 1 colher (sopa) de óleo de soja (15mL)
- 1/4 xícara (chá) de queijo parmesão ralado (26g)

## Modo de preparo:

Higienize, descasque e pique o alho, a cebola e a cenoura separadamente. Aqueça a água e reserve. Lave o arroz e reserve. Em uma panela, aqueça o óleo e refogue o alho e a cebola. Adicione o arroz e, em seguida, a água quente. Leve ao fogo alto e, assim que atingir a fervura, abaixe o fogo e deixe cozinhar com a panela parcialmente tampada. Quando tiver evaporado metade da água, adicione a cenoura. Quando a água secar, junte o queijo ralado e misture bem. Apague o fogo, tampe a panela e deixe descansar por 10 minutos.

**Tempo de preparo: 1h**

**Rendimento: 3 porções**

**Peso da porção: 150g**

**Valor calórico da porção: 198 Kcal**

# Rondelli de Espinafre com Molho de Pimentão

## Massa

### Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de farinha de trigo (150g)
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo integral (150g)
- 3 ovos médios (192g)
- 1 colher (sopa) de óleo de soja (15mL)
- 1 colher (chá) de sal (6g)
- Margarina para untar
- 1/2 xícara (chá) de leite desnatado para cozinhar (120mL)

### Modo de preparo:

Peneire as farinhas e faça com elas um monte na superfície em que vai trabalhar. Abra um buraco no centro desse monte com a ponta dos dedos. Coloque os ovos no centro e adicione o óleo e o sal. Misture os ovos, o óleo e o sal com as pontas dos dedos. Aos poucos, misture os ovos à farinha até obter uma massa firme. Se necessário, adicione mais farinha até que desgrude das mãos. Sove a massa por 5 a 10 minutos e deixe-a descansar por 45 minutos, coberta, em temperatura ambiente. Polvilhe farinha na superfície e abra a massa com o auxílio de um rolo até que fique bem fina. Corte em retângulos de 20cm de comprimento e 10cm de largura. Disponha a massa sobre um pano de prato limpo e enfarinhado e polvilhe com farinha. Encha uma panela grande com água e deixe ferver. Coloque um retângulo de massa por vez e cozinhe-os durante cerca de 3 minutos, até amolecerem levemente. Mexa de vez em quando, para evitar que grude. Quando a massa estiver cozida, retire-a da água, escorra e reserve.

## Recheio

### Ingredientes:

- 3 maços de espinafre (1572g)
- 1/2 colher (sopa) de margarina sem sal (8g)
- 1 dente de alho médio (4g)
- 1 cebola pequena (70g)
- 1 colher (sopa) de farinha de trigo (10g)
- 1 xícara (chá) de leite desnatado (240mL)
- 1/2 colher (chá) de sal (3g)
- 1 peça de ricota (368g)

### **Modo de preparo:**

Higienize o espinafre e separe suas folhas. Coloque as folhas de espinafre em água fervente por 3 a 5 minutos, escorra e coloque em água fria. Esprema o espinafre com as mãos e bata em processador. Descasque e pique o alho e a cebola. Aqueça a margarina, junte o alho e a cebola e refogue o espinafre. Acrescente a farinha de trigo e misture. Adicione o leite, o sal e a ricota e mexa bem.

### **Molho de pimentão**

#### **Ingredientes:**

- 2 pimentões vermelhos grandes (604g)
- 5 tomates para molho médios (800g)
- 1 dente de alho médio (4g)
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva (15mL)
- 2 colheres (sopa) de cebolinha picada (8g)
- 2 colheres (sopa) de manjericão fresco picado (8g)
- 1 colher (café) de sal (1g)

#### **Modo de preparo:**

Higienize os pimentões e os tomates, corte-os ao meio, retire as sementes e aparas e corte-os em cubos. Descasque e pique o alho. Aqueça o azeite em uma panela, junte o pimentão, os tomates, o alho, a cebolinha e o manjericão. Deixe refogar de 15 a 20 minutos, mexendo de vez em quando, até ficar espesso. Leve ao processador de alimentos e bata até obter um purê. Junte o sal.

### **Montagem**

Distribua de 2 a 3 colheres (sopa) do recheio de espinafre sobre a massa e enrole. Corte cuidadosamente em rodela de aproximadamente 3cm. Unte uma assadeira com margarina e coloque os rondellis. Regue com o leite e leve ao forno pré-aquecido a 190°C por 5 a 10 minutos. Sirva-os com o molho de pimentão aquecido.

Tempo de preparo: 3h  
Rendimento: 25 porções  
Peso da porção: 109g (3 unidades)  
Valor calórico da porção: 115 Kcal

# Suflê de Berinjela

## Molho de tomate

### Ingredientes:

- 2 colheres (sopa) de salsinha picada (8g)
- 2 colheres (sopa) de cebolinha picada (8g)
- 1 tomate grande maduro (226g)
- 1 cebola grande (188g)
- 2 dentes de alho (12g)
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva (30mL)
- 1 xícara (chá) de água (240mL)
- 1 colher (chá) de sal (3g)

### Modo de preparo:

Higienize e pique a salsinha, a cebolinha e o tomate e reserve. Descasque e pique a cebola e o alho. Em uma panela, coloque o azeite e refogue a cebola e o alho. Acrescente o tomate picado, a água e o sal. Deixe ferver por 10 minutos e acrescente a salsinha e a cebolinha picadas. Apague o fogo e reserve.

## Suflê

### Ingredientes:

- 1 berinjela grande (264g)
- 2 colheres (sopa) de margarina (34g)
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo (12g)
- 1 xícara (chá) de ricota (140g)
- 2 ovos médios (128g)
- 2 colheres (sopa) de farinha de rosca (24g)
- 1 cebola grande (190g)
- 5 folhas de manjericão (2g)



### **Modo de preparo:**

Higienize a berinjela, descasque-a e pique-a em cubos. Em uma panela, cozinhe a berinjela até ficar macia. Escorra, esprema e reserve. Em uma frigideira, derreta a margarina, acrescente a farinha de trigo e, aos poucos, o molho de tomate até engrossar. Acrescente a berinjela, a ricota, as gemas, a farinha de rosca e os temperos. Na batedeira, bata as claras em neve e reserve. Retire a mistura do fogo, misture às claras e leve ao forno em um refratário untado por 30 a 40 minutos e sirva.

**Tempo de preparo: 1h**

**Rendimento: 11 porções**

**Peso da porção: 90g**

**Valor calórico da porção: 129 Kcal**



# Prato Principal

---





# Cação Gratinado com Espinafre

## Ingredientes:

- 1 limão médio (82g)
- 4 postas de cação (790g)
- 1 colher (café) de sal (2g)
- 1/2 maço de espinafre (290g)
- 1/2 xícara (chá) de água (120mL)
- 1 colher (café) de noz-moscada em pó (2g)
- 2 fatias médias de queijo mussarela (50g)

## Modo de preparo:

Higienize e corte o limão ao meio. Esprema o limão e reserve o suco. Tempere o peixe com sal e suco de limão. Deixe marinando por 30 minutos em recipiente fechado e sob refrigeração. Pré-aqueça o forno a 200°C. Forre uma assadeira com papel alumínio, acomode as postas temperadas e cubra com outra folha de papel alumínio. Leve ao forno por 30 minutos. Higienize o espinafre e cozinhe-o em água fervente. Despreze a água de cozimento. No liquidificador, bata o espinafre com a água. Em um refratário, despeje o espinafre batido e polvilhe a noz moscada. Retire o peixe do forno e arrume as postas sobre o espinafre. Reserve o molho que se formou na assadeira. Corte as fatias de mussarela ao meio e cubra as postas. Regue com o molho reservado e leve novamente ao forno para gratinar.

**Tempo de preparo: 2h15 min**

**Rendimento: 4 porções**

**Peso da porção: 120g**

**Valor calórico da porção: 187 Kcal**

# Escondidinho de mandioquinha

## Massa

### Ingredientes:

- 1Kg de mandioquinha
- 4 xícaras (chá) de água (960mL)
- 4 colheres (sopa) de leite desnatado (60g)
- 1/2 colher (chá) de sal (3g)

### Modo de preparo:

Higienize e descasque a mandioquinha, corte-as e leve para cozinhar em água fervente por aproximadamente 20 minutos, ou até que fiquem macias. Escorra e amasse a mandioquinha com um garfo, acrescente o leite desnatado e o sal. Misture bem até formar uma massa homogênea e reserve.

## Recheio

### Ingredientes:

- 500g de coxão duro
- 8 xícaras (chá) de água (2L)
- 2 dentes de alho médios (8g)
- 1 cebola média (140g)
- 1/2 colher (chá) de sal (3g)
- 2 colheres (sopa) de salsinha picada (8g)
- 2 colheres (sopa) de cebolinha picada (8g)

### Modo de preparo:

Corte o coxão duro em cubos e reserve. Coloque-os em uma panela de pressão, adicione a água e deixe cozinhar por 40 minutos ou até que a carne fique bem cozida. Pique o alho e reserve. Corte a cebola em fatias e reserve. Desfie a carne, coloque em uma panela antiaderente e adicione o alho, a cebola e refogue até que a carne fique dourada e seca. Retire do fogo e misture o sal, a salsinha e a cebolinha e reserve.

## **Montagem**

### **Ingredientes:**

2 colheres (chá) de azeite de oliva (10mL)

### **Modo de preparo:**

Unte um refratário de vidro com o azeite de oliva e espalhe a metade da massa de mandioquinha sobre o refratário, coloque por cima o recheio e, por último, espalhe o restante da massa para cobrir. Coloque em forno médio durante 20 minutos. Sirva quente.

**Tempo de preparo: 1h10min**

**Rendimento: 8 porções**

**Peso da porção: 130g**

**Valor calórico da porção: 244 Kcal**

# Espeto de Frango com Tomilho

## Frango

### Ingredientes:

4 filés de peito de frango (350g)

Suco de 1 limão (50mL)

1/2 colher (chá) de sal (3g)

### Modo de preparo:

Corte os filés de frango em cubos grandes. Coloque o frango em um recipiente e despeje o suco de limão e o sal. Deixe marinar por 15 minutos. Grelhe o frango até que fique cozido e retire antes de dourar.

## Vegetais

### Ingredientes:

2 tomates médios (320g)

1 pimentão verde médio (144g)

1 1/2 cebola média (207g)

### Modo de preparo:

Higienize, retire as sementes e pique os tomates e o pimentão em cubos grandes. Descasque e pique a cebola em cubos grandes e reserve.

## Molho de tomilho

### Ingredientes:

2 colheres (sopa) de tomilho fresco (8g)

2 colheres (sopa) de azeite de oliva (30mL)

1/2 colher (chá) de sal (3g)

### Modo de preparo:

Higienize as folhas do tomilho e misture com o azeite e o sal.



## **Montagem**

Em um espeto, coloque um cubo de tomate, seguido por um cubo de pimentão, um de cebola e um de frango. Repita este procedimento até completar o espeto. Leve os espetos à grelha e pincele com o molho de tomilho. Deixe grelhar até dourar. Vire os espetos, pincele novamente com o molho e deixe grelhar. Sirva.

**Tempo de preparo: 1h10 min**

**Rendimento: 9 porções**

**Peso da porção: 56g**

**Valor calórico da porção: 86 Kcal**

# Filé de Lombo com Abacaxi e Ameixas Pretas

## Lombo

### Ingredientes:

- 8 filés de lombo (800g)
- 3 dentes de alho médios (12g)
- 1/2 cebola média (69g)
- 3 folhas de louro
- Suco de 5 limões (250mL)
- 1/2 colher (chá) de sal (3g)
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva (15mL)

### Modo de preparo:

Retire as aparas e a gordura dos filés de lombo. Descasque o alho e a cebola. Pique a cebola em cubos pequenos e amasse o alho. Em um recipiente, misture a cebola, o alho, as folhas de louro, o suco de limão e o sal. Mergulhe os filés de lombo nesta marinada e deixe-os descansar por 1 hora, tampado e em geladeira. Retire da geladeira, separe os filés e reserve a marinada. Em uma panela, aqueça o azeite e doure os filés de lombo. Retire os filés da panela e transfira-os para uma assadeira com metade da marinada. Leve o lombo ao forno médio, pré-aquecido, por 45 minutos ou até dourar.

## Molho com abacaxi

### Ingredientes:

- 1/2 abacaxi médio (800g)
- 3/4 xícara (chá) da marinada (180mL)
- 1/2 xícara (chá) de água (1,2L)

### Modo de preparo:

Higienize, descasque e fatie o abacaxi em cubos. Na mesma panela utilizada para dourar os filés de lombo, adicione a marinada, o abacaxi e a água e deixe dourar. Despeje as ameixas e mantenha em fogo brando por cerca de 10 minutos. Acrescente o molho aos filés de lombo já assados e sirva.

**Tempo de preparo: 2h25 min**

**Rendimento: 8 porções**

**Peso da porção: 98g (1 unidade)**

**Valor calórico da porção: 159 Kcal**

# Isclas de Carne com Legumes e Soja

## Ingredientes:

- 100g de soja em grãos
- 1 tomate médio (160g)
- 1 cenoura média (143g)
- 10 ramos de brócolis japoneses (160g)
- 1 pimentão vermelho médio (144g)
- 1 cebola média (138g)
- 500g de alcatra
- 1 colher (sopa) óleo de soja (15mL)
- 1/2 xícara (chá) de água (120mL)
- 4 colheres (sopa) de molho de soja light (60mL)

## Modo de preparo:

Cozinhe a soja em água fervente por 3 a 5 minutos. Escorra a soja e leve-a ao forno em uma assadeira por 15 a 20 minutos até que fiquem crocantes. Higienize o tomate, a cenoura, os brócolis e o pimentão. Descasque a cebola e a cenoura. Corte a cebola em cubos grandes e a cenoura em rodela fina. Corte os tomates e retire suas sementes. Corte o pimentão em cubos grandes. Retire as aparas e corte a alcatra em isclas. Em uma panela, aqueça o óleo e refogue as isclas de carne até que fiquem douradas (deixe secar toda a água que a carne soltar durante o cozimento). Acrescente os legumes e a água e deixe cozinhar em fogo brando, com a panela destampada, por cerca de 15 minutos, até que os legumes fiquem "al dente". Depois de cozido, acrescente o molho de soja e a soja torrada.

Tempo de preparo: 1h30 min

Rendimento: 8 porções

Peso da porção: 98g

Valor calórico da porção: 173 Kcal



# Frango Indiano

## Ingredientes:

- 2 dentes médios de alho (6g)
- 4 sobrecoxas médias de frango (600g)
- 1 colher (chá) de páprica doce em pó (4g)
- 1 colher (café) de gengibre em pó (2g)
- 1 xícara (chá) de leite desnatado (240mL)
- 1 colher (sopa) de óleo de soja (15mL)
- 2 colheres (chá) de amido de milho (6g)

## Modo de preparo:

Descasque e pique o alho. Retire a pele das sobrecoxas de frango. Misture em um refratário o alho, a páprica doce, o gengibre, o leite e o óleo. Deixe o frango marinando nessa mistura por 2 horas, em recipiente tampado sob refrigeração. Pré-aqueça o forno. Em seguida, coloque o frango com o molho em uma assadeira e cubra com papel alumínio. Leve para assar no forno médio (180°C) por aproximadamente 20 minutos. Retire o papel alumínio e deixe-os por mais 15 minutos, até que fiquem dourados. Passe o molho na peneira, despreze a parte retida na peneira e leve ao fogo o líquido restante. Acrescente o amido e mexa até engrossar. Regue as sobrecoxas com o molho e sirva.

**Tempo de preparo: 45min + 2h marinando**

**Rendimento: 4 porções**

**Peso da porção: 143g**

**Valor calórico da porção: 255 Kcal**



# Maminha ao Molho de Ervas

## Ingredientes:

- 4 dentes de alho grandes (24g)
- 1 cebola roxa grande (188g)
- 1 colher (sopa) de óleo (15mL)
- 1 colher (sopa) de açúcar (14g)
- 1/2 peça de maminha (1,9Kg)
- 1 colher (chá) de tomilho
- 1 colher (chá) de orégano
- 10 folhas de manjeriçã fresco (2g)
- 2 folhas de louro
- 1/2 ramo de alecrim

## Modo de preparo:

Descasque e amasse o alho e reserve. Corte a cebola em 4 partes e reserve. Em uma panela de pressão, coloque o óleo e o açúcar e deixe dourar. Acrescente a carne e doure por todos os lados, coloque a cebola reservada, o alho e todas as ervas. Em seguida, coloque água fervente até cobrir a carne e deixe cozinhar por 1 hora e 30 minutos. Apague o fogo, destampe a panela, deixe a água reduzir e sirva.

**Tempo de preparo: 2h**

**Rendimento: 14 porções**

**Peso da porção: 120g**

**Valor calórico da porção: 204 Kcal**

# Postas de Cação ao Molho de Berinjela

## Molho de berinjela

### Ingredientes:

- 1/2 cebola pequena (34g)
- 1 dente de alho grande (6g)
- 1/4 pimentão verde médio (56g)
- 2 tomates grandes maduros (452g)
- 1/2 berinjela grande (132g)
- 1 1/2 colher (sopa) de azeite de oliva (22mL)
- 1/4 xícara (chá) de água (60mL)
- 1 colher (café) de sal (2g)
- 1 folha de louro

### Modo de preparo:

Descasque e pique a cebola e o alho.

Higienize e pique o pimentão, os tomates e a berinjela e reserve. Em uma panela, aqueça o azeite e refogue a cebola, o alho e o pimentão até que fiquem macios. Acrescente a berinjela e os tomates, a água, o sal e o louro. Deixe cozinhar de 20 a 25 minutos e reserve.

## Postas de cação

### Ingredientes:

- 2 colheres (sopa) de margarina light (32g)
- 1 colher (sopa) de suco de limão (15mL)
- 1 colher (café) de curry (1g)
- 2 postas grandes de cação (500g)

### Modo de preparo:

Em uma frigideira, derreta a margarina, junte o suco de limão e o curry, mexa até dar uma leve engrossada. Espere esfriar, pincele as postas de cação e reserve.



## **Montagem**

Em uma assadeira, coloque as postas de cação e leve para assar em forno pré- aquecido (180°C) por 5 minutos. Vire as postas de cação e pincele novamente com o tempero. Deixe no forno por mais 5 minutos ou até ficar assado. Sirva as postas de cação com o molho de berinjela quente.

**Tempo de preparo: 40min**

**Rendimento: 4 porções**

**Peso da porção: 120g**

**Valor calórico da porção: 236 Kcal**



Tempo de preparo: 2h  
Rendimento: 14 porções  
Peso da porção: 120g  
Valor calórico da porção: 204 Kcal

# Quibe assado ao Molho de Iogurte

## Ingredientes:

- 1/2 xícara (chá) de trigo para quibe (80g)
- 1 colher (sopa) de hortelã (2g)
- 2 xícaras (chá) de acém moído (300g)
- 1 colher (sopa) de margarina light sem sal (16g)
- 1 colher (sopa) de suco de limão (15mL)
- 1/2 colher (café) de sal (1g)
- 1 dente de alho grande amassado (6g)
- 3 colheres (sopa) de cebola picada (72g)

## Modo de preparo:

Deixe o trigo de molho em água suficiente para cobri-lo, por aproximadamente 2 horas. Escorra-o e reserve. Higienize e pique a hortelã e reserve. Em uma tigela, coloque o trigo, a carne, a margarina, a hortelã, o suco de limão, o sal, o alho e a cebola. Misture bem e reserve.

## Molho

### Ingredientes:

- 2 colheres (sopa) de pimentão amarelo (40g)
- 1 colher (sopa) de hortelã (2g)
- 1/2 copo de iogurte natural desnatado (92g)
- 1/2 colher (café) de noz-moscada (2g)

### Modo de preparo:

Higienize e pique o pimentão e a hortelã e reserve. Em uma tigela, misture todos os ingredientes e reserve.

## Montagem

### Ingredientes:

- 1 colher (sopa) de margarina light (16g)

### Modo de preparo:

Unte um refratário de vidro com a margarina, coloque a carne temperada, alise com uma espátula, cubra o refratário com papel alumínio e leve para assar em forno pré-aquecido por aproximadamente 25 minutos ou até cozinhar a carne. Sirva o quibe com o molho reservado.

# Sardinha ao Forno com Legumes

## Ingredientes:

- 5 buquês de brócolis (80g)
- 5 buquês de couve-flor (90g)
- 2 cenouras médias (296g)
- 1/2 cebola média (74g)
- 2 dentes de alho médios (8g)
- 10 filés de sardinha fresca (266g)
- Suco de 1 limão (50mL)
- 1/2 colher (chá) de sal (3g)
- 3 folhas de louro
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva (15mL)

## Modo de preparo:

Higienize o brócolis, a couve-flor e as cenouras. Corte as cenouras em rodela. Descasque a cebola e o alho e pique-os. Em um recipiente, tempere a sardinha com cebola, alho, limão, sal e louro. Deixe marinar por cerca de 30 minutos. Enquanto isso, cozinhe os legumes no vapor até que fiquem “al dente”. Pincele o azeite em uma assadeira antiaderente. Coloque na assadeira todos os legumes e, sobre eles, os filés de sardinha. Cubra com papel alumínio e leve ao forno médio por 15 minutos. Retire o papel alumínio e deixe no forno até dourar.

Tempo de preparo: 1h25min

Rendimento: 5 porções

Peso da porção: 141g

Valor calórico da porção: 172 Kcal

# Strogonoff de Frango Light

## Ingredientes:

- 1/2 xícara (chá) de cebola (62g)
- 2 dentes de alho médios (6g)
- 2 filés de peito de frango médios (280g)
- 1 colher (sopa) de óleo de soja (15mL)
- 3 colheres (sopa) de molho de tomate (48g)
- 1/2 colher (chá) de sal (3g)
- 1/2 xícara (chá) de água (240mL)
- 1 1/2 xícara (chá) de leite desnatado (360mL)
- 1 colher (sopa) de amido de milho (10g)
- 3 cogumelos médios em conserva (15g)
- 1/2 colher (café) de mostarda em pó (1g)

## Modo de preparo:

Higienize, descasque e pique a cebola e o alho separadamente e reserve. Corte os filés de frango em iscas e tempere com o alho. Deixe marinando durante 30 minutos, em recipiente tampado, sob refrigeração. Em uma panela média, aqueça o óleo e refogue a cebola. Acrescente as iscas de frango e refogue por 5 minutos. Adicione o molho de tomate, o sal e a água e cozinhe por 10 minutos. Em um copo, coloque o leite desnatado e dissolva o amido. Acrescente às iscas e cozinhe, mexendo sempre, até engrossar. Fatie os cogumelos e adicione-os à mistura. Por último, acrescente a mostarda em pó, misture bem e apague o fogo.

Tempo de preparo: 1h10min

Rendimento: 3 porções

Peso da porção: 150g

Valor calórico da porção: 290 Kcal



# *Sobremesas*

---







# Mousse de Goiaba Diet

## Ingredientes:

- 3 goiabas vermelhas médias (450g)
- 1/2 xícara (chá) de água (120mL)
- 1 xícara (chá) de leite desnatado (240mL)
- 2 colheres (sopa) de gelatina incolor (16g)
- 1/2 xícara (chá) de adoçante em pó (18g)
- 1/2 colher (sopa) de raspas de limão (2g)

## Modo de preparo:

Higienize e corte as goiabas. No liquidificador, coloque as goiabas e a água e bata. Em seguida, passe na peneira para retirar as sementes. Em uma panela média, transfira a goiaba batida e cozinhe até ferver. Em uma panela pequena, aqueça o leite. Dissolva a gelatina no leite quente. No liquidificador, coloque o creme de goiaba, a gelatina dissolvida, o adoçante e as raspas de limão. Bata até ficar homogêneo. Em um refratário, despeje a mistura e leve à geladeira por duas horas.

**Tempo de preparo: 25min + 2h de geladeira**

**Rendimento: 3 porções**

**Peso da porção: 125g**

**Valor calórico da porção: 144 Kcal**

# Mousse de maracujá com mel

## Ingredientes:

- 1/4 xícara (chá) de polpa de maracujá (60g)
- 1 xícara (chá) de água (240mL)
- 1 pote de iogurte natural desnatado (200g)
- 1 envelope de gelatina sem sabor (12g)
- 2 colheres (sopa) de mel (30mL)

## Modo de preparo:

Bata a polpa do maracujá com a água no liquidificador, coe e reserve. Dissolva a gelatina sem sabor, conforme as indicações do rótulo. Volte o suco de maracujá para o liquidificador e bata com o iogurte natural desnatado, o mel e a gelatina dissolvida. Coloque em um refratário e deixe na geladeira por duas horas.

Tempo de preparo: 10min + 2h de geladeira

Rendimento: 5 porções

Peso da porção: 100g

Valor calórico da porção: 64 kcal

# Sorbet de Manga

## Ingredientes:

- 1/2 xícara (chá) de adoçante (18g)
- 1/2 xícara (chá) de água (120mL)
- 2 mangas grandes bem maduras (1202g)
- Suco de 1 limão grande (50mL)
- Suco de 1 laranja média (75mL)
- Raspas de 1 limão para polvilhar

## Modo de preparo:

Dissolva o adoçante em uma panela com água e deixe ferver por 2 a 3 minutos até que a calda fique transparente. Deixe-a esfriar. Higienize as mangas, descasque-as e corte-as em cubos. Bata a manga em processador até obter um purê. Junte a calda fria de adoçante, o suco de limão e o suco de laranja e processe. Leve ao congelador por 24 horas e bata em processador antes de servir. Sirva com as raspas de limão.

Tempo de preparo: 40min  
Rendimento: 10 porções  
Peso da porção: 90g (01 taça)  
Valor calórico da porção: 61 Kcal

# Sobremesa Tropical

## Ingredientes:

- 1 laranja lima média (200g)
- 1 cacho de uva rosada grande (276g)
- 1 xícara (chá) de morango (142g)
- 2 kiwis médios (160g)
- 1 envelope de gelatina diet de morango (12g)
- 4 envelopes de gelatina incolor sem sabor (50g)

## Modo de preparo:

Higienize a laranja, a uva, os morangos e os kiwis. Descasque e retire as sementes da laranja. Descasque e pique os kiwis. Corte as uvas ao meio e retire as sementes. Corte os morangos. Prepare a gelatina de morango de acordo com as recomendações do fabricante e reserve. Em um recipiente, coloque 1 xícara (chá) de água e aqueça em microondas por um minuto. Dissolva os quatro envelopes de gelatina sem sabor na água aquecida. Misture a gelatina de morango à gelatina sem sabor, mexendo sempre. Misture as frutas e distribua-as em taças, preenchendo 3/4 de cada taça. Com o auxílio de uma concha, coloque a gelatina sobre as frutas até cobri-las. Cubra as taças e leve à geladeira por aproximadamente uma hora e meia.

## Calda de laranja e hortelã

### Ingredientes:

- 20 folhas de hortelã fresca
- 1 colher (sopa) de amido de milho (10g)
- Suco de 4 laranjas médias (320mL)
- Suco de 1 limão grande (50mL)
- 2 colheres (sopa) de açúcar (28g)

### **Modo de preparo:**

Higienize as folhas de hortelã e reserve. Em um recipiente, coloque o amido de milho em um recipiente e adicione 2 colheres (sopa) de suco de laranja, misturando bem até que dissolva. Em uma panela, leve ao fogo brando o suco de laranja restante, as folhas de hortelã, o suco de limão e o açúcar e deixe ferver por 3 minutos. Retire as folhas de hortelã. Misture o amido de milho dissolvido no suco de laranja fervente. Retire do fogo e deixe esfriar.

### **Montagem**

Retire as taças da geladeira e cubra com a calda de laranja.

Tempo de preparo: 2h10min

Rendimento: 8 porções

Peso da porção: 150g (1 taça)

Valor calórico da porção: 105 Kcal

# Taça de iogurte com Calda de Amora e Farofa Crocante

## Iogurte e calda de amora

### Ingredientes:

- 20 gotas de adoçante líquido (1mL)
- 4 potes de iogurte natural desnatado (800g)

### Modo de preparo:

Acrescente o adoçante ao iogurte, misture e reserve.

## Calda de amora

### Ingredientes:

- 1 pote de geléia diet de amora (200g)
- 3 colheres (sopa) de água (45mL)

### Modo de preparo:

Leve a geléia e a água ao fogo, mexa até dissolver e reserve.

## Granola

### Ingredientes:

- 2 1/2 colheres (sopa) de mel (30mL)
- 1/2 colher (sopa) de óleo de canola (7mL)
- 1/3 xícara (chá) de farelo de trigo (28g)
- 1/3 xícara (chá) de gérmen de trigo (40g)
- 1/3 xícara (chá) de flocos de milho (44g)
- 1/4 xícara (chá) de farinha de linhaça (39g)
- 1/4 xícara (chá) de gergelim branco (35g)
- 1/3 xícara (chá) de aveia em flocos (30g)

### **Modo de preparo:**

Bata no liquidificador o mel e o óleo. Misture os ingredientes secos em um recipiente e, em seguida, acrescente a mistura do liquidificador. Misture bem com as mãos. Coloque em assadeira e leve ao forno médio por 15 minutos, mexendo de vez em quando com uma colher, até dourar.

### **Montagem**

Em uma taça, coloque uma camada de granola, uma camada de iogurte e cubra com a calda de amora.

Tempo de preparo: 50min

Rendimento: 9 porções

Peso da porção: 150g (1 taça)

Valor calórico da porção: 197 Kcal

# Torta Integral de Banana

## Ingredientes:

- 1 colher (sopa) de linhaça (6g)
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo integral (230g)
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo refinada (230g)
- 1/2 xícara (chá) de aveia em flocos (135g)
- 1 xícara (chá) de açúcar mascavo (152g)
- 4 colheres (sopa) de óleo de canola (60mL)
- 3 colheres (sopa) de margarina sem sal (48g)
- 1/2 colher (sopa) de fermento em pó (6g)
- 5 bananas nanicas médias bem maduras (650g)
- 1/2 colher (sopa) de canela em pó (4g)
- Óleo para untar
- 1 colher (sopa) de gergelim branco (10g)

## Modo de preparo:

Bata a linhaça no liquidificador e reserve. Em um recipiente, misture as farinhas, a aveia e o açúcar. Acrescente a linhaça, o óleo, a margarina e, por último, o fermento. Misture bem e reserve. Descasque as bananas e corte-as em tiras. Polvilhe canela em pó por cima. Unte um recipiente com um pouco de óleo e polvilhe o gergelim. Alterne camadas de massa e de bananas. Leve ao forno médio, pré-aquecido, por cerca de 40 minutos.

Tempo de preparo: 1h20 min

Rendimento: 13 porções

Peso da porção: 62g (1 taça)

Valor calórico da porção: 226 Kcal



# Recetas Bases

---



# Caldo de legumes

## Ingredientes:

- 3 cenouras médias (150g)
- 1 maço de cheiro verde (178g)
- 3 cebolas médias (414g)
- 2 dentes de alho médios (8g)
- 1 1/2 xícara (chá) de talos de salsa picados (136g)
- 4 folhas de louro
- 8 xícaras (chá) de água (1,9L)

## Modo de preparo:

Higienize as cenouras e o cheiro verde. Descasque as cebolas, as cenouras, os dentes de alho e pique-os. Coloque os legumes em um caldeirão e acrescente o salsa, o cheiro verde, as folhas de louro e a água. Ao ferver, abaixe o fogo e cozinhe com a panela destampada por 1 hora. Tire a espuma do caldo, de vez em quando, com o auxílio de uma escumadeira. Retire do fogo e coe o caldo. Deixe esfriar e armazene em geladeira.

**Evite consumir caldos industrializados, pois contêm alta concentração de sódio.**

Tempo de preparo: 2h  
Rendimento: 1,5L

# Caldo de frango

## Ingredientes:

- 1 cenoura média (150g)
- 1 maço de cheiro verde (178g)
- 1 cebola média (138g)
- 1 frango médio (1,2kg)
- 1 1/2 xícara (chá) de talo de salsão picado (136g)
- 4 folhas de louro
- 8 xícaras (chá) de água (1,92L)

## Modo de preparo:

Higienize e pique a cenoura e o cheiro verde. Descasque e pique a cebola. Lave o frango inteiro, retire a pele e corte-o em pedaços grandes. Coloque o frango em um caldeirão, acrescente os legumes, o cheiro verde e as folhas de louro. Cubra os ingredientes com água e leve ao fogo. Ao ferver, reduza para fogo brando e cozinhe por 3 horas, retirando a espuma. Se necessário, coloque mais água para manter os ingredientes cobertos. Coe o caldo, deixe esfriar e armazene em geladeira.

**Congele o caldo em pequenas porções em formas plásticas de gelo transparentes e descongele conforme o uso.**

Tempo de preparo: 3h50  
Rendimento: 2L



# Referências Bibliográficas

Anção MS, Cuppari L, Draibe AS, Sigulem D. Programa de apoio à Nutrição – Nutwin Versão 1.5. São Paulo: Departamento de informática em saúde – SPDM – Unifesp/EPM; 2002. CD-ROM.

Brasil. Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável [homepage na Internet]. Brasília: Ministério da Saúde; 2004 [acesso em 10 out 2008]. Disponível em: [www.saude.gov.br/alimentacao](http://www.saude.gov.br/alimentacao).

Brasil. Pesquisa de Orçamentos Familiares 2002-2003: análise da disponibilidade domiciliar de alimentos e do estado nutricional no Brasil [homepage na Internet]. Rio de Janeiro: Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística; 2004 [acesso em 15 out 2008]. Disponível em: <http://www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/condicaoedevida/pof/2002aquisicao/aquisicao.pdf>

Ministério da Saúde – Secretaria de Vigilância Sanitária do Estado de São Paulo. Portaria CVS 06/99 de 10/03/1999.

Phillippi ST. Nutrição e técnica dietética. 2ª ed. Barueri: Manole; 2006.

Phillippi ST, Lotterzo AR, Cruz ATR, Ribeiro LC. Pirâmide alimentar adaptada: guia para escolha dos alimentos. Ver. Nutr. 1999; v.12 (1): 65-80.

Sherwood A. Viva sem alergia: o livro essencial de culinária com mais de 100 receitas sem ovos, sem laticínios, sem glúten, sem oleaginosas. 1ª ed. São Paulo: Publifolha; 2008.

Souza, E.L.; Stamford, T.L.M.; Orégano (*Origanum Vulgari L.*, Lamiaceae): Uma especiaria como potencial fonte de compostos antimicrobianos. Revista Higiene Alimentar, v.19, n.132, p.40-45, 2005.

Willan A. Culinária Ilustrada: passo a passo. São Paulo: Publifolha; 1999.

World Health Organization. Diet, nutrition, and the prevention of chronic diseases. Geneva; 2003. Technical Report Series No. 916.

World Health Organization. Obesity: Preventing and Managing the Global Epidemic. Geneva; 2000. Technical Report Series No. 894.

## Sites consultados

[www.cozinhonet.com.br](http://www.cozinhonet.com.br)

[www.nestle.com.br](http://www.nestle.com.br)

[www.paodeacucar.com.br](http://www.paodeacucar.com.br)

[www.tudogostoso.com.br](http://www.tudogostoso.com.br)

### **Equipe Técnica**

Milene G. Massaro Raimundo – Diretora Técnica de Divisão

Andreia Satiko Kinchoku Nakamura – Nutricionista

Etelma M. Mendes Rosa – Nutricionista

Cintia Fernandes Gondim – Estagiária de nutrição

Maria Carolina Borges – Estagiária de Nutrição

Priscila Regina Broinizi – Estagiária de Nutrição

Renata G. Palmieri – Estagiária de Nutrição

Tatiana Gomes de Sousa – Estagiária de Nutrição

Débora Pereira da Silva – Auxiliar de Serviços

Ercília Ribeiro Gonçalves – Culinarista

Vilma de Andrada Scodelário – Socióloga

Silvio Manginelli - Pesquisador Científico

### **Revisão**

Cleiton Gentili

Silvio Manginelli

### **Projeto Gráfico**

Adans Soares - Capa

Márcio Ebert - Diagramação



O Governo do Estado de São Paulo, visando a educação, a geração de renda, a capacitação e a conscientização da população no que tange à segurança alimentar, proporciona fácil acesso a informações, através de publicações, cursos e meios de comunicação.

A Secretaria de Agricultura e Abastecimento do Estado de São Paulo, por meio de sua Coordenadoria de Desenvolvimento dos Agronegócios - CODEAGRO, disponibiliza nesta publicação receitas desenvolvidas e testadas na Cozinha Experimental do Centro de Segurança Alimentar e Nutricional Sustentável - CESANS.

**VISITE NOSSO SITE**

[www.codeagro.sp.gov.br](http://www.codeagro.sp.gov.br)



**SECRETARIA DE  
AGRICULTURA E ABASTECIMENTO**



**GOVERNO DO ESTADO  
DE SÃO PAULO**