



NA COZINHA DO IFRN

16 RECEITAS FÁCEIS E SABOROSAS

Isabel de Oliveira Muniz
Estagiária curricular Nutrição Social I DNUT/UFRN (autora)

Diôgo Vale
Nutricionista (colaborador)

Thaís Teixeira dos Santos
Nutricionista (orientadora)

Muniz, Isabel de Oliveira.
O48e Na cozinha do IFRN: 16 receitas fáceis e saborosas [recurso eletrônico] /Isabel de Oliveira Muniz, Diogo Vale, Thais Teixeira dos Santos. – Natal: [s.n.], 2020.
27 p.; il. Color. 1 PDF

1. Alimentação – COVID-19. 2. Alimentação – Guia alimentar. 3. Alimentação – Receitas. I. Muniz, Isabel de Oliveira. II. Título.

CDU 612.3

Apresentação

Com a suspensão das aulas presenciais em decorrência da pandemia do novo coronavírus, causador da COVID-19, foi autorizada a distribuição de gêneros alimentícios aos estudantes das redes públicas de ensino, a critério do poder público local. Sendo assim, os Campi do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Norte - IFRN, com o apoio da Diretoria de Gestão de Atividades Estudantis - DIGAE, irá distribuir cestas de alimentos com composição definida pela equipe do Grupo de Trabalhos e Estudos em Nutrição do IFRN - GT Nutrição, atendendo aos critérios de qualidade nutricional e respeitando os hábitos alimentares e a cultura locais.

Entendendo a importância de práticas alimentares saudáveis durante esse período e por toda a vida, surgiu a ideia de desenvolver esta obra, a fim de fornecer mais conhecimento sobre alimentação saudável e despertar nos alunos o interesse sobre culinária e o preparo de receitas, uma vez que a culinária é um potencial meio de acesso a informações sobre consumo e práticas alimentares e um espaço eficaz para desenvolvimento de hábitos alimentares mais saudáveis.

Dessa forma, são apresentadas neste e-book algumas informações sobre alimentação saudável e 16 receitas práticas e saborosas utilizando os alimentos contidos nas cestas distribuídas nos Campi do IFRN para os alunos.



Índice

01

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

07

CUSCUZ PAULISTA

08

BOLO DE FLOCÃO

09

BOLINHO DE FEIJOADA

10

BROWNIE DE FEIJÃO

11

PATÊ DE SARDINHA

12

TORTA DE SARDINHA

13

ARROZ DOCE

14

ARROZ DE FORNO

15

GELEIA DE CASCA
DE BANANA

16

CHUTNEY DE MANGA

17

FAROFA DE
CREAM CRACKER

18

PIZZA DE
CREAM CRACKER

19

ESPAGUETE AO PESTO

20

ESPAGUETE DE VERÃO

21

SORVETE DE BANANA

22

PUDIM DE LEITE EM PÓ

Alimentação

Saudável



Segunda a Organização Mundial da Saúde (OMS), “a saúde é um estado de completo bem estar físico, mental e social, e não somente a ausência de enfermidade”. Nessa perspectiva, cabe ressaltar que a alimentação possui um papel fundamental na condição de saúde dos indivíduos, sendo capaz de promovê-la e prevenir o surgimento de doenças. Sendo assim, é importante que a alimentação seja baseada no consumo de alimentos de qualidade e em quantidades adequadas, contribuindo para o completo bem-estar do indivíduo como um todo.

Nesse sentido, em 2014, foi publicado pelo Ministério da Saúde o novo Guia Alimentar para a População Brasileira, como instrumento de orientação para uma alimentação mais saudável e para a promoção de saúde e de segurança alimentar e nutricional. Ele aborda os princípios e recomendações para uma alimentação adequada e saudável, tendo como “regra de ouro”: a escolha de alimentos *in natura* ou minimamente processados e preparações culinárias a alimentos ultraprocessados. Para entender melhor essa regra, primeiro deve-se conhecer a classificação de alimentos apresentada pelo Guia, que considera o propósito e a extensão do processamento industrial dos alimentos, conforme o Quadro nas páginas a seguir:

Alimentação

Saudável



Quadro 1 - Classificação dos alimentos conforme nível de beneficiamento/processamento

Classificação	Características	Exemplos
<p><u>In natura</u></p> 	<p>Obtidos diretamente de plantas ou de animais e não sofrem qualquer alteração após deixar a natureza.</p>	<p>Legumes, verduras, frutas, batata, mandioca e outras raízes e tubérculos in natura ou embalados, fracionados, refrigerados ou congelados; arroz branco, integral ou parboilizado, a granel ou embalado; milho em grão ou na espiga, grãos de trigo e de outros cereais; feijão de todas as cores, lentilhas, grão de bico e outras leguminosas; cogumelos frescos ou secos; frutas secas, sucos de frutas e sucos de frutas pasteurizados e sem adição de açúcar ou outras substâncias; castanhas, nozes, amendoim e outras oleaginosas sem sal ou açúcar; cravo, canela, especiarias em geral e ervas frescas ou secas; farinhas de mandioca, de milho ou de trigo e macarrão ou massas frescas ou secas feitas com essas farinhas e água; carnes de gado, de porco e de aves e pescados frescos, resfriados ou congelados; leite pasteurizado, ultrapasteurizado ('longa vida') ou em pó, iogurte (sem adição de açúcar); ovos; chá, café, e água potável.</p>
<p><u>Minimamente processados</u></p> 	<p>Correspondem a alimentos <i>in natura</i> que foram submetidos a processos de limpeza, remoção de partes não comestíveis ou indesejáveis, fracionamento, moagem, secagem, fermentação, pasteurização, refrigeração, congelamento e processos similares que não envolvam agregação de sal, açúcar, óleos, gorduras ou outras substâncias ao alimento original.</p>	<p>Legumes, verduras, frutas, batata, mandioca e outras raízes e tubérculos in natura ou embalados, fracionados, refrigerados ou congelados; arroz branco, integral ou parboilizado, a granel ou embalado; milho em grão ou na espiga, grãos de trigo e de outros cereais; feijão de todas as cores, lentilhas, grão de bico e outras leguminosas; cogumelos frescos ou secos; frutas secas, sucos de frutas e sucos de frutas pasteurizados e sem adição de açúcar ou outras substâncias; castanhas, nozes, amendoim e outras oleaginosas sem sal ou açúcar; cravo, canela, especiarias em geral e ervas frescas ou secas; farinhas de mandioca, de milho ou de trigo e macarrão ou massas frescas ou secas feitas com essas farinhas e água; carnes de gado, de porco e de aves e pescados frescos, resfriados ou congelados; leite pasteurizado, ultrapasteurizado ('longa vida') ou em pó, iogurte (sem adição de açúcar); ovos; chá, café, e água potável.</p>

Alimentação

Saudável


Quadro 1 - Classificação dos alimentos conforme nível de beneficiamento/processamento

Classificação	Características	Exemplos
<p><u>Óleos, gorduras, sal e açúcar</u></p> 	<p>São produtos extraídos de alimentos in natura ou da natureza por processos como prensagem, moagem, trituração, pulverização e refino. São usados nas cozinhas das casas e em refeitórios e restaurantes para temperar e cozinhar alimentos e para criar preparações culinárias variadas e saborosas, incluindo caldos e sopas, saladas, tortas, pães, bolos, doces e conservas.</p>	<p>Óleos de soja, de milho, de girassol ou de oliva, manteiga, banha de porco, gordura de coco, açúcar de mesa branco, demerara ou mascavo, sal de cozinha refinado ou grosso.</p>
<p><u>Processados</u></p> 	<p>São fabricados pela indústria com a adição de sal ou açúcar ou outra substância de uso culinário a alimentos in natura para torná-los duráveis e mais agradáveis ao paladar. São produtos derivados diretamente de alimentos e são reconhecidos como versões dos alimentos originais. São usualmente consumidos como parte ou acompanhamento de preparações culinárias feitas com base em alimentos minimamente processados.</p>	<p>Cenoura, pepino, ervilhas, palmito, cebola, couve-flor preservados em salmoura ou em solução de sal e vinagre; extrato ou concentrados de tomate (com sal e ou açúcar); frutas em calda e frutas cristalizadas; carne seca e toucinho; sardinha e atum enlatados; queijos; e pães feitos de farinha de trigo, leveduras, água e sal.</p>

Alimentação

Saudável

Quadro 1 - Classificação dos alimentos conforme nível de beneficiamento/processamento

Classificação	Características	Exemplos
<p><u>Ultraprocessados</u></p> 	<p>São formulações industriais feitas inteiramente ou majoritariamente de substâncias extraídas de alimentos (óleos, gorduras, açúcar, amido, proteínas), derivadas de constituintes de alimentos (gorduras idrogenadas, amido modificado) ou sintetizadas em laboratório com base em matérias orgânicas como petróleo e carvão (corantes, aromatizantes, realçadores de sabor e vários tipos de aditivos usados para dotar os produtos de propriedades sensoriais atraentes). Técnicas de manufatura incluem extrusão, moldagem, e pré-processamento por fritura ou cozimento.</p>	<p>Vários tipos de biscoitos, sorvetes, balas e guloseimas em geral, cereais açucarados para o desjejum matinal, bolos e misturas para bolo, barras de cereal, sopas, macarrão e temperos 'instantâneos', molhos, salgadinhos "de pacote", refrescos e refrigerantes, iogurtes e bebidas lácteas adoçados e aromatizados, bebidas energéticas, produtos congelados e prontos para aquecimento como pratos de massas, pizzas, hambúrgueres e extratos de carne de frango ou peixe empanados do tipo nuggets, salsichas e outros embutidos, pães de forma, pães para hambúrguer ou hot dog, pães doces e produtos panificados cujos ingredientes incluem substâncias como gordura vegetal hidrogenada, açúcar, amido, soro de leite, emulsificantes e outros aditivos.</p>

Fonte: Brasil (2014, p. 29, 34, 38, 41)

Alimentação

Saudável

O conhecimento sobre a classificação dos alimentos quanto ao nível de processamento é de extrema importância na determinação de escolhas alimentares mais adequadas e saudáveis. A substituição das refeições baseadas em alimentos *in natura* por alimentos processados e ultraprocessados leva a um declínio da qualidade nutricional da alimentação, tendo em vista que esses alimentos apresentam níveis mais elevados de sódio, açúcar, gordura saturada e gordura trans, além de menor quantidade de fibras, vitaminas e minerais.

Além disso, padrões alimentares que utilizam alimentos *in natura* ou minimamente processados como principais componentes de suas refeições estão associados constantemente com uma baixa incidência de doenças e melhora na saúde, graças a qualidade nutricional desses alimentos. Dessa forma, lembre-se:

Faça de alimentos *in natura* ou minimamente processados a base de sua alimentação

Utilize óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias.

Limite o uso de alimentos processados, consumindo-os, em pequenas quantidades, como ingredientes de preparações culinárias ou como parte de refeições baseadas em alimentos *in natura* ou minimamente processados

EVITE ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS

Receitas



Flocão CUSCUZ PAULISTA

Tempo de Preparo: 40 minutos

Rendimento: 10 porções

INGREDIENTES

- Azeite de oliva para refogar e untar
- 1 cebola roxa cortada em fatias
- 1 pimentão vermelho picado em tiras
- ½ xícara de azeitonas pretas + para decorar
- ½ xícara de ervilha congelada
- ½ xícara de milho verde
- ½ xícara de molho de tomate
- ¼ de maço de salsinha picada
- 2 xícaras de caldo de legumes
- Sal a gosto
- Pimenta do reino a gosto
- 3 xícaras de flocão
- 3 ovo cozidos cortados ao meio
- 1 tomate cortado em rodela

Dica: você pode fazer o seu próprio molho de tomate e caldo de legumes, dessa forma você não utiliza ingredientes ultraprocessados! Clique nos links, ou aponte a câmera do seu celular para os QR Codes abaixo e aprenda como fazer:



Molho de tomate



Caldo de legumes

MODO DE PREPARO

- Refogue no azeite a cebola, o pimentão, as azeitonas, a ervilha, o milho verde, o molho de tomate e a salsinha.
- Coloque o caldo de legumes e deixe no fogo até ferver.
- Tempere com sal e pimenta.
- Desligue o fogo, acrescente o flocão e misture.
- Unte uma forma com azeite, e coloque os ovos, os tomates e as azeitonas.
- Preencha a forma com o cuscuz.
- Espere esfriar, desenforme e sirva.



Flocão BOLO DE FLOCÃO

Tempo de Preparo: 40 minutos

Rendimento: 15 porções

INGREDIENTES

- 2 ovos grandes ou 3 pequenos
- 1 xícara (chá) de açúcar
- 3/4 xícara (chá) de óleo
- 1 xícara (chá) de leite
- 2 xícaras (chá) de flocão
- 1 pitada de sal
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

MODO DE PREPARO

- Em um recipiente grande, misture os ovos, o açúcar e o óleo e mexa bem até ficar homogêneo.
- Acrescente o leite e o sal e mexa novamente.
- Acrescente o flocão de milho e mexa até incorporá-lo totalmente à mistura.
- Por fim, acrescente o fermento em pó e mexa delicadamente em movimentos circulares.
- Coloque a massa em uma forma untada e leve para assar em forno preaquecido a 180° por aproximadamente 35 minutos.
- Espere esfriar, desinforme e sirva.



Dica: se quiser, você pode substituir o leite de vaca por leite de coco, lembrando de preferir o caseiro ao de vidrinho, por ser um alimento ultraprocessado!

[Clique aqui](#), e veja como você pode fazer o seu em casa! Se preferir, é só apontar a câmera do seu celular para o QR Code para aprender:



Feijão

BOLINHO DE FEIJOADA

Tempo de Preparo: 1 hora

Rendimento: 26 unidades

INGREDIENTES

Massa

- 4 xícaras (chá) de feijão preto cozido (caldo e grãos)
- 1 colher (sopa) de azeite
- 2 dentes de alho picados
- 1 cebola
- 1/2 xícara (chá) de farinha de mandioca crua
- 2 colheres (sopa) de salsa picada

Recheio

- 1/2 colher (sopa) de azeite
- 1 dente de alho picado
- 1/2 maço de couve em tiras finas
- 1 pitada de sal

Montagem

- 1 xícara (chá) de farinha de rosca
- 2 ovos batidos
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- 1/2 xícara (chá) de óleo

MODO DE PREPARO

Massa

- Em um liquidificador, bata o feijão preto e reserve.
- Em uma panela, aqueça o azeite e doure o alho e a cebola.
- Junte o feijão batido e acrescente, aos poucos, a farinha de mandioca, mexendo sempre para não criar grumos, até formar uma massa homogênea e que desgrude da panela.



- Acrescente a salsa e deixe esfriar. Reserve.

Recheio

- Em uma frigideira, aqueça o azeite e doure o alho. Acrescente a couve, o sal e deixe refogar por cerca de 5 minutos. Reserve.

Montagem

- Com uma porção da massa, modele os bolinhos em formato redondo. Faça uma cova no centro e recheie cada um deles com a couve refogada. Feche-os e empane-os, passando cada um deles na farinha de trigo, depois no ovo e por fim na farinha de rosca.
- Em uma panela, aqueça o óleo e frite os bolinhos até ficarem dourados. Coloque-os em papel toalha e sirva.

Dica: você pode substituir a farinha de mandioca por farinha de aveia! Para fazer, é só bater os flocos de aveia no liquidificador.



Feijão

BROWNIE DE FEIJÃO

Tempo de Preparo: 40 minutos

Rendimento: 15 porções

INGREDIENTES

- 1/2 xícara (chá) de feijão cozido somente na água
- 1 xícara (chá) de açúcar demerara
- 1/2 xícara (chá) de aveia em flocos finos
- 4 colher (sopa) de óleo de coco
- 1 pitada de sal
- 1 colher (chá) de essência de baunilha
- 2 colher (sopa) de cacau em pó
- 1 colher (chá) de fermento em pó
- 1 colher (sobremesa) de vinagre de maçã
- 1/2 xícara (chá) de chocolate meio amargo
- 1/2 xíc nozes/castanhas (opcional)



MODO DE PREPARO

- Em um processador, bata o feijão cozido com o açúcar demerara, a aveia, o óleo de coco, o sal, a essência de baunilha e o cacau em pó até virar uma massa homogênea.
- Adicione o fermento em pó e o vinagre de maçã e bata novamente até misturar.
- Em um recipiente, misture a massa com o chocolate meio amargo picado e as nozes/castanhas picadas.
- Coloque a massa em uma forma untada com cacau em pó e leve ao forno preaquecido a 200° por mais ou menos 20 minutos.
- Espere esfriar, corte e sirva.



Sardinha PATÊ DE SARDINHA

Tempo de Preparo: 20 minutos

Rendimento: 18 porções

INGREDIENTES

1 lata de sardinha
1 xícara (chá) de iogurte natural
4 dentes de alho amassados
1 cebola pequena ralada
1 cenoura grande ralada
1 tomate pequeno picado
2 colheres (sopa) de azeite de oliva
Coentro a gosto
Cebolinha a gosto
Sal a gosto



MODO DE PREPARO

- Limpe as sardinhas, coloque em um recipiente, amasse bem e acrescente a cebola, a cenoura, o alho, o tomate, o coentro, a cebolinha e o azeite e misture.
- Adicione o iogurte natural aos poucos, diminuindo ou aumentando a quantidade, conforme textura desejada. Adicione sal a gosto.

Dica: procure um iogurte natural com poucos ingredientes, quanto menos, melhor. É só procurar no rótulo do produto!



Sardinha TORTA DE SARDINHA

Tempo de Preparo: 1 hora

Rendimento: 15 porções

INGREDIENTES

Recheio

- 2 latas de sardinha (drenadas)
- 2 tomates picados
- 1 cebola picada
- 1 colher (café) de sal
- 1 lata de milho (sem a água)
- 1 lata de ervilha (sem a água)
- Temperos a gosto (salsinha, cebolinha, pimenta do reino...)

Massa

- 3 xícaras de farinha de trigo
- 4 xícaras de leite
- 1 xícara de óleo
- 2 ovos
- 1/2 colher (sopa) de sal
- 1 colher de fermento em pó

MODO DE PREPARO

- Em um recipiente, misture a sardinha, o tomate, a cebola, a ervilha, o milho, o sal e os temperos. Reserve
- Em um liquidificador, bata os ovos, o sal, o óleo e o leite até misturar. Acrescente a farinha de trigo aos poucos, batendo a massa até incorporar toda a farinha.

- Acrescente o fermento em pó à massa, e bata rapidamente para misturar.
- Em uma forma retangular média untada com óleo e farinha de trigo, despeje metade da massa do liquidificador.
- Coloque o recheio em cima da massa que está na forma e finalize cobrindo com o restante da massa.
- Leve para assar em forno preaquecido a 180° por aproximadamente 40 minutos ou até a torta ficar dourada por cima.

Dica: você pode rechear a sua torta com o que você quiser. Aproveite pra usar vegetais que estão na geladeira e precisam ser usados!



Arroz branco

ARROZ

DOCE

Tempo de Preparo: 20 minutos

Rendimento: 18 porções

INGREDIENTES

- 1 xícara (chá) de arroz branco
- 2 xícaras (chá) e 1/2 de água
- 700ml de leite de coco
- 1 xícara (chá) de açúcar
- 2 cravos da índia
- Caneca a gosto

MODO DE PREPARO

- Em uma panela, adicione o arroz e a água e cozinhe em fogo médio até a água secar.
- Acrescente o leite de coco, o açúcar e os cravos, misture e deixe cozinhar até alcançar a cremosidade desejada. Finalize com canela em pó.



Dica: nessa receita você também pode utilizar leite de coco caseiro, já que o de vidrinho é um alimento ultraprocessado e deve ser evitado!

Clique aqui, e veja como você pode fazer o seu em casa! Se preferir, é só apontar a câmera do seu celular para o QR Code para aprender:



Arroz branco

ARROZ DE FORNO

Tempo de Preparo: 40 minutos

Rendimento: 12 porções

INGREDIENTES

Arroz

2 xícaras (chá) de arroz branco

4 xícaras (chá) de água

4 dentes de alho amassados

½ cebola média picada

1/2 cenoura média em cubos pequenos

1 colher (sopa) de azeite ou óleo

1 colher (sopa) de sal

Recheio

200g de peito de frango cozido

2 ovos

1/4 xícara (chá) de iogurte natural

1/4 xícara (chá) de queijo ralado (opcional)

1/2 xícara (chá) de molho de tomate

MODO DE PREPARO

- Para o arroz, aqueça o azeite, refogue a cebola, o alho e a cenoura. Junte o arroz, coloque o sal e mexa até misturar bem. Acrescente a água e deixe o arroz cozinhar em fogo baixo até a água secar. Reserve.
- Para o recheio, desfie o peito de frango com um garfo e reserve. Bata as claras dos ovos em neve e misture com o peito de frango desfiado e o creme de leite delicadamente. Reserve.
- Em um refratário, coloque uma camada de molho, e cubra com metade do arroz, espalhando uniformemente com o auxílio de uma colher ou garfo.
- Adicione o recheio de frango e finalize com a segunda camada de arroz e por último, de molho de tomate. Se quiser, finalize polvilhando o queijo ralado por cima.
- Leve para gratinar em forno preaquecido a 180°C.



Dica: você pode utilizar o molho caseiro sugerido na receita do cuscuz paulista!

Não sabe como bater claras em neve?

Aprenda:



Açúcar

GELEIA DE CASCA DE BANANA

Tempo de Preparo: 40 minutos

Rendimento: 15 porções

INGREDIENTES

Cascas de 6 bananas

1 litro de água

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

2 paus de canela

3 cravos da índia

Suco de meio limão

MODO DE PREPARO

- Lave bem as bananas e descasque-as.
- Pique as cascas, descartando as pontas.
- Em um liquidificador, bata as cascas com água até ficar uma mistura bem homogênea.
- Leve a mistura ao fogo baixo, juntamente com o açúcar, a canela, os cravos e o suco de limão. Mexa bem.
- Deixe cozinhar em fogo baixo/médio por 10 minutos, mexendo a cada 5 minutos.
- Desligue o fogo, espere esfriar e sirva.



Dica: como essa receita utiliza somente as cascas, você pode utilizar as bananas para fazer bolos, vitaminas e panquecas. Você pode ainda congelar as bananas e utilizá-las depois para fazer sorvete. Na página 21 você encontra uma receita rápida, saudável e gostosa!



Açúcar CHUTNEY DE MANGA

Tempo de Preparo: 20 minutos

Rendimento: 15 porções

INGREDIENTES

- 2 xícaras (chá) de manga em cubos médios
- 3 colheres (sopa) de açúcar mascavo
- 2 paus de canela
- 3 cravos da índia
- 1/2 pimenta dedo de moça picada
- 2 colheres (sopa) de suco de limão
- 1/2 xícara (chá) de água
- 1/2 colher (café) de sal



MODO DE PREPARO

- Em uma panela, adicione todos os ingredientes e leve para cozinhar em fogo médio. Mexa rapidamente para misturar os ingredientes, tampe a panela e deixe cozinhar por aproximadamente 10 minutos. Retire a tampa e mexa mais um pouco até alcançar reduzir ou até alcançar a cremosidade desejada.

Dica: o chutney de manga é um molho indiano que pode ser usado para incrementar pratos com carnes, peixes e até saladas. Use sua criatividade!



Cream Cracker

FAROFA DE CREAM CRACKER

Tempo de Preparo: 15 minutos

Rendimento: 15 porções

INGREDIENTES

- 1 pacotes de bolacha cream cracker
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 1 cebola ralada
- 3 dentes de alho amassados
- 1 pitada de pimenta do reino
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

- No liquidificador, bata bem os biscoitos até virar uma farinha. Reserve.
- Em uma panela, coloque a manteiga, a cebola, o alho, o sal e a pimenta do reino. Refogue até dourar.
- Em seguida, adicione o biscoito batido e mexa bem. Caso deseje, ajuste o sal e a pimenta do reino.



Dica: você pode incrementar a sua farofa adicionando outros ingredientes que você goste, como linguiça, mas lembre-se que é um alimento ultraprocessado e que deve ser evitado!

Se quiser, você pode fazer sua [linguiça caseira](#) e usar na sua farofa! Clique no link ou aponte a câmera do seu celular para o QR Code e aprenda:



Cream Cracker

PIZZA DE CREAM CRACKER

Tempo de Preparo: 10 minutos

Rendimento: 8 porções

INGREDIENTES

20 bolachas cream cracker

1/4 xícara (chá) de molho de tomate

8 fatias de queijo muçarela

1 tomate pequeno em rodela

1 colher (sobremesa) de orégano

Manjericão a gosto

Obs: a quantidade dos ingredientes irá variar dependendo do tamanho da sua forma.



MODO DE PREPARO

- Em uma forma retangular, coloque uma camada de bolacha até cobrir todo o fundo.
- Adicione uma camada de molho de tomate caseiro ([link na página 1](#)) e cubra com o queijo muçarela.
- Finalize com as rodela de tomate, o orégano e o manjericão.
- Leve ao forno preaquecida a 180° até o queijo derreter e sirva.

Dica: você pode rechear a sua pizza com o que você quiser. Lembre sempre de evitar carnes processadas e embutidos. Priorize ingredientes naturais!
Nessa receita você também pode utilizar o molho de tomate caseiro!



Macarrão ESPAGUETE AO PESTO

Tempo de Preparo: 40 minutos

Rendimento: 5 porções

INGREDIENTES

- 1 pacote de macarrão espaguete
- 5 litros de água (para o macarrão)
- 2 xícaras (chá) de manjericão
- ½ xícara (chá) de castanha de caju torrada e sem sal
- 1 xícara (chá) de queijo parmesão ralado (cerca de 100 g)
- 2 dentes de alho
- 1 ½ xícara (chá) de azeite
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

- Higienize e seque bem as folhas de manjericão. Descasque os dentes de alho.
- Em um processador ou liquidificador bata primeiro o azeite, as castanhas, os dentes de alho e o queijo parmesão até triturar.
- Junte as folhas de manjericão e bata novamente até formar um molho.
- Acerte o sal conforme desejar. Reserve.
- Cozinhe o macarrão em fogo alto seguindo as instruções presentes na embalagem.
- Em uma travessa, misture o macarrão cozido com o molho pesto e sirva.



Dica: caso você não deseje utilizar todo o molho pesto preparado, você pode guardar na geladeira e incrementar outras receitas, como carnes, frango, tapioca, e sanduíches!

Quer diminuir ou aumentar as porções de macarrão e não sabe a quantidade que deve fazer? [Aprenda a calcular e medir a quantidade exata](#), clicando no link ou apontando a câmera do seu celular para o QR Code abaixo:



Macarrão ESPAGUETE DE VERÃO

Tempo de Preparo: 40 minutos

Rendimento: 5 porções

INGREDIENTES

1 pacote de macarrão espaguete
5 litros de água (para o macarrão)
1 abobrinha italiana fatiada em rodela finas
3 colheres de sopa de azeite
2 dentes de alho picados
1 pimenta dedo de moça sem sementes picada
1 colher (sopa) de manjericão
1 colher (sopa) de salsa picada
1 colher (sopa) de alecrim picado
Queijo parmesão a gosto (opcional)
Pimenta do reino a gosto
Sal a gosto

MODO DE PREPARO

- Em uma frigideira antiaderente, em fogo médio, coloque o azeite e grelhe as abobrinhas. Tempere-as com o sal e a pimenta do reino. Retire-as da panela e reserve.
- Na mesma frigideira (sem a abobrinha) doure rapidamente o alho, a pimenta dedo de moça, o manjericão, o alecrim e a salsa
- Em um processador ou liquidificador bata 1/3 das abobrinhas grelhadas junto com o mix de ervas refogado. Caso necessário, ajude a pimenta e o sal. Reserve.
- Em uma panela grande, em fogo alto, cozinhe o macarrão em água fervente com 1 colher de sopa de sal por aproximadamente 6 minutos (2 minutos a menos que o tempo indicado na embalagem). Escorra e reserve 1 e ½ xícara da água do cozimento.
- Em uma panela grande, coloque a massa, o pesto de abobrinhas, as abobrinhas grelhadas, a água do cozimento e misture delicadamente. Mexa por mais 2 minutos restantes para a massa cozinhar. Finalize com queijo parmesão ralado, caso desejar.



Leite em pó SORVETE DE BANANA

Tempo de Preparo: 10 minutos

Rendimento: 4 porções

INGREDIENTES

- 6 bananas maduras congeladas
- 4 colheres (sopa) cheias de leite em pó
- 1 xícara (chá) de leite gelado
- 2 pitadas de canela em pó ou uma colher (café)

MODO DE PREPARO

- Em um processador ou liquidificador, bata as bananas congeladas, o leite gelado, o leite em pó e a canela até obter uma mistura homogênea.
- Transfira para um recipiente com tampa e leve ao congelador por aproximadamente 15 minutos ou até obter uma consistência cremosa.

Obs: quanto mais congeladas estiverem as suas bananas, melhor ficará a consistência do seu sorvete!



Dica: descasque e corte as bananas em rodela antes de congelar. Isso irá economizar tempo e facilitará na hora de bater as bananas.

Você pode utilizar as cascas para fazer a geleia da página 15! Sem desperdícios!



Leite em pó

PUDIM DE LEITE EM PÓ

Tempo de Preparo: 40 minutos

Rendimento: 15 porções

INGREDIENTES

Pudim

- 3 ovos
- 1 xícara de água (250ml)
- 1 xícara de leite (250ml)
- 10 colheres de leite em pó 100g
- 8 colheres de açúcar

Calda

- 1 xícara de açúcar
- 1/3 de xícara de água



MODO DE PREPARO

- Para a calda, misture o açúcar e a água em uma panela e leve ao fogo médio/baixo até ferver, sem mexer. Caso você perceba que uma parte do caramelo está ficando mais escura do que as outras, mexa a panela levemente segurando no cabo, para que o açúcar não cristalize.
- Quando o caramelo estiver com uma cor acobreada e bem brilhante, desligue o fogo.
- Transfira o caramelo para uma forma com furo central (ideal para pudim) e espalhe no fundo e nas bordas. Reserve.
- Para o pudim, bata em um liquidificador, os ovos, a água, o leite, o açúcar e o leite em pó até ficar uma mistura homogênea.
- Transfira a mistura para a forma caramelada e leve ao forno preaquecido a 180° por aproximadamente 45 minutos.
- A forma com o pudim deve ser acomodada em uma forma maior contendo água quente (banho-maria) antes de ir para o forno.



“
Os alimentos são
essenciais à vida,
faça bem feito
”

CHEF HARRISON WAYNE

Referências

CASTRO, I. R. R. et al. A culinária na promoção da alimentação saudável: delineamento e experimentação de método educativo dirigido a adolescentes e a profissionais das redes de saúde e de educação. *Revista de Nutrição, Campinas*, v. 20; p. 571-588, 2007.

Organização Mundial da Saúde- OMS. Carta da Organização Mundial de Saúde, 1946.

Departamento de Atenção Básica, Secretaria de Atenção à Saúde, Ministério da Saúde. *Guia alimentar para a população brasileira*. 2ª Ed. Brasília: Ministério da Saúde; 2014.

DRAKE, Ignacio et al. Description of nutrient consumption based on the level of industrial food processing: national Survey on Nutrition and Health of 2005. *Archivos argentinos de pediatría*, v. 116, n. 5, p. 345-352, 2018.

CORNWELL, Brittany et al. Processed and ultra-processed foods are associated with lower-quality nutrient profiles in children from Colombia. *Public Health Nutrition*, v. 21, n. 1, p. 142-147, 2018).

MOUBARAC, J. C. et al. Ultra-processed food and drink products in Latin America: Trends, impact on obesity, policy implications. *Pan American Health Organization: Washington, DC, USA*, p. 1-58, 2015.