

RECEITAS especiais

Oficina do Sabor



RECEITAS *especiais*

Oficina do Sabor

Nathalia Perazzo

Ana Paula Raupp, Bruna Ungaratho,

Guilherme Lopes, Lucas Ferraz,

Naiane weber e Veronica Barbosa

ÍNDICE

5.....	SOBRE O BANCO DE ALIMENTOS
6.....	sobre o projeto
7.....	sobre as receitas
10.....	glossario de medidas caseiras
12.....	Grau de processamento dos alimentos
13.....	PREPARACOES SALGADAS
14.....	Pao de beijo
16.....	pao de minuto
18.....	chips de batata
20.....	hamburger de feijao
23.....	sanduche tropical
25.....	pizza rapida
27.....	muffin de vegetais com aveia
29.....	torta de atum
31.....	nhoque de ricota com espinafre
33.....	creme de moranga no pao integral
35.....	bolinhos de batata doce com cenoura e ricota
37.....	pao de abobrinha com cenoura
39.....	chilli mexicano
41.....	guacamole
43.....	creme de aipim com croutons de pao integral

ÍNDICE

PREPARACOES DOCES.....	45
Brownie de feijao.....	46
leite condensado caseiro.....	48
sagu de cha de hibisco.....	50
mingau de aveia com banana.....	52
banana doce cinnamon.....	53
cheesecake de frutas vermelhas.....	55
58.....	MOLHOS E ESPECIARIAS
59.....	geleia de maracuja com pimenta rosa
61.....	maionese de abacate
63.....	manteiga de ervas
65.....	molho de tomate
67.....	antepasto de ricota com espinafre
69.....	requeijao caseiro
71.....	molho pesto de dente de leao
PREPARACOES PARA SUA FESTINHA.....	73
bolinho de laranja.....	74
gelato natural de morango.....	76
pacoca.....	78
beijinho de abacaxi.....	80
docinho de leite em po.....	82
docinho de cenoura.....	84
coxinha de batata doce.....	86
brigadeirao sem leite condensado.....	88



Oficina
do Sabor



Banco de Alimentos
Uma ação empresarial pela cidadania
Porto Alegre-RS

ÍNDICE

90	APROVEITAMENTO INTEGRAL DOS ALIMENTOS
91	crepe de rama de cenoura
93	cookies de moranga c/ casca
95	brigadeiro de casca de banana
97	pao de queijo fake de batata doce
BEBIDAS	99
refrigerante caseiro de laranja	100
milkshake de frutas	102
chocolate quente	104
vitamina de abacate	106
suco de casca de melancia com hortela	108
IOGURTE DE GOIABA	110
112	PREPARACOES DE NATAL
113	rabanada
115	torradinha natalina
118	bolo de reis
120	brownie natalino
122	biscoito de natal
124	fotos oficinas
128	projetos banco de alimentos
129	equipe dos projetos

Sobre O BANCO DE ALIMENTOS

O Banco de Alimentos do Rio Grande do Sul (RS), uma Organização da sociedade Civil de Interesse Público (OSCIP) sem fins lucrativos, está diretamente envolvido na problemática da Segurança Alimentar e Nutricional (SAN).

São dois os focos de atuação: a doação de alimentos e o desenvolvimento de Projetos na área de Educação em Saúde e Educação Alimentar e Nutricional (EAN).

A iniciativa do Banco de Alimentos, representa o combate a desnutrição e a obesidade, gerando mais saúde, bem-estar, menor evasão e melhor assimilação na escola, diminuição da violência, maior inclusão social, mais respeito, mais dignidade e mais cidadania para o povo.

Atualmente, o Banco de Alimentos do RS norteia as suas ações no sentido de contribuir para a melhoria das condições de saúde e nutrição de crianças, adolescentes e idosos, acolhidos por Instituições que recebem alimentos doados pelo Banco de Alimentos, a partir de intervenções voltadas a promoção da saúde e prevenção de doenças.

Estas ações são desenvolvidas a partir de seis Projetos de Educação em Saúde e EAN: Nutrindo o Amanhã; Primeiros Passos; Oficina do Sabor; Cozinha Nota Dez; Passos da Longevidade e Funcionalidade.



Sobre O PROJETO

O Projeto Oficina do Sabor foi implantado a partir de demandas oriundas das atividades de educação em saúde realizadas para os idosos que participam de grupos de convivência e de fortalecimento de vínculos nas Instituições atendidas pelo Banco de Alimentos. Nestes grupos foi identificado, a partir das ações desenvolvidas, algumas limitações trazidas pelos idosos na adesão a uma alimentação adequada às necessidades impostas pelas doenças crônicas não transmissíveis (obesidade, diabetes, hipertensão, dislipidemia). A partir deste contexto, as oficinas começaram a ser ministradas, no laboratório de análise sensorial dos alimentos. Elas acontecem de terças a quintas-feiras das 14 às 16 horas dentro da sede do Banco de Alimentos de Porto Alegre - RS e são voltadas para idosos, com o objetivo de desmistificar a questão de que o alimento saudável é um alimento ruim ou sem gosto.

Dentro dos temas abordados nas oficinas, são desenvolvidas receitas saudáveis, práticas e acessíveis, visando o contexto social em que estes idosos vivem.

Estas receitas são testadas e calculadas, para que estejam dentro das necessidades nutricionais adequadas.

A adesão ao tratamento correto das doenças crônicas não transmissíveis, aliado a boa alimentação é uma questão de qualidade de vida, e é isso que oferecemos aos idosos nas oficinas.



Sobre AS RECEITAS

Todas as receitas apresentadas neste livro, foram desenvolvidas dentro do Projeto Oficina do Sabor, através de adaptações de receitas tradicionais, ou até mesmo, formuladas pela própria equipe.

As preparações são testadas, previamente calculadas e tabuladas em uma ficha técnica, antes de serem aplicadas nas oficinas. No dia do encontro esta ficha é entregue a cada um dos participantes como uma forma de incentivo a replicação em suas casas.

O objetivo principal de cada receita é trazer alimentos saudáveis, de fácil acesso, incluindo todos os grupos alimentares e excluindo alimentos ultraprocessados, pois estes, são adicionados de diversas substâncias químicas que trazem danos à saúde.

Esperamos que este E-book ajude você também, a aderir a uma alimentação equilibrada, adotando hábitos alimentares saudáveis e modificando o paradigma de que a alimentação saudável é ruim ou sem gosto.

Dentro de cada receita você vai encontrar informações nutricionais da porção e saber qual nutriente ela é rica ou fonte.



QUEM SOMOS



*Paulo Rene Bernhard
presidente executivo voluntario*

Sr Paulo Rene Bernhard e formado em administracao de empresas, voluntario no Banco de Alimentos de Porto Alegre e Diretor Superintendente da Fundacao Gaucha dos Bancos Sociais da FIERGS. Tambem e um dos fundadores do Banco de Alimentos no ano de 2000. Atua na gestao presidencial do Banco de Alimentos, administrando toda a equipe que desenvolve o trabalho de combater a fome e levar esperanca a quem mais precisa, presando pela seguranca alimentar e a promocao da saude da populacao atendida pelas entidades cadastradas.

QUEM SOMOS



*Nathalia Perazzo Martins
Nutricionista Responsavel
CRN-2 14611*

Formada pela Universidade La Salle Canoas (2018). Iniciou no Banco de Alimentos no ano de 2016 como estagiaria do Projeto Passos da Longevidade, atuando na area de Educacao Alimentar e Nutricional dentro dos grupos de idosos participantes. Deu inicio como Nutricionista no Projeto Oficina do Sabor no ano de 2018.

QUEM SOMOS



Equipe Oficina do Sabor

A equipe do Projeto Oficina do Sabor, atualmente é formada por 01 nutricionista e 06 estudantes de nutrição, sendo 04 da UNISINOS, 01 da UFCSPA e 01 da Uniritter. A equipe também conta com um motorista, que transporta os idosos no veículo do Projeto e uma auxiliar de serviços gerais que faz a higienização do local onde acontecem as oficinas.

A UNISINOS é uma das parceiras acadêmicas do Projeto, sediando para a execução das Oficinas, três alunos bolsistas remunerados pela universidade e duas professoras do curso de Nutrição: Professora e Coordenadora Denise Zaffari e Professora Luisa Rihl Castro.

Glossario de medidas caseiras



Colher de sopa (15g)

Colher de
sobremesa (10g)

Colher de chá (5g)

Colher de cafezinho
(2,5g)

Glossario de medidas caseiras



Caneca
(325ml)



Xicara de cha
(240ml)



Xicara de cafe
(180ml)



Copo Americano (200ml)



Copo de Requeijao (250ml)

GRAU DE PROCESSAMENTO DOS ALIMENTOS



PREFIRA OS ALIMENTOS IN NATURA E MINIMAMENTE PROCESSADOS, POIS POSSUEM INGREDIENTES MAIS CONHECIDOS.

OS PROCESSADOS SÃO RICOS EM SAL E AÇÚCAR.

OS ULTRAPROCESSADOS ALÉM DE CONTER INÚMEROS INGREDIENTES, SÃO ADICIONADOS DE SUBSTÂNCIAS QUÍMICAS QUE GERALMENTE NÃO CONHECEMOS.

CAPITULO 4

PREPARAÇÕES SALGADAS



PÃO DE BEIJO

(PAO DE QUEIJO VEGANO)



INGREDIENTES:

- 1 BATATA DOCE GRANDE.
- 1 XICARA E 1/2 DE POLVILHO DOCE.
- 1/2 XICARA DE POLVILHO AZEDO.
- 1 COLHER DE CHA DE FERMENTO QUIMICO.
- 6 COLHERES DE SOPA DE AZEITE DE OLIVA.
- 1 COLHER DE CHA DE SAL.
- 1/2 XICARA DE AGUA.

MODO DE PREPARO:

1. COLOQUE A BATATA PARA COZINHAR ATÉ FICAR MACIA, ESCORRA BEM E EM SEGUIDA AMASSE ATÉ OBTER UM PURE UNIFORME E RESERVE;

2. PRE AQUEÇA O FORNO A 220°C;

3. COLOQUE A AGUA, O AZEITE E O SAL EM UMA PANELA, MISTURE E DEIXE FERVER;

4. QUANDO A MISTURA FERVER, DESLIGUE E ADICIONE SOBRE OS POLVILHOS ATÉ QUE SE TORNE UMA FAROFINHA;

5. ADICIONE O PURE E MISTURE, ATÉ QUE OBTENHA UMA MASSA UNIFORME;

.MODELE AS BOLINHAS, COLOQUE EM UMA ASSADEIRA E LEVE PARA O FORNO POR CERCA DE 25 MINUTOS OU ATÉ OS PAEZINHOS FICAREM DOURADOS.

PÃO DE BEIJO

(PAO DE QUEIJO VEGANO)

TABELA NUTRICIONAL	Porção de 40G
Valor energético	125,15 KCAL
Carboidratos	17,8 G
Proteínas	1,48 G
Gorduras totais	5,35 G
Colesterol	3,39 mg
Fibra alimentar	0,61 G
Calcio	39,86 MG
Ferro	0,62 MG
Sodio	67,73 MG



PÃO DE MINUTO

INGREDIENTES:

- 1 POTE DE IOGURTE NATURAL INTEGRAL.
- 4 COLHERES DE SOPA DE OLEO.
- 2 COLHERES DE SOPA DE ACUCAR MASCADO.
- 2 OVOS.
- 1/2 COLHER DE CHA DE SAL.
- 2 XICARAS DE FARINHA DE AVEIA.
- 2 COLHERES DE SOPA DE FERMENTO QUIMICO SECO.
- 1 COLHER DE CHA DE ERVA DOCE.

MODO DE PREPARO:

1. MISTURE O IOGURTE, O OLEO, O ACUCAR, O OVO, A ERVA DOCE E O SAL;
2. PENEIRE SOBRE ESTA MISTURA A FARINHA DE AVEIA (PODE UTILIZAR METADE DE FARINHA INTEGRAL) E O FERMENTO;
3. MISTURE BEM A MASSA E FAÇA PAEZINHOS REDONDOS;
COLOQUE EM ASSADEIRA UNTADA, PINCELE COM GEMA E LEVE IMEDIATAMENTE PARA ASSAR EM FORNO MEDIO (180°C), PRE-AQUECIDO, POR CERCA DE 15 MINUTOS OU ATÉ QUE FIQUEM DOURADOS.



PÃO DE MINUTO

TABELA NUTRICIONAL	Porção de 40g
Valor energetico	112,7 kcal
Carboidratos	16,2 g
Proteínas	4 g
Gorduras totais	4,4 g
Colesterol	20,4 mg
Fibra alimentar	0,91g
Calcio	29,1 mg
Ferro	0,23 mg
Sodio	248 mg



CHIPS DE BATATA



INGREDIENTES:

- 1 UNIDADE GRANDE DE BATATA.
- 1 COLHER DE SOPA DE AZEITE DE OLIVA.
- 1/2 COLHER DE CHA DE SAL.

MODO DE PREPARO:

1. CORTE AS BATATAS EM LAMINAS FINAS, CUIDANDO PARA NÃO DESPEDACAR;
2. ESCORRA A ÁGUA;
3. UNTE A ASSADEIRA COM AZEITE ;
4. TEMPERE AS FATIAS DE BATATA COM SAL E DISTRIBUA NA FORMA , CUIDANDO PARA QUE NÃO FIQUE EM CIMA DA OUTRA;
5. COLOQUE AZEITE E SAL POR CIMA DOS PEDACOS E ASSE EM FORNO MÉDIO (180°C) POR CERCA DE 30 MINUTOS

CHIPS DE BATATA

TABELA NUTRICIONAL	Porção de 25G
Valor energético	22,8 KCAL
Carboidratos	2,84 G
Proteínas	0,28 G
Gorduras totais	1,2 G
Colesterol	-
Fibra alimentar	0,32 G
Calcio	0,84 MG
Ferro	-
Sodio	66,47 MG



HAMBÚRGUER DE FEIJÃO

INGREDIENTES:

- 3 XICARAS DE FEIJAO PRETO COZIDO.
- 1 COLHER DE SOPA DE AZEITE.
- 1/4 DE CEBOLA.
- 2 DENTES DE ALHO.
- 1/2 CENOURA MEDIA.
- 1 COLHER DE CAFE DE PAPRICA.
- 1 XICARA E 1/2 DE AVEIA EM FLOCOS.
- 1/2 XICARA DE SALSINHA.
- 1/2 LIMAO.
- 1/2 BERINJELA.

MODO DE PREPARO:

1. EM UMA PANELA GRANDE REFOGUE A CEBOLA, A BERINJELA E O ALHO EM AZEITE;

2. JUNTE A CENOURA E COZINHE COM A PANELA TAMPADA ATÉ QUE FIQUE COZIDA;

3. ACRESCENTE O FEIJAO COZIDO E MEXA BEM, AMASSANDO UM POUCO OS GRAOS DO FEIJAO;



HAMBÚRGUER DE FEIJÃO

4. JUNTE A AVEIA E DEIXE COZINHAR, MEXENDO DE VEZ EM QUANDO, ATÉ A AVEIA AMOLECER. SE O LÍQUIDO EVAPORAR ANTES, ADICIONE UMA XÍCARA DE ÁGUA;

5. QUANDO A MISTURA ESTIVER BEM GROSSA E DESPRENDENDO DO FUNDO DA PANELA DESLIGUE O FOGO;

6. ADICIONE O RESTANTE DOS TEMPEROS E O SUCO DE 1/2 LÍMAO;

7. Espere esfriar e faça bolinhos com as mãos. achate para ficar no formato de mini hambúrguer (não muito finos);

8. Asse em forno (200°C) em uma assadeira untada com azeite, até ficar dourado dos dois lados (virando neste meio tempo).

HAMBÚRGUER DE FEIJÃO

TABELA NUTRICIONAL	Porção de 80G
Valor energético	107,83 KCAL
Carboidratos	16,4 G
Proteínas	4,8 G
Gorduras totais	2,6 G
Colesterol	-
Fibra alimentar	4,9 G
Calcio	29,3 MG
Ferro	1,4 MG
Sodio	10,2 MG



SANDUÍCHE TROPICAL

INGREDIENTES:

- 6 FATIAS DE PAO INTEGRAL.
- 1/2 XICARA DE IOGURTE NATURAL.
- 1/2 XICARA DE RICOTA FRESCA.
- 1/2 CENOURA.
- 1/2 PEPINO.
- 6 TOMATES CEREJAS.
- 6 FOLHAS DE ESPINAFRE.
- 1/2 XICARA DE CEBOLINHA.
- 4 FOLHAS DE MANJERICAO.
- 1 COLHER DE CAFE DE SAL.
- 1/4 DE DENTE DE ALHO.
- 1 COLHER DE SOBREMESA DE AZEITE DE OLIVA.

MODO DE PREPARO:

1. PRIMEIRAMENTE FAZER O PREPARO DO MOLHO DE IOGURTE COLOCANDO O POTINHO DE IOGURTE COM A RICOTA, O AZEITE DE OLIVA, O ALHO E OS TEMPERINHOS NO LIQUIDIFICADOR.



SANDUÍCHE TROPICAL

2. APOS ESTE PROCESSO CORTAR OS PAES INTEGRAIS EM FORMATO DE TRIANGULOS, PASSAR O MOLHO E ADICIONAR O RESTANTE DOS INGREDIENTES.

3. SEJA CRIATIVO, UTILIZE OS INGREDIENTES QUE VOCE TEM NA SUA CASA E FAÇA UM SANDUICHE SUPER NUTRITIVO!



TABELA NUTRICIONAL	Porcao de 100G
Valor energetico	138,52 kcal
Carboidratos	19,46 g
Proteinas	7,16 g
Gorduras totais	3,58 g
Colesterol	14,98 mg
Fibra alimentar	3,11 g
Calcio	112,75 mg
Ferro	1,12 mg
Sodio	80,67 mg

PIZZA RÁPIDA



INGREDIENTES PARA A MASSA:

- 1 UNIDADE DE OVO
- 1 COLHER DE SOPA DE TAPIOCA
- 1 COLHER DE SOPA DE AVEIA EM FLOCOS
- 1 PITADA DE SAL
- 1 COLHER DE CAFE DE AZEITE DE OLIVA

INGREDIENTES PARA O RECHEIO:

- 3 COLHERES DE SOPA DE MOLHO DE TOMATE CASEIRO
- 3 COLHERES DE SOPA DE QUEIJO MUCARELA RALADO
- 4 UNIDADES DE TOMATE CEREJA
- 4 FOLHAS DE RUCULA
- OREGANO A GOSTO
- PIMENTA DO REINO A GOSTO
- 4 FOLHAS DE MANJERICAO

PIZZA RÁPIDA

MODO DE PREPARO:

1.MASSA: COLOCAR OS INGREDIENTES EM UMA TIGELA E BATER COM UM GARFO. AQUECER UMA FRIGIDEIRA, QUANDO ESTIVER AQUECIDA COLOCAR O AZEITE, E APOS ESPALHAR POR TODO O FUNDO DA FRIGIDEIRA ACRESCENTAR A MASSA E COBRIR TODO O FUNDO, TOSTAR OS DOIS LADOS.

2.RECHEIO: QUANDO VIRAR A MASSA JA ACRESCENTAR O MOLHO DE TOMATE, O TOMATE CORTADO AO MEIO, AS FOLHAS DE RUCULA E O MANJERICAO, POLVILHAR O QUEIJO E OS TEMPEROS POR CIMA, TAMPAR ATE DERRETER O QUEIJO.

TABELA NUTRICIONAL	Porcao de 100G
Valor energetico	134,72 KCAL
Carboidratos	12,04 G
Proteinas	7,64 G
Gorduras totais	6,21 G
Colesterol	11,64 mg
Fibra alimentar	1,01 mg
Calcio	109,33 mg
Ferro	0,53 mg
Sodio	479,96 MG



MUFFIN DE VEGETAIS COM AVEIA

INGREDIENTES:

- 3 OVOS.
- 6 COLHERES DE SOPA DE AVEIA.
- 2 COLHERES DE CHA DE FERMENTO QUIMICO.
- 2 CENOURAS.
- 6 TOMATES CEREJA.
- 1/2 XICARA DE BROCOLIS.
- 1/2 XICARA DE ABOBRINHA.
- 1/2 XICARA DE COUVE FLOR.
- 1/2 XICARA DE ESPINAFRE PICADO.
- 1 COLHER DE CAFE DE SAL.
- TEMPERINHOS A GOSTO.
- 1 COLHER DE SOPA DE AZEITE DE OLIVA.

MODO DE PREPARO:

1. ANTES DE MAIS NADA, PRE-AQUEÇA O FORNO E SEQUE BEM A CENOURA E A ABOBRINHA PARA QUE O BOLINHO NÃO FIQUE MOLE.
2. COLOQUE TODOS OS INGREDIENTES EM UMA TIGELA E MISTURE BEM.



MUFFIN DE VEGETAIS COM AVEIA

3. Tempere a gosto e unte forminhas com azeite de oliva.
4. Logo após encha as forminhas até o topo com a massa.
5. Finalmente leve ao forno a 200° por 15 minutos

TABELA NUTRICIONAL	Porção de 40G
Valor energético	31,9 kcal
Carboidratos	3,5 g
Proteínas	2g
Gorduras totais	1,1 g
Colesterol	0 mg
Fibra alimentar	0,61 g
Calcio	11,4 mg
Ferro	0,27 mg
Sodio	48,1 mg



TORTA DE ATUM



INGREDIENTES:

- 2 XICARAS DE FARINHA DE TRIGO INTEGRAL.
- 1 XICARA DE AVEIA EM FLOCOS.
- 1 XICARA DE LEITE .
- 1/2 XICARA DE OLEO DE GIRASSOL.
- 1 COLHER DE SOPA DE FERMENTO QUIMICO.
- 2 OVOS.
- 1 COLHER DE SOBREMESA DE SAL.
- TEMPEROS A GOSTO (PAPRICA, PIMENTA DO REINO, OREGANO).
- 2 LATAS DE ATUM EM OLEO.
- CENOURA RALADA A GOSTO.
- TOMATE CEREJA A GOSTO.
- LEGUMES A GOSTO .

TORTA DE ATUM

MODO DE PREPARO:

1. ADICIONE A FARINHA, AVEIA EM FLOCOS, LEITE, OLEO DE GIRASSOL, OVOS, SAL E TEMPEROS NO LIQUIDIFICADOR E DEIXE BATER.
2. APOS BATER ADICIONE O FERMENTO NA MASSA.
3. UNTE A FORMA E COLOQUE A MASSA .
4. EM CIMA DA MASSA COLOQUE O ATUM E OS LEGUMES A GOSTO.
5. LEVE AO FORNO POR MAIS OU MENOS 40 MINUTOS.

TABELA NUTRICIONAL	Porcao de 100G
Valor energetico	242,74 kcal
Carboidratos	27,70 g
Proteinas	9,89 g
Gorduras totais	10,27 g
Colesterol	-
Fibra alimentar	4,00 g
Calcio	37,94 mg
Ferro	0,97 mg
Sodio	64,80 mg



PIZZA DE RICOTA COM ESPINAFRE

INGREDIENTES:

- 1 XICARA DE ESPINAFRE.
- 2 XICARA DE RICOTA FRESCA.
- 2 GEMAS DE OVO.
- 1/2 XICARA DE AVEIA EM FLOCOS .
- 1 COLHER DE SOPA DE AZEITE DE OLIVA .
- 1 DENTE DE ALHO PICADO.
- 1/2 XICARA DE QUEIJO PARMESAO RALADO.
- 1 COLHER DE CHA DE SAL.
- PIMENTA DO REINO A GOSTO .

MODO DE PREPARO:

1. PARA O PROCESSO DE BRANQUEAMENTO ADICIONE EM UMA PANELA UMA XICARA DE AGUA E ESPERE FERVER. LOGO APOS A FERVURA ADICIONE O ESPINAFRE E DEIXE POR 1 MINUTO;

2. ESCORRA O ESPINAFRE E COLOQUE-O EM AGUA FRIA, APOS RESFRIAR ESCORRA-O NOVAMENTE;

3. EM UMA FRIGIDEIRA ADICIONE O AZEITE E O ALHO PARA REFOGAR O ESPINAFRE, EM SEGUIDA ADICIONE O SAL E A PIMENTA E REFOGUE POR 2 MINUTOS;



INGREDIENTES DE RICOTA COM ESPINAFRE

5. MISTURE A RICOTA, O ESPINAFRE, AS GEMAS, A AVEIA E O QUEIJO PARMESAO ATE FORMAR UMA MASSA HOMOGENEA ;
6. MOLDE A MASSA EM PEQUENAS BOLINHAS E SELE NA FRIGIDEIRA.

TABELA NUTRICIONAL	Porção de 150 G
Valor energetico	340,58 KCAL
Carboidratos	16,37 G
Proteinas	19,73 G
Gorduras totais	21,78 G
Colesterol	165,98 MG
Fibra alimentar	1,81 G
Calcio	417,43 G
Ferro	1,53 MG
Sodio	499,33 MG



CREME DE MORANGA NO PÃO INTEGRAL

INGREDIENTES:

- 3 1/2 XIXARAS DE MORANGA.
- 1/4 DE XICARA DE TEMPERO VERDE.
- 2 COLHERES DE SOPA DE LEITE EM PO.
- 1 COLHER DE SOBREMESA DE MANTEIGA.
- 1/3 DE UMA CEBOLA.
- 500 ML DO CALDO DE TALOS.
- 1 PITADA DE SAL.

MODO DE PREPARO:

- 1.PARA O CALDO UTILIZAR AS CASCAS E MIOLO DA MORANGA, OS TALOS DO TEMPERO VERDE, COLOQUE EM UMA PANELA COM AGUA QUENTE E DEIXE FERVER POR 10 MINUTOS.
- 2.DERRETER A MANTEIGA EM UMA PANELA, FRITE A CEBOLA ATE QUE FIQUE TRANSPARENTE. ACRESCENTE A MORANGA E DEIXE POR MAIS 1 MINUTO, MEXENDO.
- 3.COLOQUE O CALDO NA MORANGA E TAMPE A PANELA ATE ELA FICAR COZIDA.
- 4.DEIXE ESFRIAR E BATA NO LIQUIDIFICADOR.
- 5.TRANSFERIR O CREME PARA PANELA E ADICIONAR O LEITE EM PO E O SAL.



CREME DE MORANGA NO PÃO INTEGRAL

6. PEGUE UM PAO INTEGRAL, TIRE UMA TAMPA COM A FACAS E LEVE AO FORNO POR 5 MINUTOS, ATE FICAR CROCANTE. DEPOIS RECHEIE COM O CREME DE MORANGA.

TABELA NUTRICIONAL	Porcao de 250 ml
Valor energetico	255,07 kcal
Carboidratos	30,95 g
Proteinas	9,55 g
Gorduras totais	10,31 g
Colesterol	11,53 g
Fibra alimentar	4,53 g
Calcio	238,02 mg
Ferro	1,24 mg
Sodio	91,71 mg



BOLINHOS DE BATATA DOCE COM CENOURA E RICOTA



INGREDIENTES:

- 1/2 CEBOLA PICADA.
- SAL A GOSTO.
- 1 COLHER DE SOPA DE AZEITE DE OLIVA.
- RICOTA FRESCA PICADA (PARA RECHEAR).
- 1 CENOURA COZIDA AMASSADA.
- 1 BATATA DOCE GRANDE COZIDA AMASSADA.

MODO DE PREPARO:

- 1.FRITE A CEBOLA
- 2.ADICIONE A CENOURA E A BATATA DOCE E DEIXE REFOGAR
- 3.COLOQUE SAL E PIMENTA DO REINO A GOSTO
- 4.APOS ESFRIAR, MONTE OS BOLINHOS COM AS MAOS, COLOCANDO A RICOTA NO MEIO DA BOLINHA.
- 5.COLOQUE EM UMA FORMA OS BOLINHOS E PINCELE AZEITE DE OLIVA
- 6.LEVE AO FORNO PRE AQUECIDO POR NO MINIMO 25 MINUTOS ATE FICAR BEM DOURADINHO.

BOLINHOS DE BATATA DOCE COM CENOURA E RICOTA

TABELA NUTRICIONAL	Porção de 40g (1 unidade)
Valor energético	46,86 kcal
Carboidratos	3,67 g
Proteínas	1,69 g
Gorduras totais	2,83 g
Colesterol	5,58 mg
Fibra alimentar	0,70 g
Calcio	32,75 mg
Ferro	0,14 mg
Sodio	42,07 mg



PÃO DE ABOBRINHA COM CENOURA

INGREDIENTES:

- 4 OVOS.
- 4 COLHERES DE SOPA DE AZEITE DE OLIVA.
- 1 XICARA DE FARINHA DE TRIGO.
- 2 XICARAS DE AVEIA EM FLOCOS.
- 1 COLHER DE CHA DE SAL.
- PIMENTA DO REINO A GOSTO.
- 4 COLHERES DE CHA DE FERMENTO QUIMICO.
- 1 XICARA E 1/2 DE ABOBRINHA RALADA.
- 1 XICARA E 1/2 DE CENOURA RALADA.



PÃO DE ABOBRINHA COM CENOURA

MODO DE PREPARO:

1. EM UM RECIPIENTE MISTURE OS OVOS E O AZEITE DE OLIVA.
2. AOS POUCOS ADICIONE A FARINHA DE TRIGO E A AVEIA EM FLOCOS, MEXA BEM.
3. ADICIONE O SAL, PIMENTA DO REINO E O FERMENTO E MEXA NOVAMENTE.
4. APOS, ADICIONE A ABOBRINHA E A CENOURA.
5. COMECE A MISTURAR A MASSA COM AS MAOS ATE FICAR EM UMA CONSISTENCIA MOLE.
6. COLOQUE EM UMA FORMA DE PAO (OU A QUE TIVER) E COLOQUE PARA ASSAR POR 45 MINUTOS EM 180 GRAUS.

TABELA NUTRICIONAL	Porcao de 40G (2 fatias finas)
Valor energetico	102,09 kcal
Carboidratos	10,37 g
Proteinas	3,21 g
Gorduras totais	5,30 g
Colesterol	-
Fibra alimentar	0,88 g
Calcio	3,97 mg
Ferro	0,11 g
Sodio	42,21 mg



CHILLI MEXICANO



INGREDIENTES:

- 1 CEBOLA.
- 1 XICARA E MEIA DE CHÁ DE CARNE MOIDA.
- 1 XICARA DE CHÁ DE FEIJÃO CARIOCA.
- 1 XICARA DE CHÁ DE MOLHO DE TOMATE.
- 1 COLHER DE SOPA DE CANELA EM PÓ.
- 1 COLHER DE SOPA DE PAPRICA EM PÓ.
- 1 PIMENTA DEDO DE MOÇA.
- SAL A GOSTO.

MODO DE PREPARO:

1. COLOQUE UM FIO DE AZEITE EM UMA PANELA E LEVE AO FOGO PARA DOURAR A CEBOLA, ADICIONE A CARNE PARA REFOGAR.
2. COLOQUE OS TEMPEROS, PAPRICA E CANELA.
3. COZINHE O FEIJÃO E DEPOIS BATA NO LIQUIFICADOR.
4. ADICIONE O FEIJÃO NA CARNE, O MOLHO DE TOMATE, SAL E A PIMENTA.

CHILLI MEXICANO

TABELA NUTRICIONAL	Porção de 100G
Valor energético	88,25 kcal
Carboidratos	10,24 g
Proteínas	7,48 g
Gorduras totais	1,91 g
Colesterol	11,89 mg
Fibra alimentar	2,65 g
Calcio	50,88 mg
Ferro	1,11 mg
Sodio	60,97 mg



GUACAMOLE



INGREDIENTES:

- 1 ABACATE MADURO.
- 1 TOMATE.
- 1 LÍMÃO.
- SAL A GOSTO.
- 1 COLHER DE AZEITE DE OLIVA.

MODO DE PREPARO:

1. RETIRE O MIOLO DO ABACATE COM UMA COLHER E COLOQUE EM UMA TIGELA, AMASSE BEM COM UM GARFO.
2. CORTE O TOMATE EM COBOS PEQUENOS.
3. TEMPERE COM AZEITE, SUCO DE UM LÍMÃO E SAL.

GUACAMOLE

TABELA NUTRICIONAL	Porção de 40G (2 colheres de sopa cheias)
Valor energético	69,47 kcal
Carboidratos	3,33 g
Proteínas	0,66 g
Gorduras totais	5,95 g
Colesterol	-
Fibra alimentar	1,36 g
Calcio	3,82 mg
Ferro	0,14 mg
Sodio	4,67 mg



CREME DE AIPIM COM CROUTONS DE PÃO INTEGRAL



INGREDIENTES:

- 1/2 CEBOLA
- 1 PEDACO PEQUENO DE AIPIM
- AZEITE DE OLIVA
- NOZ MOSCADA
- 2 XICARAS DE LEITE
- OREGANO
- 2 FATIAS DE PAO INTEGRAL

MODO DE PREPARO:

1. CORTE O AIPIM EM CUBINHOS, BATA NO LIQUIDIFICADOR COM 1 XICARA DE LEITE.
2. PIQUE A CEBOLA, EM UMA PANELA COLOQUE UM FIO DE AZEITE DE OLIVA LEVE AO FOGO BAIXO PARA REFOGAR A CEBOLA.
3. ADICIONE O CREME BATIDO, 1 XICARA DE LEITE E MEXA ATÉ ENGROSSAR.
4. ADICIONE NOZ MOSCADA E SAL.
5. CORTE AS FATIAS DE PAO EM PEDACOS PEQUENOS, COLOQUE EM UMA FORMA COM UM POUCO DE AZEITE DE OLIVA E OREGANO.
6. LEVE AO FORNO PRE-AQUECIDO POR 10 MINUTOS.

CREME DE AIPIM COM CROUTONS DE PÃO INTEGRAL

TABELA NUTRICIONAL	Porção de 200 G
Valor energético	202,4 Kcal
Carboidratos	26 g
Proteínas	6,8 g
Gorduras totais	6,5 g
Colesterol	16,2 mg
Fibra alimentar	2,36 g
Calcio	178 mg
Ferro	0,8 mg
Sodio	97 mg

CAPITULO 5

PREPARAÇÕES DOÇES



BROWNIE DE FEIJÃO



INGREDIENTES:

- 1 E 1/2 XICARA DE FEIJAO PRETO COZIDO.
- 1 XICARA DE ACUCAR MASCADO.
- 2 XICARAS DE FARINHA DE AVEIA.
- 1 PITADA DE SAL.
- 2 COLHERES DE SOPA DE CANELA EM PO.
- 4 COLHERES DE SOPA DE OLEO DE SOJA.
- 4 COLHERES DE SOPA DE CHOCOLATE EM PO 50%.
- 1 E 1/2 XICARA DE AGUA.
- 2 COLHERES DE SOPA DE FERMENTO QUIMICO EM PO.
- 1/2 XICARA DE GOTAS DE CHOCOLATE 70%.

*PODE SUBSTITUIR O ACUCAR MASCADO POR 3 E 1/2 COLHERES DE SOPA DE ADOCANTE STEVIA FORNO E FOGAO OU 1 COLHER DE SOPA DE ADOCANTE SUCRALOSE EM PO.

MODO DE PREPARO:

1. PENEIRE O FEIJAO COZIDO ATE OBTER APENAS OS GRAOS;
2. NO LIQUIDIFICADOR, BATA OS GRAOS, A AGUA E OS DEMAIS INGREDIENTES, MENOS O FERMENTO, ATE FICAREM HOMOGENEOS.
3. POR ULTIMO, ACRESCENTE O FERMENTO E AS GOTAS DE CHOCOLATE, MISTURE LEVEMENTE COM UMA COLHER;

BROWNIE DE FEIJÃO

4. UNTE UMA FORMA COM OLEO E FARINHA DE AVEIA EM FLOCOS E DESPEJE A MISTURA;

5. COLOQUE EM UMA FORMA RETANGULAR OU QUADRADA DE FORMA QUE A ALTURA NÃO ULTRAPASSE 3 DEDOS;

6. LEVE AO FORNO PRE-AQUECIDO EM 180° GRAUS POR 10 MINUTOS E ASSE POR 40 MINUTOS.



TABELA NUTRICIONAL	Porção de 40g
Valor energético	97,85 kcal
Carboidratos	14,61 g
Proteínas	2,89 g
Gorduras totais	3,08 g
Colesterol	0,11 mg
Fibra alimentar	2,44 g
Calcio	19,71 mg
Ferro	0,93 mg
Sódio	173,34 mg

LEITE CONDENSADO CASEIRO



INGREDIENTES:

- 1 XICARA DE LEITE EM PO.
- 5 COLHERES DE SOPA DE ADOCANTE CULINARIO OU 2 COLHERES DE SOPA DE ACUCAR DEMERARA.
- 1/2 XICARA DE AGUA QUENTE.

MODO DE PREPARO:

1. COLOQUE O ADOCANTE E A AGUA QUENTE NO LIQUIDIFICADOR E BATA BEM.
2. APOS, ADICIONE O LEITE EM PO E BATA POR MAIS 5 MINUTOS, ATE FICAR EM CONSISTENCIA DE LEITE CONDENSADO.
3. UTILIZE NAS PREPARACOES SUBSTITUINDO O LEITE CONDENSADO INDUSTRIALIZADO POR ESTE!

LEITE CONDENSADO CASEIRO

TABELA NUTRICIONAL	Porção de 20 G
Valor energético	73 KCAL
Carboidratos	6,08 G
Proteínas	3,72 G
Gorduras totais	3,76 G
Colesterol	-
Fibra alimentar	-
Calcio	140,56 MG
Ferro	0,16 MG
Sodio	44,43 MG



SAGU DE CHÁ DE HIBISCO



INGREDIENTES:

- 2 XICARAS DE SAGU EM BOLINHAS.
- 1200 ML DE AGUA .
- 1 XICARA DE HIBISCO.
- 1 XICARA DE ACUCAR MASCADO.
- 1 CANELA EM PAU.
- CRAVO A GOSTO.

MODO DE PREPARO:

1. EM UMA TIGELA COLOQUE 2 XICARAS DE AGUA E A XICARA DE SAGU E DEIXE DE MOLHO POR 30 MINUTOS;
2. EM UMA PANELA COLOQUE 500 ML DE AGUA E ESPERE FERVER. ASSIM QUE FERVER RETIRE DO FOGO E COLOQUE O HIBISCO. TAMPE E RESERVE;
3. EM UMA PANELA COLOQUE O SAGU QUE ESTAVA DE MOLHO PARA COZINHAR COM 500ML DE AGUA POR 30 MINUTOS ATÉ FICAR TRANSPARENTE;
4. COE O CHÁ DE HIBISCO, ADICIONE AO SAGU, COLOQUE O ACUCAR E MISTURE BEM. COZINHE POR MAIS 10 MINUTOS OU ATÉ FICAR CREMOSO, POREM NAO SECO;
5. DISTRIBUA O SAGU EM TACAS INDIVIDUAIS E DEIXE ESFRIAR.

SAGU DE CHÁ DE HIBISCO

TABELA NUTRICIONAL	Porção de 30g
Valor energetico	40,39 kcal
Carboidratos	9,09 G
Proteínas	0,35 G
Gorduras totais	0,29 G
Colesterol	-
Fibra alimentar	0,02 G
Calcio	13,86 MG
Ferro	0,47 G
Sodio	9,19 MG



MINGAU DE AVEIA COM BANANA

INGREDIENTES:

- 200 ML DE LEITE.
- 2 COLHERES DE SOPA DE AVEIA.
- 1 BANANA AMASSADA.
- CANELA EM PO.

MODO DE PREPARO:

1. MISTURE TODOS OS INGREDIENTES EM UMA PANELA, LEVE AO FOGO BAIXO MEXENDO ATÉ ENGROSSAR.



TABELA NUTRICIONAL	Porção de 300 G
Valor energético	291,21 KCAL
Carboidratos	44,09 g
Proteínas	10,77 g
Gorduras totais	7,98 g
Colesterol	-
Fibra alimentar	3,23 g
Calcio	283,45 mg
Ferro	0,31 mg
Sodio	95,38 mg



BANANA DOCE CINNAMON



INGREDIENTES:

- 1 BANANA CATURRA MADURA.
- 12g DE CHOCOLATE 1/2 AMARGO (2 QUAD.).
- 1 COLHER DE CAFÉ DE CANELA .

MODO DE PREPARO:

1. LAVE A BANANA COM CASCA E PARTA O CHOCOLATE EM CUBOS
2. FAÇA UM CORTE EM TODA A EXTENSÃO DA BANANA QUE ULTRAPASSE A CASCA E DEIXE UM PEQUENO BURACO NA PARTE DA FRUTA.
3. APOS ISSO, COLOQUE O CHOCOLATE EM CUBOS DENTRO DO BURACO FEITO NO PASSO ANTERIOR E BORRIFE A CANELA POR CIMA
4. EM FORNO PRE-AQUECIDO, DEIXE A BANANA (COM CASCA) NO FORNO DURANTE 20 MINUTOS OU ATÉ DERRETER O CHOCOLATE, EM TEMPERATURA MÉDIA DE 180°.
5. SIRVA NA PRÓPRIA CASCA DA BANANA, A USANDO COMO RECIPIENTE.

BANANA DOCE CINNAMON

TABELA NUTRICIONAL	Porção de 90G (1 UNIDADE)
Valor energético	139 KCAL
Carboidratos	28,84 G
Proteínas	1,60G
Gorduras totais	3,91 G
Colesterol	0,27 MG-
Fibra alimentar	3,48 G
Calcio	22,14 MG
Ferro	1,05 MG
Sodio	2,23 MG



CHEESECAKE DE FRUTAS VERMELHAS



INGREDIENTES:

- 1 XICARA (CHA) DE AVEIA FLOCOS FINOS.
 - 3 COLHERES (SOPA) DE MANTEIGA SEM SAL.
 - 1/2 XICARA DE ACUCAR MASCADO.
 - 2 XICARAS DE LEITE CONDENSADO CASEIRO.
 - 1 POTINHO DE IOGURTE NATURAL.
 - 2 XICARAS DE RICOTA.
 - 2 OVOS.
 - 1 COLHER (CHA) DE ESSENCIA DE BAUNILHA.
 - DUAS CAIXAS DE MORANGO (500G).
 - 1 XICARA DE AMORA.
 - 1 XICARA DE MIRTILLO.
- *PODE SUBSTITUIR O ACUCAR POR 1 COLHER DE SOPA DE ADOCANTE CULINARIO.

CHEESECAKE DE FRUTAS VERMELHAS

MODO DE PREPARO:

1. MISTURE A AVEIA, MANTEIGA E O ACUCAR MASCADO ATÉ VIRAR UMA FAROFINHA, MOLDE NA FORMA APERTANDO E COLOQUE POR 10 MINUTOS NO FORNO EM 180 GRAUS.

2. COLOQUE O IOGURTE, LEITE CONDENSADO CASEIRO, OVOS E ESSENCIA DE BAUNILHA E RICOTA NO LIQUIDIFICADOR .

3. DESPEJE O CREME SOBRE A MASSA QUE ESTAVA NO FORNO E DEIXE ASSAR POR 45 MINUTOS .

4. PARA A GELEIA, COLOQUE TODAS AS FRUTAS NO FOGO ATÉ REDUZIR BEM, POR 5 MINUTOS.

5. QUANDO ESFRIAR A GELEIA COLOQUE EM CIMA DA TORTA.

CHEESECAKE DE FRUTAS VERMELHAS

TABELA NUTRICIONAL	PORÇÃO DE 60 G
Valor energético	84,34 kcal
Carboidratos	8,92 g
Proteínas	3,28 g
Gorduras totais	3,97 g
Colesterol	23,84mg
Fibra alimentar	1,16g
Calcio	65,62mg
Ferro	0,54mg
Sodio	41,07mg



CAPITULO 6

MOLHOS E ESPECIARIAS



GELEIA DE MARACUJÁ COM PIMENTA ROSA



INGREDIENTES:

- POLPA DE 3 MARACUJAS.
- 3 COLHERES DE SOPA DE MEL.
- PIMENTA ROSA A GOSTO.
- 300 ML DE AGUA.

*PODE SUBSTITUIR O MEL POR ACUCAR OU 1 COLHER DE CHA DE ADOCANTE CULINARIO

MODO DE PREPARO:

1. TRITURE A PIMENTA ROSA.
2. TRITURE METADE DO MARACUJA.
3. COE O MARACUJA E JUNTE COM A OUTRA METADE.
4. ADICIONE TODOS INGREDIENTES AO FOGO.
5. EM FOGO BAIXO, MEXA AOS POUCOS ATE REDUZIR (QUANDO CONSEGUIR ENXEGAR O FUNDO DA PANELA).

GELEIA DE MARACUJÁ COM PIMENTA ROSA

TABELA NUTRICIONAL	Porção de 20G (1 COLHER DE SOPA)
Valor energético	32,17 KCAL
Carboidratos	7,47 G
Proteínas	0,34 G
Gorduras totais	0,11 G
Colesterol	-
Fibra alimentar	1,56 G
Calcio	2,30 MG
Ferro	0,26 MG
Sodio	4,55 MG



MAIONESE DE ABACATE



INGREDIENTES:

- 1 ABACATE.
- 1 LÍMÃO.
- 1 DENTE DE ALHO.
- 2 COLHERES DE SOPA DE AZEITE.
- SAL A GOSTO.
- PIMENTA DO REINO A GOSTO.

MODO DE PREPARO:

1. PARA A MAIONESE, COLOQUE TODOS OS INGREDIENTES NUM LIQUIDIFICADOR E BATA ATÉ FICAR HOMOGÊNEO. AJUSTE O ALHO OU O LÍMÃO, SE NECESSÁRIO.

MAIONESE DE ABACATE

TABELA NUTRICIONAL	Porção de 12G (1 COLHER DE SOPA)
Valor energético	29,2 kcal
Carboidratos	3,63 g
Proteínas	0,8 g
Gorduras totais	24,8 g
Colesterol	-
Fibra alimentar	0, g
Calcio	0,38mg
Ferro	0,06 mg
Sodio	1,12 mg



MANTEIGA DE ERVAS



INGREDIENTES:

- 1/2 XICARA DE AZEITE DE OLIVA.
- 1 RAMO DE ALECRIM.
- 8 FOLHAS DE MANJERICAO.
- 5 FOLHAS DE SALVIA.
- 1 RAMO DE TOMILHO.
- 1 FOLHA DE CEBOLINHA.

MODO DE PREPARO:

1. EM UMA FORMINHA DE GELO DESPEJE METADE DA QUANTIDADE DE AZEITE DE OLIVA;

2. PIQUE OS TEMPEROS DA FORMA QUE PREFERIR E DISPONHA DENTRO DAS FORMINHAS;

3. COMPLETE AS FORMINHAS COM O RESTANTE DO AZEITE DE OLIVA E LEVE AO FREEZER POR NO MINIMO, 2 HORAS.

UTILIZE PARA SUAS PREPARACOES CULINARIAS OU ATE MESMO COMO MANTEIGA NO SEU PAOZINHO.

MANTEIGA DE ERVAS

TABELA NUTRICIONAL	Porção de 100G (2 UNIDADES)
Valor energético	103,7 KCAL
Carboidratos	0,3 G
Proteínas	0,14 G
Gorduras totais	11,33G
Colesterol	-
Fibra alimentar	0,06 G
Calcio	11,84 MG
Ferro	0,47 MG
Sodio	0,33 MG



MOLHO DE TOMATE



INGREDIENTES:

- 4 TOMATES MADUROS.
- 1 CEBOLA GRANDE.
- 3 COLHERES DE SOPA DE AZEITE DE OLIVA .
- 1 MACO DE MANJERICAO.
- 1/2 XICARA DE CENOURA RALADA .
- 1 COLHER DE CAFE DE SAL.
- PIMENTA DO REINO A GOSTO .

MODO DE PREPARO:

1.PIQUE O TOMATE E A CEBOLA;

2.EM UMA PANELA FUNDA, AQUEÇA O AZEITE, QUANDO ESTIVER AQUECIDO REFOGUE A CEBOLA E DE UMA LEVE DOURADA;

3.ACRESCENTE O TOMATE E DE UMA REFOGADA. COLOQUE A CENOURA PARA CONTROLAR A ACIDEZ;

4.DEIXE COZINHAR ATE DESMANCHAR, SE PRECISAR ACRESCENTE AGUA;

5.FINALIZE COM SAL, PIMENTA E O MANJERICAO.

SE NECESSARIO PORCIONE EM POTES E CONGELE. O MOLHO DURA ATE 3 MESES CONGELADO.

MOLHO DE TOMATE

TABELA NUTRICIONAL	Porção de 60G
Valor energético	46,8 KCAL
Carboidratos	5,9G
Proteínas	1,1 G
Gorduras totais	2,2 G
Colesterol	-
Fibra alimentar	0,42 G
Calcio	5,7 MG
Ferro	0,08 MG
Sodio	4,1 MG



ANTEPASTO DE RICOTA COM ESPINAFRE



INGREDIENTES:

- 1/2 UNIDADE DE RICOTA(250g).
- 3 COLHERES DE SOPA DE REQUEIJAO CASEIRO.
- 1 COLHER DE CAFE DE SAL.
- MANJERICAO E OREGANO A GOSTO.
- 1/2 XICARA DE ESPINAFRE.

MODO DE PREPARO:

1.BATER TODOS OS INGREDIENTES NO MIXER OU LIQUIDIFICADOR, ATE OBTER UMA PASTA HOMOGENEA.

ANTEPASTO DE RICOTA COM ESPINAFRE

TABELA NUTRICIONAL	Porção de 30 G (1 colher de sopa rasas)
Valor energético	32,76 kcal
Carboidratos	1,38 g
Proteínas	3,10 g
Gorduras totais	1,64 g
Colesterol	10,72 g
Fibra alimentar	0,15 g
Calcio	66,36 mg
Ferro	0,25 mg
Sodio	63,34 mg



REQUEIJÃO CASEIRO



INGREDIENTES:

- 1 LITRO DE LEITE INTEGRAL OU SEMI-DESNATADO.
- 3 COLHERES DE SOPA DE VINAGRE DE ALCOOL.
- 1 COLHER DE CHA DE SAL.
- TEMPEROS A GOSTO (SALSA DESIDRATADA, PAPRICA PICANTE E ALECRIM).

MODO DE PREPARO:

1. COLOQUE O LEITE NA PANELA ATE ELE FERVER.
2. APOS ELE FERVER, DESLIGUE O FOGO E ACRESCENTE O VINAGRE, MEXA BEM E ESPERE TALHAR
3. PENEIRE O LEITE.
4. BATA O QUE FICOU NA PENEIRA COM OS TEMPEROS A GOSTO, ATE FICAR CREMOSO.

REQUEIJÃO CASEIRO

TABELA NUTRICIONAL	Porção de 30G (1 colher de sopa)
Valor energético	25,30 kcal
Carboidratos	2,65 g
Proteínas	1,73 g
Gorduras totais	0,87 g
Colesterol	-
Fibra alimentar	-
Calcio	63,53 mg
Ferro	0,01 mg
Sodio	35,75 mg



MOLHO PESTO DE DENTE DE LEÃO



INGREDIENTES:

- 5 FOLHAS DE DENTE DE LEAO PEQUENAS.
- 1/3 DE XICARA DE AZEITE DE OLIVA.
- 1/4 DE XICARA DE MANJERICAO.
- 1/2 COLHER DE CHA DE SAL.
- 3 FATIAS DE QUEIJO MUSSARELA.
- 1/2 XICARA DE AMENDOIM TORRADO SEM PELE E SEM SAL.

MODO DE PREPARO:

1. COLOQUE O AMENDOIM, AZEITE, MANJERICAO E DENTE DE LEAO NO TRITURADOR.
2. APOS MISTURAR BEM, COLOQUE O SAL E O QUEIJO E DEIXE TRITURAR NOVAMENTE
3. SIRVA COM UM PAOZINHO.

MOLHO PESTO DE DENTE DE LEÃO

TABELA NUTRICIONAL	Porção de 20G (1 colher de sopa)
Valor energético	68,21 kcal
Carboidratos	0,72 g
Proteínas	2,45 g
Gorduras totais	6,17 g
Colesterol	5,52 g
Fibra alimentar	0,36 g
Calcio	50,15 mg
Ferro	0,22 mg
Sódio	40,00 mg



CAPITULO 7

PREPARÇÕES PARA SUA FESTINHA



BOLINHO DE LARANJA



INGREDIENTES:

- 4 OVOS .
- 1 E 1/2 XICARA DE AVEIA EM FLOCOS.
- 2 UNIDADES DE LARANJA.
- 4 COLHERES DE SOPA DE RASPAS DE LARANJA.
- 1 COLHER DE SOPA DE FERMENTO QUIMICO.
- 1 COLHER DE SOPA DE ADOCANTE CULINARIO.

MODO DE PREPARO:

1. NA BATEDEIRA, BATA OS OVOS, O SUCO E METADE DAS RASPAS DA LARANJA.

2. DESLIGUE A BATEDEIRA E ADICIONE A FARINHA, A HORTELA PICADA E O FERMENTO.

3. COLOQUE AS PORCOES DE MASSA NAS MINIS ASSADEIRAS.

4. LEVE AO FORNO PRE-AQUECIDO A 180°C POR MAIS OU MENOS 30 MINUTOS. SIRVA POLVILHADO COM O RESTANTE DAS RASPAS DE LARANJA.

BOLINHO DE LARANJA

TABELA NUTRICIONAL	Porção de 60G
Valor energético	98,24kcal
Carboidratos	13,04g
Proteínas	4,92g
Gorduras totais	2,93g
Colesterol	71,20mg
Fibra alimentar	1,95g
Calcio	25,20mg
Ferro	0,51g
Sodio	38mg



GELATO NATURAL DE MORANGO



INGREDIENTES:

- 4 XICARAS DE BANANA PRATA MADURA.
- 2 XICARAS DE MORANGO.
- 1 XICARA DE IOGURTE NATURAL.

MODO DE PREPARO:

1. PRE-CONGELAR AS FRUTAS PICADAS DENTRO DO FREEZER.
2. BATER TODOS OS INGREDIENTES NO LIQUIDIFICADOR ATÉ OBTER UMA MASSA CREMOSA.
3. DISPOR EM UM POTE OU REFRATÁRIO PARA SERVIR EM TACAS OU COLOCAR EM FORMINHAS DE PICOLE.
4. ESPERAR ATÉ QUE FIQUEM FIRMES (MAIS OU MENOS 4 HORAS). DESENFORMAR E SE REFRESCAR.

GELATO NATURAL DE MORANGO

TABELA NUTRICIONAL	Porção de 100G(2 bolas pequenas)
Valor energético	70,03 kcal
Carboidratos	15,20 g
Proteínas	1,74 g
Gorduras totais	0,25 g
Colesterol	-
Fibra alimentar	1,87 mg
Calcio	41,99 mg
Ferro	0,25 mg
Sodio	17,16 mg



PAÇOÇA



INGREDIENTES:

- 5 XICARAS DE AMENDOIM.
- 3 1/2 XICARAS DE FARINHA DE MANDIOCA.
- 1/3 DE XICARA DE ACUCAR MASCAVO
OU ADOCANTE XILITOL EM PO.

MODO DE PREPARO:

1. BATA O AMENDOIM NO LIQUIDIFICADOR OU PROCESSADOR ATE FICAR LEVEMENTE UMIDO
2. ADICIONE A FARINHA E O ACUCAR E BATA MAIS UM POUCO.
3. COLOQUE EM UM RECIPIENTE E COM A MAO VAI MISTURANDO ELA. VA FAZENDO ISSO ATE PERCEBER QUE FICOU COM CONSISTENCIA PARA MODELAR.
4. PEGUE UM ROLO E ABRA A MASSA.
5. APOS, UTILIZE FORMINHAS PARA MODELAR, DO FORMATO QUE DESEJAR. CASO NAO TENHA FORMINHAS, CORTE EM QUADRADOS COM UMA FACA.

PAÇOÇA

TABELA NUTRICIONAL	Porção de 20 G
Valor energético	91,95 kcal
Carboidratos	8,94 g
Proteínas	3,21 g
Gorduras totais	4,82 g
Colesterol	-
Fibra alimentar	1,07 mg
Calcio	5,20 mg
Ferro	0,27 mg
Sodio	81,26 mg



BEIJINHO DE ABACAXI

INGREDIENTES:

- 100G DE COCO RALADO DESIDRATADO SEM ACUCAR.
- 1 ABACAXI INTEIRO DESCASCADO.

MODO DE PREPARO:

1. BATA O ABACAXI NO LIQUIDIFICADOR.
2. LEVE AO FOGO O ABACAXI E DEIXE REDUZIR BASTANTE.
3. APOS REDUZIR, COLOQUE O COCO RALADO E MEIXA BEM.
4. DEIXE ESFRIAR E FAÇA AS BOLINHAS, PASSE NO COCO RALADO.



BEIJINHO DE ABACAXI

TABELA NUTRICIONAL	PORÇÃO DE 20 G
Valor energético	41,46 KCAL
Carboidratos	2,96 G
Proteínas	0,50 G
Gorduras totais	3,07 G
Colesterol	-
Fibra alimentar	1,06 G
Calcio	3,18 MG
Ferro	0,25 MG
Sodio	2,00 MG



DOCINHO DE LEITE EM PÓ



INGREDIENTES:

- 4 COLHERES DE LEITE EM PÓ.
- 4 COLHERES DE SOPA DE COCO RALADO SEM ACUCAR.
- 1 COLHER DE CHA DE ADOCANTE CULINARIO.
- AGUA ATE DAR PONTO.

MODO DE PREPARO:

- 1.MISTURE O COCO COM O LEITE EM PÓ E ADOCANTE.
- 2.ADICIONE AGUA AOS POUCOS ATE DAR O PONTO PARA ENROLAR O DOCINHO.
3. PODE PASSAR NO LEITE EM PÓ E COLOQUE EM FORMINHAS.

DOCINHO DE LEITE EM PÓ

TABELA NUTRICIONAL	Porção de 20 G
Valor energético	108,52 KCAL
Carboidratos	6,18 G
Proteínas	3,87 G
Gorduras totais	7,60 G
Colesterol	-
Fibra alimentar	1,19 MG
Calcio	125,27 MG
Ferro	0,38 MG
Sodio	41,62 MG



DOCINHO DE CENOURA



INGREDIENTES:

- 1 XICARA DE LEITE EM PO.
- 1 CENOURA RALADA.
- 1/4 DE XICARA DE ADOCANTE CULINARIO.
- 1/4 DE XICARA DE AGUA QUENTE.

MODO D PREPARO:

1. BATA NO LIQUIDIFICADOR O LEITE, A CENOURA, O ADOCANTE E A AGUA.
2. COLOQUE EM UMA PANELA E LEVE AO FOGO ATE ENGROSSAR.
3. ENROLE E PASSE NO LEITE EM PO.

DOCINHO DE CENOURA

TABELA NUTRICIONAL	Porção de 20 G
Valor energético	24,64 KCAL
Carboidratos	4,75 g
Proteínas	0,46 g
Gorduras totais	0,42 g
Colesterol	-
Fibra alimentar	0,19 g
Calcio	37,78 mg
Ferro	0,03 mg
Sodio	9,61 mg



COXINHA DE BATATA DOCE



INGREDIENTES:

- 2 BATATAS DOCES MEDIAS.
- 1 GEMA DE OVO.
- 3 COLHERES DE SOPA DE AVEIA EM FLOCOS.
- 1 COLHER DE CHA DE SAL.
- 1/2 UNIDADE DE PEITO DE FRANGO.
- 1/2 CEBOLA MEDIA.
- 1 TOMATE.
- 2 DENTES DE ALHO.
- 1 COLHER DE SOPA DE AZEITE.
- 1/3 DE XICARA DE GERGELIM PRETO.
- 1/3 DE XICARA DE GERGELIM BRANCO.

COXINHA DE BATATA DOCE

MODO DE PREPARO:

1. EM UMA PANELA DOURE A CEBOLA E O ALHO COM O AZEITE;
2. JUNTE O FRANGO JA COZIDO E DESFIADO, ACRESCENTE O TOMATE E TEMPERE COM SAL;
3. COZINHE AS BATATAS E AMASSE, COLOQUE UM POUCO DE SAL, GEMA DO OVO E A AVEIA;
4. COM ESSA MASSA FAÇA UMA BOLINHA, NA PALMA DA MÃO ABRA CADA UMA PARA COLOCAR O RECHEIO, FECHÉ A MASSA EM FORMATO DE COXINHA;
5. PASSE NO GERGELIM (PODE MISTURAR O BRANCO COM O PRETO);

DISTRIBUA AS COXINHAS EM UMA ASSADEIRA E LEVE AO FORNO PRE-AQUECIDO POR 20 MINUTOS.

TABELA NUTRICIONAL	Porção de 50 G
Valor energético	79 KCAL
Carboidratos	9,36G
Proteínas	4 G
Gorduras totais	3 G
Colesterol	17,4 G
Fibra alimentar	1,3G
Calcio	12,85 mg
Ferro	0,6 mg
Sodio	105 mg

BRIGADEIRÃO SEM LEITE CONDENSADO



INGREDIENTES:

- 2 XICARAS DE CHÁ DE LEITE.
- 1 XICARA DE CHÁ DE LEITE EM PÓ.
- 4 OVOS.
- 1/2 XICARA DE CHÁ.
- 3 COLHERES DE SOPA DE XILITOL.

PARA CALDA:

- 1/2 XICARA DE LEITE
- 1 BARRA DE CHOCOLATE 50%

MODO DE PREPARO:

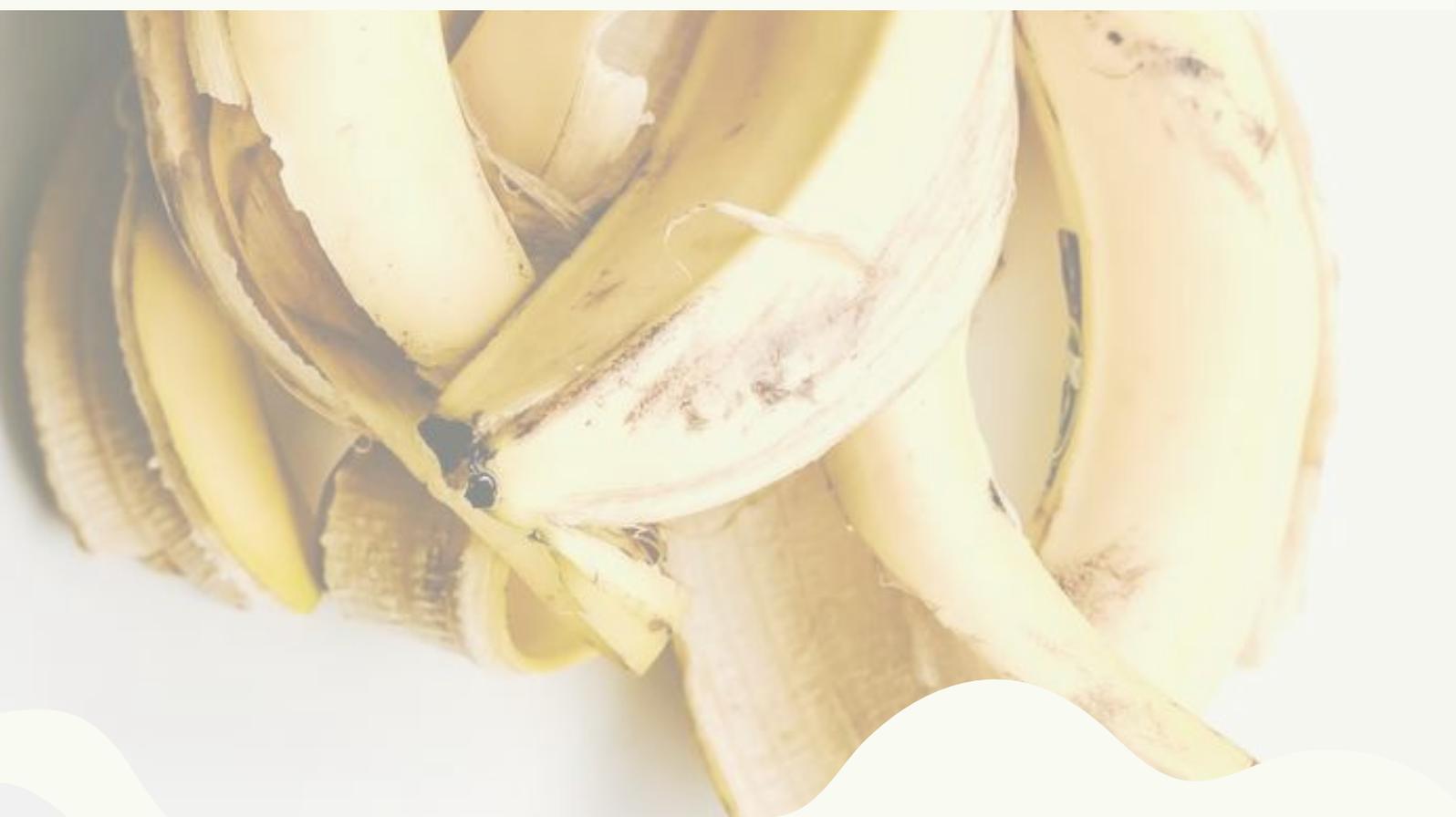
1. BATA TODOS OS INGREDIENTES POR ORDEM NO LIQUIDIFICADOR.
2. COLOQUE DENTRO DE UMA FORMA E EMBAIXO OUTRA MAIOR.
3. COLOQUE ÁGUA QUENTE ATÉ À METADE DA FORMA MAIOR.
4. LEVE AO FORNO 180 GRAUS DE 40 A 60 MINUTOS.
5. RETIRE DO FORNO E DEIXE ESFRIAR, DEPOIS LEVE À GELADEIRA POR MAIS OU MENOS 1 HORA.
6. PARA CALDA COLOQUE O LEITE E O CHOCOLATE NA PANELA ATÉ DERRETER
7. DESENFORME E COLOQUE A CALDA EM CIMA.
8. SIRVA GELADO.

BRIGADEIRÃO SEM LEITE CONDENSADO

TABELA NUTRICIONAL	Porção de 80 G
Valor energético	129kcal
Carboidratos	11,2g
Proteínas	6,2g
Gorduras totais	6,6G
Colesterol	66,5mg
Fibra alimentar	1,1g
Calcio	133mg
Ferro	0,9mg
Sodio	60mg



CAPITULO 8
**APROVEITAMENTO
INTEGRAL DOS
ALIMENTOS**



CREPE DE RAMA DE CENOURA



INGREDIENTES:

- 1 XICARA DE FARINHA DE TRIGO.
- 1 XICARA DA RAMA DA CENOURA PICADA.
- 1 XICARA DE LEITE.
- 1 OVO.
- 6 TOMATES CEREJA.
- 100 G DE QUEIJO BRANCO.
- MANJERICAO.
- OREGANO E PIMENTA A GOSTO.
- 1 PITADA DE FERMENTO QUIMICO.
- 1 COLHER DE CHA DE SAL.
- AZEITE DE OLIVA.

MODO DE PREPARO:

1. BATA O LEITE, A RAMA DA CENOURA, O OVO E A FARINHA NO LIQUIDIFICADOR, ACRESCENTE SAL E FERMENTO.
2. UNTE UMA FRIGIDEIRA COM OLEO E FAÇA OS CREPES UTILIZANDO UMA CONCHA.
3. RECHEIE COM TOMATES PICADOS, QUEIJO, MANJERICAO E OREGANO.

CREPE DE RAMA DE CENOURA

TABELA NUTRICIONAL	Porção de 40 G
Valor energético	68,69 KCAL
Carboidratos	7,01 G
Proteínas	3,22 G
Gorduras totais	3,09 G
Colesterol	3,72 MG
Fibra alimentar	0,18 MG
Calcio	75,69 MG
Ferro	0,23 MG
Sodio	26,28 MG



COOKIES DE MORANGA C/ CASCA



INGREDIENTES:

- 1 E 1/2 XICARA DE MORANGA COZIDA COM CASCA E SEMENTE.
- 2/3 DE XICARA DE FARINHA DE TRIGO INTEGRAL.
- 3/4 DE XICARA DE FARINHA DE TRIGO.
- 1 COLHER (CAFE) DE BICABORNATO DE SODIO.
- 1 COLHER (CAFE) DE NOZ MOSCADA.
- 1 COLHER (CAFE) DE CRAVO DA INDIA.
- 1 COLHER (CAFE) DE SAL.
- 4 COLHERES (SOPA) DE MANTEIGA SEM SAL.
- 2 OVOS.
- 1 COLHER (CAFE) DE CANELA EM PO.
- 1/2 XICARA DE ACUCAR MASCAVO.
- 1 COLHER (CHA) DE ESSENCIA DE BAUNILHA.

MODO DE PREPARO:

1. PRE-AQUEÇA O FORNO A 180°C.

2. MISTURE A FARINHA, O BICARBONATO DE SODIO, A CANELA, A NOZ-MOSCADA, O CRAVO-DA-INDIA E O SAL, RESERVE:

COOKIES DE MORANGA C/ CASCA

3. NUMA TIGELA MEDIA, BATA A MANTEIGA COM O ACUCAR ATE VIRAR UM CREME. ADICIONE A MORANGA COM A CASCA E SEMENTES OS OVOS E 1 COLHER DE CHA DE BAUNILHA. BATA NOVAMENTE ATE FICAR CREMOSO. MISTURE OS INGREDIENTES SECOS.

4. TIRE COLHERADAS DA MASSA E COLOQUE-AS EM UMA FORMA (ACHATE UM POUCO OS COOKIES).

5. ASSE NO FORNO PRE-AQUECIDO POR 15 A 20 MINUTOS. RETIRE-OS DO FORNO PARA ESFRIAREM.

TABELA NUTRICIONAL	Porção de 30G (1 UNIDADE)
Valor energetico	76,82kcal
Carboidratos	12,82g
Proteinas	1,79g
Gorduras totais	2,05g
Colesterol	3,81mg
Fibra alimentar	0,93g
Calcio	7,941mg
Ferro	0,44mg
Sodio	84,06mg



BRIGADEIRO DE CASCA DE BANANA



INGREDIENTES:

- 3 UNIDADES DE CASCA DE BANANA.
- 1 XICARA DE ACUCAR MASCAVO.
- 1 XICARA DE LEITE EM PO.
- 2 COLHERES DE SOPA DE CHOCOLATE EM PO.
- 1 XICARA DE LEITE MORNO.
- 2 COLHERES DE SOPA DE MANTEIGA.

MODO DE PREPARO:

1. BATA TODOS OS INGREDIENTES NO LIQUIDIFICADOR.
2. COLOQUE EM UMA PANELA EM FOGO BAIXO E MEXA POR 10 MINUTOS.
3. DEIXE ESFRIAR NA GELADEIRA E ENROLE, SE PREFERIR, PODE PASSAR NO CHOCOLATE MEIO AMARGO RALADO.

BRIGADEIRO DE CASCA DE BANANA

TABELA NUTRICIONAL	Porção de 14 G
Valor energético	73,05 KCAL
Carboidratos	4,90 G
Proteínas	0,81 G
Gorduras totais	1,54 G
Colesterol	0,05 MG
Fibra alimentar	0,29 G
Calcio	28,34 MG
Ferro	0,18 MG
Sodio	13,94 MG



PÃO DE QUEIJO FAKE DE BATATA DOCE

DE BATATA DOCE E ORA-PRO-NOBIS



INGREDIENTES:

- 1 XICARA DE CHA DE POLVILHO AZEDO.
- 1 XICARA DE CHA DE POLVILHO DOCE.
- 2 COLHERES DE SOPA DE QUEIJO RALADO.
- 4 COLHERES DE SOPA DE AZEITE DE OLIVA.
- 1 COLHER DE CHA DE CURCUMA EM PO.
- 2 XICARAS DE BATATA DOCE AMASSADA.
- 10 FOLHAS DE ORA-PRONOBIS .
- 1 PITADA DE SAL.
- PIMENTA DO REINO A GOSTO.
- OREGANO A GOSTO.

MODO DE PREPARO:

- 1.PIQUE AS FOLHAS DE ORA-PRO-NOBIS, COZINHE A BATATA DOCE E AMASSE COM UM GARFO.
- 2.EM UMA TIGELA COLOQUE A BATATA, AZEITE, QUEIJO RALADO, CURCUMA, SAL, OREGANO, PIMENTA, ORA-PRO-NOBIS E MISTURE.
- 3.ADICIONAE OS POLVILHOS E MISTURE, UTILIZE AS MAOS PARA FORMAR AS BOLINHAS.
4. COLOQUE EM UMA FORMA E LEVE AO FORNO 180 G POR 30 MINUTOS.

PÃO DE QUEIJO FAKE DE BATATA DOCE

DE BATATA DOCE E ORA-PRO-NOBIS

TABELA NUTRICIONAL	Porção de 40G (1 unidade)
Valor energético	125,2 kcal
Carboidratos	17,8 g
Proteínas	1,5 g
Gorduras totais	5,34 g
Colesterol	3,40 mg
Fibra alimentar	0,60 g
Calcio	39,8 mg
Ferro	0,62 mg
Sódio	67,7 mg



CAPITULO 9

BEBIDAS



REFRIGERANTE CASEIRO DE LARANJA

INGREDIENTES:

- 4 COPOS DE AGUA.
- 1 UNIDADE DE SUCO DE LIMAO.
- 1 UNIDADE DE SUCO DE LARANJA.
- 5 COLHERES DE SOPA DE ACUCAR MASCADO.
- 5 UNIDADE DE CENOURA.
- 1 LITRO DE AGUA COM GAS.
- 1 COLHER DE CHA DE RASPAS DE LARANJA.

MODO DE PREPARO:

1. COLOQUE AS LARANJAS, SUCO DE LIMAO E DE LARANJA NO LIQUIDIFICADOR.
2. COLOQUE A AGUA AOS POUCOS E BATA BEM
3. APOS COE E ACRESCENTE A AGUA COM GAS E O ACUCAR



REFRIGERANTE CASEIRO DE LARANJA

TABELA NUTRICIONAL	Porção de 200 ml
Valor energético	52,21 kcal
Carboidratos	12,11 g
Proteínas	0,56 g
Gorduras totais	0,18 g
Colesterol	-
Fibra alimentar	1,63 g
Calcio	26,68 mg
Ferro	0,51 mg
Sodio	48,06 mg



MILKSHAKE DE FRUTAS



INGREDIENTES:

- 1/2 COPO DE LEITE DESNATADO.
- 1 BANANA CONGELADA PICADA.
- 2 COLHERES DE MAMAO PICADO.
- 1/2 MACA PICADA.
- 1 COLHER DE SOPA DE PASTA DE AMENDOIM.
- CALDA DE CHOCOLATE ZERO ACUCAR (OPCIONAL).

MODO DE PREPARO:

1. COLOQUE TUDO NO LIQUIDIFICADOR E BATA POR 1 MINUTO. SIRVA COM UM CANUDINHO!

MILKSHAKE DE FRUTAS

TABELA NUTRICIONAL	Porção de 200 ml
Valor energético	167 kcal
Carboidratos	21,8
Proteínas	5,9
Gorduras totais	6,29
Colesterol	-
Fibra alimentar	2,8
Calcio	91,69
Ferro	0,07
Sodio	52,63

CHOCOLATE QUENTE



INGREDIENTES:

- 1 XICARA DE LEITE.
- 1 COLHER DE SOPA DE AMIDO DE MILHO.
- 1 COLHER DE SOPA DE CACAU EM PO.
- 1 COLHER DE SOPA DE ACUCAR MASCADO .

*PODE SUBSTITUIR O ACUCAR POR 1 COLHER DE CHA DE ADOCANTE CULINARIO

MODO DE PREPARO:

1.COLOQUE O LEITE E DEPOIS TODOS OS OUTROS INGREDIENTES, MISTURE BEM.

2.LEVE AO FOGO E VAI MEXENDO POR 2 A 3 MINUTOS ATE ENGROSSAR

3.SO SERVIR!

CHOCOLATE QUENTE

TABELA NUTRICIONAL	Porção de 200ML
Valor energético	377,90 KCAL
Carboidratos	56,47 G
Proteínas	13,54 G
Gorduras totais	10,88 G
Colesterol	-
Fibra alimentar	4,23 G
Calcio	327,24 MG
Ferro	0,80 MG
Sodio	177,24 MG



VITAMINA DE ABACATE



INGREDIENTES:

- 1 XICARA DE ABACATE EM CUBOS.
- 1 XICARA E MEIA DE LEITE GELADO.
- 2 COLHERES (SOPA) DE MEL .
- CUBOS DE GELO A GOSTO PARA SERVIR .

*PODE SUBSTITUIR O MEL POR 1 COLHER (SOPA) DE ACUCAR OU POR 1 COLHER DE CHA DE ADOCANTE CULINARIO.

MODO DE PREPARO:

1.NO LIQUIDIFICADOR, COLOQUE TODOS OS INGREDIENTES E BATA ATE FICAR LISO. DIVIDA EM DOIS COPOS E SIRVA A SEGUIR COM CUBOS DE GELO A GOSTO.

VITAMINA DE ABACATE

TABELA NUTRICIONAL	Porção de 200ML
Valor energético	222,25 kcal
Carboidratos	21,48 g
Proteínas	5,03 g
Gorduras totais	12,91 g
Colesterol	-
Fibra alimentar	4,19 g
Calcio	158,75 mg
Ferro	0,38 mg
Sodio	61,51 mg



SUCO DE CASCA DE MELANCIA COM HORTELÃ



INGREDIENTES:

- 1 XICARAS DE CHÁ DE CASCA DE MELANCIA.
- 1 LITRO DE AGUA.
- 4 COLHERES DE SOPA DE HORTELA PICADA.
- 1 LARANJA.

MODO DE PREPARO:

1. SEPARE A PARTE BRANCA DA MELANCIA E CORTE EM CUBOS;
2. COLOQUE NO LIQUIDIFICADOR COM OS DEMAIS INGREDIENTES;
3. BATA, COE E SIRVA BEM GELADO.

SUCO DE CASCA DE MELANCIA COM HORTELÃ

TABELA NUTRICIONAL	Porção de 100ML
Valor energético	87,50 KCAL
Carboidratos	18,68 G
Proteínas	2,07 G
Gorduras totais	0,50 G
Colesterol	-
Fibra alimentar	1,28 MG
Calcio	46,14 MG
Ferro	1,78MG
Sodio	24,12 MG



IOGURTE DE GOIABA



INGREDIENTES:

- 1 GOIABA MADURA.
- 1 POTE DE IOGURTE NATURAL SEM ACUCAR (170G).
- 1 XICARA (CHA) DE AGUA.
- 1 ½ COLHER (SOPA) DE MEL.
- CUBOS DE GELO A GOSTO PARA SERVIR .

*PODE SUBSTITUIR O MEL POR 1 COLHER (SOPA) DE ACUCAR OU POR 1 COLHER DE CHA DE ADOCANTE CULINARIO.

MODO DE PREPARO:

1.LAVE, DESCASQUE E CORTE A GOIABA EM PEDACOS GRANDES (SEM DESCARTAR AS SEMENTES) LEVE PARA O LIQUIDIFICADOR, JUNTE A AGUA E BATA ATE FICAR LISO.

2.SOBRE UMA TIGELA, PASSE O SUCO DE GOIABA POR UMA PENEIRA, RASPANDO COM UMA COLHER PARA SEPARAR AS SEMENTES E APROVEITAR TODO O LIQUIDO.

3.VOLTE O SUCO DE GOIABA PENEIRADO PARA O LIQUIDIFICADOR, ADICIONE O IOGURTE, O MEL E OS CUBOS DE GELO. BATA BEM ATE TRITURAR OS CUBOS DE GELO E FORMAR UMA BEBIDA CREMOSA E REFRESCANTE.



IOGURTE DE GOIABA

TABELA NUTRICIONAL	Porção de 200ML
Valor energetico	155,25 kcal
Carboidratos	24,11 g
Proteinas	6,31 g
Gorduras totais	3,73 g
Colesterol	12,87 mg
Fibra alimentar	5,10 g
Calcio	159,77 mg
Ferro	0,37 mg
Sodio	44,62 mg



CAPITULO 10
RECEITAS DE NATAL

RABANADA DE FORNO



INGREDIENTES:

- 500 ML DE LEITE.
- 1 COLHER DE SOPA DE CANELA.
- 2 OVOS.
- PAO DE FORMA.
- 1 XICARA DE LEITE EM PO.
- 5 COLHERES DE SOPA DE ADOCANTE CULINARIO.
- 1/2 XICARA DE AGUA QUENTE.

MODO DE PREPARO:

1. BATA NO LIQUIDIFICADOR A AGUA QUENTE, O ADOCANTE E O LEITE EM PO, VAI FICAR UMA CONSISTENCIA BEM FIRME.
2. BATA OS OVOS COM UM GARFO, COLOQUE O LEITE EM UMA TIGELA E ADICONE O LEITE EM PO, OS OVOS BATIDOS E MISTURTE BEM.
3. PEGUE O PAO E PASSE NESSA MISTURA .
4. COLOQUE EM UMA FORMA E LEVE AO FORNO ATE DOURAR, VIRE O LADO PARA FICAR UNIFORME.
5. POLVILHE UM POUCO DE CANELA EM PO.

RABANADA DE FORNO

TABELA NUTRICIONAL	Porção de 135g
Valor energético	157 kcal
Carboidratos	17,49 g
Proteínas	7,77 g
Gorduras totais	6,51 g
Colesterol	75,54 g
Fibra alimentar	1,63 g
Calcio	156,71 mg
Ferro	0,86 mg
Sodio	90,65 mg

TORRADINHA NATALINA

INGREDIENTES:

- 6 UNIDADES DE PAO DE FORMA INTEGRAL.
- 1 COLHER DE SOPA DE AZEITE DE OLIVA.
- OREGANO.
- 2 XICARAS DE ABACATE MADURO.
- 1/2 PIMENTAO VERMELHO.
- 6 FOLHAS DE MANJERICAO.
- 1/2 XICARA DE NOZES.
- 1/2 MANGA.
- 1/2 PIMENTAO VERDE.
- 1/2 COLHER DE CAFEZINHO DE SAL.
- 5 FOLHAS DE SALSINHA



TORRADINHA NATALINA



MODO DE PREPARO:

1. CORTE OS PAES EM FORMATO DE PINHEIRO.
2. COLOQUE O AZEITE DE OLIVA E O OREGANO E LEVE AO FORNO PRE-AQUECIDO A 180°C POR CERCA DE 10 MINUTOS.
3. COLOQUE NO PROCESSADOR / MIXER / LIQUIDIFICADOR O ABACATE, O MAJERICAÇÃO, AS NOZES, AS FOLHAS DE SALSINHA E O SAL E BATA POR CERCA DE 40 SEGUNDOS, OU ATÉ FORME UMA PASTA CREMOSA.
4. PASSE A PASTINHA SOBRE AS TORRADINHAS.
5. PIQUE O PIMENTÃO VERMELHO, O PIMENTÃO VERDE E A MANGA E COLOQUE SOBRE A PASTINHA PARA ENFEITAR OS PINHEIROS.

TORRADINHA NATALINA

TABELA NUTRICIONAL	Porção de 100G
Valor energético	231 KCAL
Carboidratos	18,13 G
Proteínas	4,43 G
Gorduras totais	15,62 G
Colesterol	-
Fibra alimentar	5,35 MG
Calcio	29,98 MG
Ferro	1,01 MG
Sodio	8,12 MG



BOLO DE REIS

INGREDIENTES:

- 1 E 1/2 XICARA DE FARINHA DE TRIGO.
- 1 XICARA DE AVEIA EM FLOCOS
- 3 OVOS
- 1 XICARA DE SUCO DE LARANJA NATURAL
- 1/4 DE XICARA DE OLEO
- 1/2 XICARA DE ADOCANTE
- 1 COLHER DE SOPA DE FERMENTO
- 50 G DE DAMASCO PICADO
- 50 G DE UVAS PASSAS
- 50 G DE NOZES PICADAS

MODO DE PREPARO:

1. MISTURE OS DAMASCOS, AS UVAS PASSAS E AS NOZES NA FARINHA INTEGRAL E RESERVE.
2. MISTURE OS OVOS, O OLEO, O SUCO, O ADOCANTE (OU ACUCAR), A AVEIA, A FARINHA COM AS FRUTAS QUE ESTAVAM RESERVADAS, O FERMENTO E BATA BEM.
3. COLOQUE A MASSA NUMA FORMA UNTADA OU DE SILICONE E LEVE AO FORNO PRAQUECIDO 180C POR 20-30 MINUTOS ATE DOURAR, FAÇA O TESTE DO PALITO.



BOLO DE REIS

TABELA NUTRICIONAL:	Porção de 85G
Valor energético	209 kcal
Carboidratos	24,99 g
Proteínas	6,27 g
Gorduras totais	10 g
Colesterol	56,81 mg
Fibra alimentar	2,17 g
Calcio	24,02 mg
Ferro	1,59 mg
Sodio	32,94 mg



BROWNIE NATALINO



INGREDIENTES:

- 150G DE CHOCOLATE 70%.
- 2 OVOS.
- 1 COLHER DE SOPA DE ADOCANTE CULINARIO.
- 1 XICARA DE AVEIA.
- 1/2 XICARA DE NOZES OU AMENDOIM.
- 8 UNIDADES DE MORANGO.
- 8 UNIDADES DE UVA.
- 50G DE CHOCOLATE 70%.

MODO DE PREPARO:

1. DERRETA O CHOCOLATE MEIO AMARGO EM BANHO MARIA OU NO MICROONDAS DE 10 EM 10 SEGUNDOS, MEXENDO SEMPRE;
2. MISTURE OS OVOS, O ADOCANTE OU ACUCAR E O CHOCOLATE DERRETIDO;

BROWNIE NATALINO

3. EM SEGUIDA, ADICIONE A AVEIA, ATÉ FORMAR UM CREME UNIFORME, SE NECESSÁRIO ADICIONE ÁGUA OU LEITE;
4. DESPEJE EM UMA ASSADEIRA, FORRADA COM PAPEL-MANTEIGA E ADICIONE AS NOZES POR CIMA;
5. LEVE AO FORNO MÉDIO POR MAIS 25 MINUTOS;
6. O BROWNIE ESTARÁ PRONTO QUANDO A PARTE DE CIMA ESTIVER LEVEMENTE CORADA E AO ESPETAR O PALITO, ELE ESTEJA LEVEMENTE UMIDO. CORTE O BROWNIE EM FORMATO DE ÁRVORE DE NATAL (TRIÂNGULO) E ESPETE COM UM PALITO PARA FORMAR A BASE.
7. DERRETA O CHOCOLATE EM BANHO MARIA OU NO MICROONDAS E DECORE COM AS FRUTAS PICADAS.

TABELA NUTRICIONAL:	Porção de 100G
Valor energético	427,11 KCAL
Carboidratos	41,89 G
Proteínas	11,03 G
Gorduras totais	22,49 G
Colesterol	62,44 MG
Fibra alimentar	9,42 G
Calcio	31,45 MG
Ferro	1,19 MG
Sódio	36,91 MG





BISCOITO DE NATAL

INGREDIENTES:

- 1 1/2 XICARA DE FARINHA INTEGRAL
- 1/2 XICARA DE MATEIGA SEM SAL
- 6 COLHERES DE SOPA DE AVEIA EM FLOCOS
- 3 COLHERES DE SOPA DE ACUCAR MASCAVO
- 3 COLHERES DE SOPA DE MELADO
- 2 COLHERES DE CHA DE CANELA EM PO
- 1/2 COLHER DE CHA DE BICABORNATO DE SODIO
- 1/2 COLHER DE CHA DE GENGIBRE EM PO

MODO DE PREPARO:

1. EM UM RECIPIENTE MISTURE OS INGREDIENTES SECOS.
2. AOS POUCOS VA ADICIONANDO A MANTEIGA ATE FORMAR UMA FAROFINHA.
3. ADICIONE O MELADO E MISTURE NOVAMENTE.
4. MISTURE COM AS MAOS ATE FORMAR UMA MASSA BEM INCORPORADA E LISA.

BISCOITO DE NATAL

- 5.EMBALE A MASSA COM PAPEL FILME, LEVE A GELADEIRA POR ALGUNS MINUTOS.
- 6.DEPOIS ABRA A MASSA COM UM ROLO.
- 7.DEIXE A MASSA BEM LISA, SE FOR PRECISO ENFARINHE A MASSA E A SUPERFICIE COM A FARINHA DE AVEIA, E RECORTE OS BISCOITOS COM MOLDES NATALINOS
- 8.UNTE UMA FORMA E ENFARINHE.
- 9.DISTRIBUA OS BISCOITOS DEIXANDO UM ESPACO DE 1 CM.
10. PRE-AQUEÇA O FORNO E LEVE PARA ASSAR POR 10 MINUTOS A 180° OU ATE DOURAR. DEPOIS E SO DEIXAR ESFRIAR, DECORAR SE PREFERIR E SERVIR.

TABELA NUTRICIONAL:	Porção de 50G (2 biscoitos)
Valor energetico	226 KCAL
Carboidratos	28,2 G
Proteinas	3 G
Gorduras totais	11,24 G
Colesterol	12,5 MG-
Fibra alimentar	1,6 G
Calcio	28,5 MG
Ferro	1,53 MG
Sodio	56,9 MG

Fotos das oficinas

oficinas de pascoa





oficinas preparacoes
festivas



Fotos das oficinas



oficinas de festa junina



Fotos das oficinas

oficinas de preparacoes
de inverno



Fotos das oficinas

oficinas de inclusao
digital + receitas





- Realizando praticas de educacao alimentar, oficinas culinarias e praticas de higiene e saude, Projeto visa a promocao e manutencao da saude de criancas e adolescentes de diversas instituicoes de Porto Alegre atendidas pelo Banco de Alimentos.



- Visa contribuir para a promocao e manutencao do estado de saude de criancas de 0 a 36 meses matriculadas em instituicoes conveniadas com o Banco de Alimentos de Porto Alegre, atraves do estimulo de uma alimentacao saudavel e adocao de habitos de higiene.



- A proposta do projeto Passos da Longevidade e avaliar e propor atividades e acoes para promover e/ou recuperar a saude e a qualidade de vida da populacao idosa, principalmente para que nao haja a institucionalizacao, hospitalizacao e mortalidade dos idosos.



- Tem como objetivo incentivar as escolhas alimentares adequadas atraves da culinaria, proporcionando aos participantes contato com diversos alimentos e ingredientes, desenvolvendo receitas saudaveis e praticas voltadas para a prevencao e tratamento das Doencas Cronicas nao Transmissiveis.



- O projeto tem como objetivo promover a funcionalidade de idosos de instituicoes atendidas pelo Banco de Alimentos, visando minimizar a perda de massa muscular, o risco de sarcopenia, alem de prevenir quedas por meio de exercicios terapeuticos e do fornecimento de alimentos ricos em proteinas.

EQUIPE DOS PROJETOS

Equipe Multidisciplinar

- *Adriana Lockmann, Nutricionista Responsavel Tecnica do Banco de Alimentos (Projeto Passos da Longevidade)*
- *Ana Paula Matos, Psicologa (Projeto Passos da Longevidade)*
- *Debora Machado, Nutricionista (Projeto Cozinha Nota Dez)*
- *Denise Zaffari, Professora Nutricao UNISINOS*
- *Alex, Assistente Social (Projeto Passos da Longevidade)*
- *Gabriel Brunelli, Nutricionista (Projeto Funcionalidade)*
- *Luisa Rihl, Professora Nutricao UNISINOS*
- *Nathalia Perazzo, Nutricionista (Projeto Oficina do Sabor)*
- *Rafael Vercelino, Fisioterapeuta (Projeto Funcionalidade)*
- *Stephane Maciel, Nutricionista (Projeto Nutrindo o Amanha)*
- *Raquel Silva, Pedagoga(Projeto Nutrindo o Amanha)*