



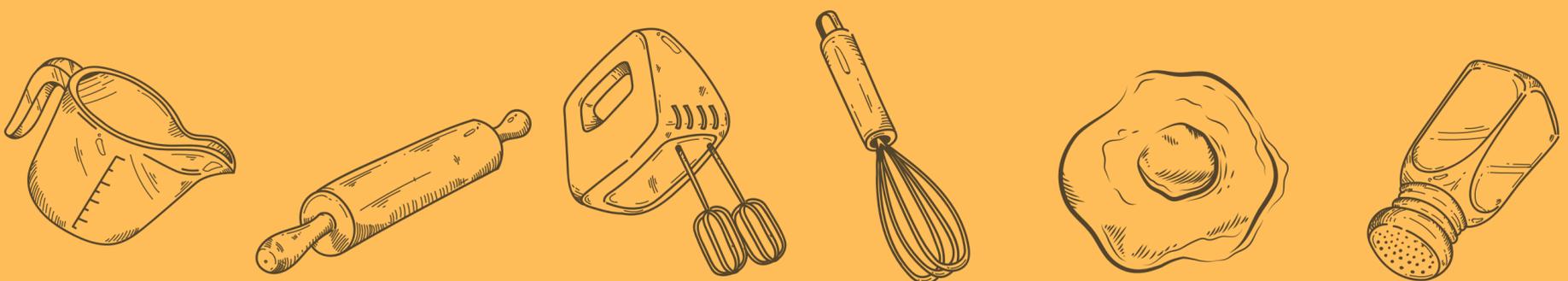
PROJETO OFICINA DO SABOR

# E-BOOK DE RECEITAS

RECEITAS TESTADAS E  
DESENVOLVIDAS NAS OFICINAS

BANCO DE ALIMENTOS RS





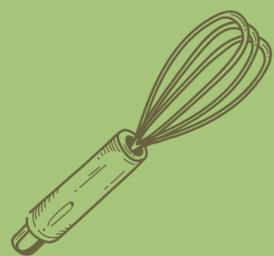
# Projeto Oficina do Sabor

## ÍNDICE

- 2** **SOBRE O PROJETO**  
Entenda um pouquinho do que se trata o Oficina do Sabor
- 3** **RECEITAS**  
Como e porquê foram elaboradas
- 4** **NHOQUE DE ESPINAFRE**  
Receita de inverno
- 5** **BRIGADEIRO DE CASCA DE BANANA**  
Aproveitamento integral dos alimentos de uma forma saborosa!
- 6** **MUFFIN FUNCIONAL**  
Uma receita 100% nutritiva que não leva açúcar e é rica em fibras!
- 7** **BROWNIE PROTEICO**  
Uma forma inusitada de consumir feijão!
- 8** **SNACK SAUDÁVEL**  
Para todas as horas, saboroso e nutritivo!
- 9** **PATÊ DE GRÃO DE BICO**  
Aquela opção no café da tarde que faz toda a diferença!
- 10** **MAIONESE DE ABACATE**  
Sem conservantes e somente com gorduras que fazem bem para a saúde!
- 11** **BOLO DE BETERRABA**  
Importante aliado para a nossa imunidade e rico em vitaminas!
- 12** **MINI PUDIM DE CHIA DIET**  
Opção de sobremesa deliciosa e cheia de nutrientes!
- 13** **COOKIES DE MORANGA**  
Uma preparação que aproveita a moranga integralmente!
- 14** **BARRA DE CEREAL NUTRITIVA**  
você já leu a lista de ingredientes das barras de cereal vendidas no mercado?
- 15** **SORBET TROPICAL**  
Releitura de sorvete, sem gordura, e rico em vitaminas!
- 16** **GELATINA DE VERDADE**  
Depois de conhecer esta, você nunca mais vai querer outra!
- 17** **PAÇOQUINHA DE AMENDOIM**  
Essa é com amendoim, mesmo!  
Sem adição de sal e conservantes
- 18** **RISOTO CAPRESE**  
Para os amantes de risoto, feito de uma forma bem saudável
- 19** **HAMBÚRGUER VEGEGATARIANO**  
o que você faz com a sobra de feijão na sua casa?
- 20** **PÃOZINHO DE MINUTO**  
É de minuto, porque fica pronto rapidinho e é super nutritivo!
- 21** **REQUEIJÃO CASEIRO**  
Nunca foi tão fácil ter requeijão em casa, e acima de tudo, saudável!



## 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.

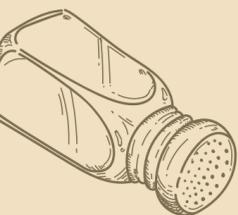
Dentro dos temas abordados nas oficinas, são desenvolvidas receitas saudáveis, práticas e acessíveis, visando o contexto social em que estes idosos vivem.

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

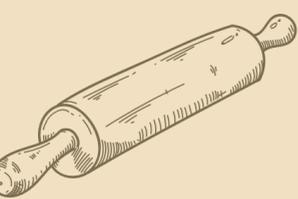
A adesão ao tratamento correto das doenças crônicas não transmissíveis, aliado à boa alimentação é uma questão de qualidade de vida, e é isso que oferecemos aos idosos nas oficinas.



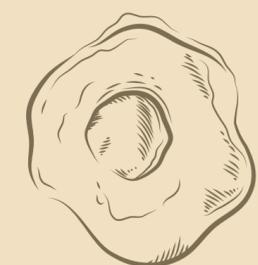
# Receitas



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 idosos como uma forma de incentivo a replicação em suas casas.



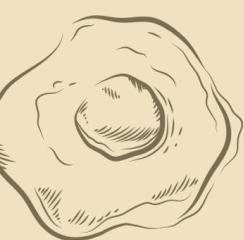
O objetivo principal de cada receita é trazer alimentos saudáveis, de fácil acesso, incluindo todos os grupos alimentares e excluindo alimentos ultraprocessados, pois estes, são adicionados de diversas substâncias químicas que trazem danos à saúde.



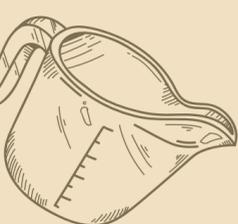
Esperamos que este E-book ajude você também, a aderir à uma alimentação equilibrada, adotando hábitos alimentares saudáveis e modificando o paradigma de que a alimentação saudável é ruim.



Dentro de cada receita você vai encontrar informações nutricionais da porção e saber em qual oficina ela foi aplicada.



Mão na massa!



# Nhoque de espinafre

## Ingredientes:

- 1 pacote de pão de forma integral
- 1 xíc de leite integral ou desnatado
- 2 maços de espinafre, folhas e talos
- 3 ovos
- 3 xíc de farinha de trigo integral
- 1/2 xíc de queijo parmesão ralado
- 1/2 colher de chá de sal



## Modo de preparo:

1. Em uma tigela, despedace o pão, cubra com leite e deixe descansar;
2. Cozinhe o espinafre com sal até ficar macio. Tire o espinafre e esprema bem para tirar toda água, reserve essa água para cozinhar os nhoques;
3. Pique o espinafre e junte com a mistura de pão com leite (liquidifique essa mistura: pão com leite, espinafre e ovos);
4. Após coloque essa mistura em uma vasilha, adicione a farinha e o queijo.

Misture bem até obter uma massa homogênea.

5. Enrole a massa formando uma tira longa e corte em pedaços uniformes;
6. Cozinhe na mesma água do espinafre. (Retire quando estiver boiando);
7. Após o cozimento, coloque o molho da sua preferência.

### TABELA NUTRICIONAL

Porção de 100g	VET: 22,53 kcal	%
Carboidratos	14,62g	53
Proteínas	06,18g	23
Lipídeos	2,95g	24

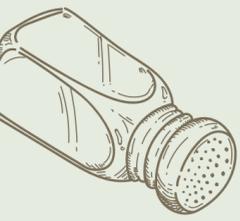
**Em 100g de nhoque de espinafre contém:**

119,6mg de Cálcio | 1,57mg de Ferro | 2,60g de Fibras

**\*Receita aplicada na oficina inverno saudável**

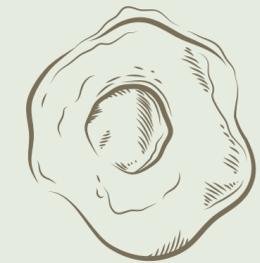
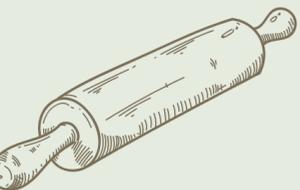


# Brigadeiro de casca de banana



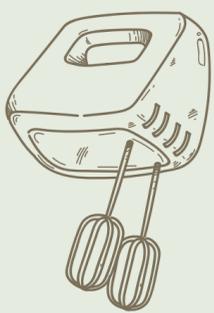
## Ingredientes:

- 3 unid de casca de banana
- 2 col de sopa de óleo de coco
- 1 xic de açúcar mascavo
- 1 xic de leite morno
- 1 xic de leite em pó
- 2 col de sopa de cacau em pó
- 50g de chocolate meio amargo



## Modo de preparo:

1. Coloque todos os ingredientes em um liquidificador e bata até que fique bem homogêneo;
2. Coloque em uma panela e leve ao fogo médio mexendo sempre, até que desgrude do fundo.
3. Coloque num prato, deixe esfriar e molde os brigadeiros;
4. Passe no chocolate meio amargo ralado.



### TABELA NUTRICIONAL

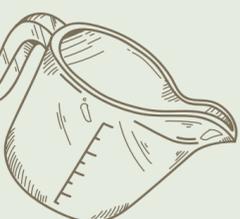
Porção de 14g	VET: 73,05 kcal	%
Carboidratos	24,90g	53
Proteínas	12,9g	15
Lipídeos	13,04g	32



**Em uma unidade de brigadeiro de casca de banana (14g) contém:**

28,34mg de Cálcio | 1,18mg de Ferro | 2g de Fibras

**\*Receita aplicada na oficina de aproveitamento integral dos alimentos**



# Muffin funcional

## Ingredientes:

- 4 unid de banana maçã
- 3 unid de maçãs fuji
- 2 ovos
- 1/2 colher de sopa de fermento
- 1/2 xíc de óleo
- 1 xíc de aveia
- 1 col de sopa de canela em pó



## Modo de preparo:

1. Amasse as bananas;
2. Coloque as maçãs para ferver com um pouco da canela até que fique macia, depois reserve;
3. Junte a banana amassada os ovos, o fermento químico, o óleo, a aveia e o restante da canela;
4. Por fim, misture a maçã picada (ou do jeito de sua preferência) e incorpore a massa do muffin;
5. Coloque no forno a 220°C por 10/15min.

### TABELA NUTRICIONAL

Porção de 44g	VET: 12,56 kcal	%
Carboidratos	2,02g	64
Proteínas	0,83g	27
Lipídeos	0,13g	9

**Em uma unidade de muffin funcional (44g) contém:**

7,89mg de Cálcio | 0,22mg de Ferro | 1,5g de Fibras

**\*Receita aplicada na oficina de carboidratos (cereais)**

# Brownie proteico

## Ingredientes:

- 300g de feijão preto cozido
- 1 xic de açúcar mascavo
- 2 xíc de farinha de aveia
- 1 pitada de sal
- 2 colheres de chá de canela em pó
- 4 col de sopa de cacau em pó
- 2 col de sopa de fermento químico
- 1/2 xic de chocolate picado 70% cacau
- 4 col de sopa de óleo vegetal



## Modo de preparo:

1. No liquidificador bata o feijão (grão e caldo) e os demais ingredientes, menos o fermento, até ficarem homogêneos;
2. Por último acrescente o fermento e as gotas de chocolate, misture levemente com uma colher;
3. Unte uma forma com óleo e farinha de aveia em flocos e despeje a mistura;
4. Coloque em uma forma retangular ou quadrada de forma que a altura não ultrapasse 3 dedos;
5. Leve ao forno pré-aquecido em 180° por 10 minutos e asse por 40 minutos.

### TABELA NUTRICIONAL

Porção de 25g	VET: 62 kcal	%
Carboidratos	10g	54
Proteínas	7,56g	18
Lipídeos	1,67g	28

**Em um pedaço de brownie proteico (25g) contém:**

13,18mg de Cálcio | 0,65mg de Ferro | 1,42g de Fibras

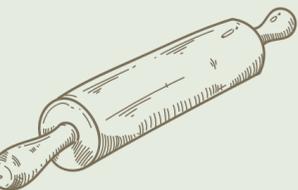
**\*Receita aplicada na oficina de reaproveitamento dos alimentos**

# Snack Saudável

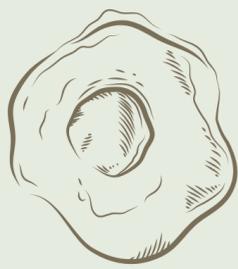


## Ingredientes:

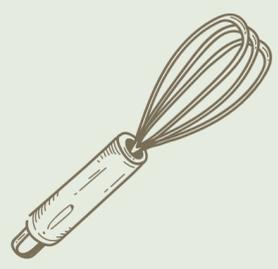
- 1 xic de grão de bico
- 1 col de sopa de azeite de oliva
- Mix de ervas (orégano, pimenta, páprica defumada, salsinha desidratada, alho e cebola em pó)
- 1/2 colher de chá de sal.



## Modo de preparo:



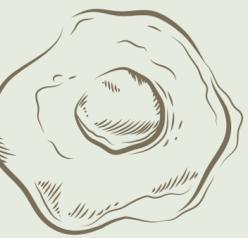
1. Coloque o grão de bico em uma panela de pressão junto com o sal e cubra com 2 dedos de água, cozinhando por 40 min;
2. Após cozido, coloque em uma assadeira com as ervas de sua preferência e azeite;
3. Deixe assar por 20 minutos, e na metade do tempo, retire para mexer e retorne para o forno;
4. Retire do forno, deixe esfriar e sirva.



***\*Ideal para servir como belisquetes antes de algum jantar ou comer assistindo filmes e jogos na TV.***



TABELA NUTRICIONAL		
Porção de 100g	VET: 414,5 kcal	%
Carboidratos	57,36g	55
Proteínas	19,19g	19
Lipídeos	12,12g	26



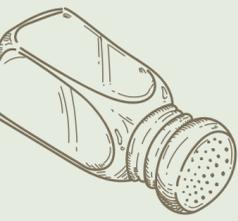
***Em 100g de snack saudável contém:***

105,98mg de Cálcio | 5,71mg de Ferro | 11,20g de Fibras

**\*Receita aplicada na oficina de proteínas vegetais**

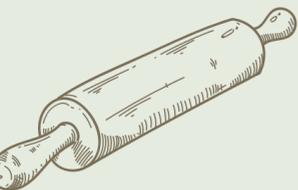


# Patê de grão de bico



## Ingredientes:

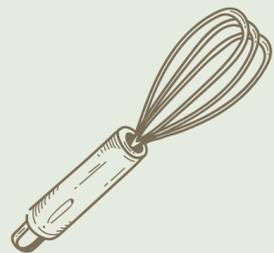
- 1/2 xíc de chá de grão de bico
- 2 col de sopa de linhaça
- 2 col de sopa de suco de limão
- 2 col de sopa de azeite de oliva
- 1 dente de alho picado
- 1 col de sopa de Mix de ervas



## Modo de preparo:

1. Coloque o grão de bico em uma panela de pressão junto com o sal e cubra com 2 dedos de água cozinhando por 40 min;
2. Após cozido, adicione o grão de bico com a linhaça, o suco de limão, o azeite, o alho e as ervas no liquidificador e bata até formar uma pasta homogênea (se precisar, utilize a água do cozimento para bater junto);
3. Retire do liquidificador e sirva.

**\*Sugestão de acompanhamento: palitinhos de legumes**



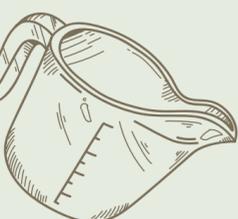
### TABELA NUTRICIONAL

Porção de 100g	VET: 423 kcal	%
Carboidratos	39,70g	51
Proteínas	12,49g	12
Lipídeos	23,86g	37

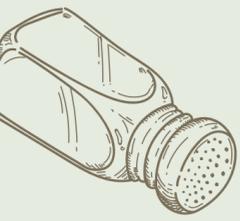
**Em 100g de patê de grão-de-bico contém:**

91,46mg de Cálcio | 3,98mg de Ferro | 9,77g de Fibras

**\*Receita aplicada na oficina de proteínas vegetais**

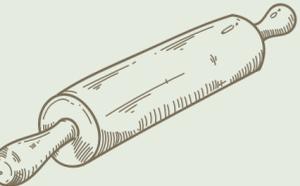


# Maionese de abacate



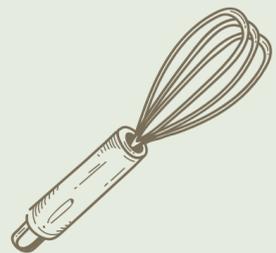
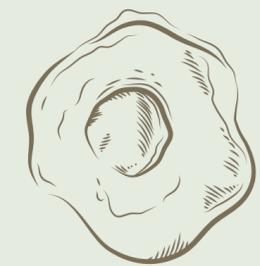
## Ingredientes:

- 1 unid de abacate
- 1/2 unid de limão Taiti
- 1/2 dente de alho amassado
- 1 col dechá de azeite de oliva
- Sal e pimenta à gosto



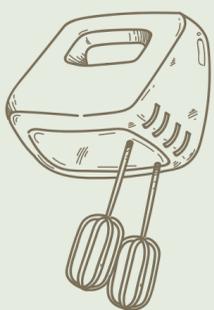
## Modo de preparo:

Coloque todos os ingredientes no liquidificador ou mixer e bata até ficar homogêneo. Ajuste o sal ou o limão, se necessário.



### TABELA NUTRICIONAL

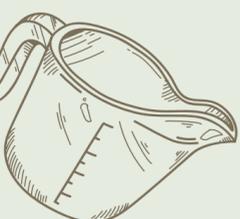
Porção de 44g	VET: 12,5 kcal	%
Carboidratos	2,02g	64
Proteínas	0,83g	27
Lipídeos	0,13g	9



**Em uma colher de sopa (44g) de maionese de abacate contém:**

7,89mg de Cálcio | 0,22mg de Ferro | 1,05g de Fibras

**\*Receita aplicada na oficina de gorduras saudáveis**



# Bolo de beterraba

## Ingredientes:

- 1 beterraba crua picada
- 2 ovos
- 1/2 xíc de açúcar mascavo
- 2 col de sopa de óleo vegetal
- 1 xíc de farinha de aveia
- Suco de 1 limão
- 1/2 colher de chá de fermento químico



## Modo de preparo:

1. No liquidificador, bata a beterraba, os ovos, o suco de limão e o óleo e reserve.
  2. Em uma tigela, peneire a farinha de aveia e misture o açúcar e o fermento.
  3. Bata a clara em neve.
  4. Junte a beterraba batida com os ingredientes secos, a clara em neve e misture delicadamente.
  5. Disponha na forma e asse em forno preaquecido a 180 graus por, aproximadamente, 25 minutos ou até o palito sair limpo.
- \*Sugestão de calda: Derreta o chocolate 70% e misture 4 col de sopa de leite.*

### TABELA NUTRICIONAL

Porção de 74g	VET: 207 kcal	%
Carboidratos	32,9g	63
Proteínas	3,93g	8
Lipídeos	6,69g	29

**Em uma fatia de bolo de beterrada (74g) contém:**

18,73mg de Cálcio | 1,05mg de Ferro | 0,85g de Fibras

**\*Receita aplicada na oficina amigos da imunidade**

# Mini pudim de chia diet

## Ingredientes:

- 2 colheres de sopa de geleia
- morango artesanal
- 100ml de água
- 1 envelope de gelatina sem sabor
- 400ml de leite de coco
- 6 colheres de sopa de chia
- 1 colher de chá de adoçante stévia



## Modo de preparo da primeira camada:

1. Hidrate a gelatina com os 100ml de água quente
2. Junte a gelatina à geleia de morango;
3. Coloque no fundo das forminhas;
4. Leve à geladeira por 1 hora ou até dar consistência.

## Modo de preparo da segunda camada

1. Em um recipiente misture o leite de coco, a chia e o adoçante;
2. Deixe descansando por 10 minutos;
3. Complete a formas ou as forminhas com o pudim e leve à geladeira por mais 2 horas ou até dar consistência.

### TABELA NUTRICIONAL

Porção de 100g	VET: 71,8 kcal	%
Carboidratos	7,69g	63
Proteínas	4,02g	8
Lipídeos	16,16g	29

**Em uma unidade de 100g mini pudim de chia contém:**

108,7mg de Cálcio | 6,19mg de Ferro | 4,64g de Fibras

**\*Receita aplicada na oficina de fibras alimentares**

# Cookies de moranga

## Ingredientes:

- 150g de moranga cabotiá cozida
- 3/4 de xíc de farinha de trigo integral
- 3/4 de xíc de farinha de aveia
- 1 colher de chá de noz-moscada
- 1 colher de chá de bicarbonato de sódio
- 1 colher de chá de cravo da índia em pó
- 1 colher de chá de sal
- 4 colheres de sopa de manteiga
- 2 ovos
- 1 colher de chá de canela em pó
- 1/2 xíc de açúcar mascavo
- 1 colher de chá de essencia de baunilha



## Modo de preparo

1. Pré-aqueça o forno a 180°C.
2. Misture a farinha, o bicarbonato de sódio, a canela, a noz-moscada, o cravo-da-índia e o sal, reserve;
3. Numa tigela média, bata a manteiga com o açúcar até virar um creme. Adicione a moranga com sementes, os ovos e 1 colher de chá de baunilha. Bata novamente até 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 preaquecido por 15 a 20 minutos. Retire-os do forno para esfriarem.

### TABELA NUTRICIONAL

Porção de 20g	VET: 70,06 kcal	%
Carboidratos	10,65g	57
Proteínas	1,79g	13
Lipídeos	2,70g	30

**Em uma unidade de cookie de moranga (20g) contém:**

10,61mg de Cálcio | 0,52mg de Ferro | 11g de Fibras

**\*Receita aplicada na oficina de PANCS**



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



# Barra de cereal nutritiva

## Ingredientes:

- 1 xíc de aveia em flocos
- 1 xíc de castanha do Pará
- 2 bananas nanicas
- 60ml de melado de cana
- 2 colheres de sopa de cacau em pó



## Modo de preparo

1. Comece pré-aquecendo o forno a 180 °C;
2. Coloque a aveia em flocos, a castanha e o cacau em pó no processador. Triture tudo até quebrar a castanha em pedaços pequenos;
3. Transfira a mistura para uma tigela e adicione o melado e a banana amassada. Misture tudo até ficar homogêneo;
4. Espalhe a mistura sobre uma fôrma (utilizamos uma de 26cm x 16cm) apertando com a mão ou com uma espátula. Forme uma camada de espessura uniforme;
5. Leve ao forno por cerca de 15 minutos a 180 °C;
6. Retire do forno e espere esfriar para cortar as barrinhas em tamanhos iguais.

**\*Cuidar as bordas para saber se está pronto.**

### TABELA NUTRICIONAL

Porção de 80g	VET: 70,06 kcal	%
Carboidratos	47,06g	48
Proteínas	13,14g	14
Lipídeos	10,56g	38

**Em uma unidade de barrinha de cereal (80g) contém:**

5,03g de Cálcio | 1,77g de Ferro | 5,43g de Fibras

**\*Receita aplicada na oficina de processamento e rotulagem**



# Sorbet tropical

## Ingredientes:

- 2 bananas nanicas
- 1 unid de goiaba inteira
- 6 unid de morango
- 3 folhas de hortelã



## Modo de preparo

1. Descasque as frutas e corte-as em fatias pequenas e congele-as;
2. Bata aos poucos no liquidificador junto com hortelã.
3. Se necessário acrescente um pouco de água para auxiliar a mistura ficar homogênea.

\*Opção de calda: derreta chocolate 70% e coloque em cima

\*Receita fácil, prática e saudável para fazer com os filhos netos. Pode variar as frutas, mantendo a banana como base!

### TABELA NUTRICIONAL

Porção de 40g	VET: 34,12 kcal	%
Carboidratos	7,86g	92
Proteínas	0,46g	05
Lipídeos	0,09g	03

**Em uma bola de sorbet tropical (40g) contém**

2,93mg de Cálcio | 0,11g de Ferro | 1,16g de Fibras

\*Receita aplicada na oficina de processamento e rotulagem

# Gelatina de frutas

## Ingredientes:

- 3 envelopes de gelatina sem sabor
- 200ml de água
- Suco de 6 laranjas
- 8 unid de uva rubi
- 8 unid de uva Itália
- 1 bandeja de morangos



## Modo de preparo

1. Dissolva a gelatina na água e aqueça levemente no fogo ou no micro-ondas por 15 segundos;
2. Desligue o fogo;
3. Acrescente o suco e as frutas e misture bem;
4. Coloque no recipiente que você preferir e leve para a geladeira por mais ou menos uma hora.

TABELA NUTRICIONAL		
Porção de 100g	VET: 76,8 kcal	%
Carboidratos	3,96g	47
Proteínas	4,19g	49
Lipídeos	0,16g	4

### Em 100g de gelatina de frutas contém:

7,35mg de Cálcio | 0,10mg de Ferro | 0,78g de Fibras

\*Receita aplicada na oficina de processamento e rotulagem

# Paçoquinha de amendoim

## Ingredientes:

- 1 xíc de amendoim cru sem pele
- 1/2 xíc de biscoito maria
- 1 colher de chá de essência de baunilha
- 2 col de chá de leite



## Modo de preparo

1. Coloque o amendoim em uma forma e leve ao forno 180°C por 30 min.
2. Em um processador ou liquidificador coloque os amendoins ainda quentes para que triturem até que vire uma pasta;
3. Quando estiver querendo pegar ponto de pasta acrescente a essência e o leite e bata mais;
4. Retire e coloque em uma vasilha com a bolacha Maria moída. Amasse bem com as mãos;
5. Corte com cortador de biscoito ou coloque em forminhas de gelo de modo que cada uma fique pressionada.
6. Depois de 30 minutos pode desenformar ou cortar em quadrados

### TABELA NUTRICIONAL

Porção de 30g	VET: 105,71kcal	%
Carboidratos	8,15g	33
Proteínas	4,69g	24
Lipídeos	6,36g	43

**Em uma unidade (30g) de paçoquinha contém:**

3,57mg de Cálcio | 1,74mg de Ferro | 6,12g de Fibras

**\*Receita aplicada na oficina de gorduras saudáveis**



# Risoto caprese

## Ingredientes:

- 1 xíc de chá de arroz arbóreo
- 1 unid de cebola pequena
- 1/2 xíc de alho poró picado
- 2 col de sopa de manteiga
- 1L de fundo feito com legumes naturais
- 200g de ricota
- 1/2 xíc de chá de tomate cereja
- Pimenta do reino à gosto
- Sal à gosto
- Manjericão à gosto



## Modo de preparo

1. Em uma panela refogue a cebola e o alho poró com 1 colher de chá de manteiga, mexendo sempre para não grudar no fundo.
2. Acrescente o arroz.
3. Coloque 2 conchas do caldo de legumes quente, mexa e deixe cozinhar por aproximadamente 16-18 minutos, adicionando o caldo à medida que o líquido de cozimento for secando.
4. Quando cozinhar por completo desligue o fogo.
5. Acrescente o queijo picado em pequenos pedaços, a manteiga restante, as folhas de manjericão e os tomates cereja.
6. Tampe a panela e deixe o risoto descansar por 1 minuto antes de servir

### TABELA NUTRICIONAL

Porção de 100g	VET: 55,0 kcal	%
Carboidratos	47,57g	55
Proteínas	14,74g	10
Lipídeos	51,42g	35

**Em uma porção de risoto caprese (100g) contém:**

2,07mg de Cálcio | 0,69mg de Ferro | 4,9g de Fibras

**\*Receita aplicada na oficina de sal e hipertensão**

# Hambúrguer Vegetariano

## Ingredientes:

- 3 xícaras de feijão preto cozido
- ½ cebola picada
- 2 dentes de alho
- 1/2 cenoura média
- 2 col de sopa de shoyu macrobiótico
- 1 col de chá de páprica defumada
- 1 ½ xíc de aveia em flocos ou farelo
- ½ xíc de salsinha picada
- Suco de ½ limão
- ½ berinjela



## Modo de preparo

1. Em uma panela grande refogue a cebola, berinjela e o alho em azeite.
2. Junte a cenoura e cozinhe com a panela tampada até que amoleça.
3. Acrescente o feijão cozido, o shoyu e mexa bem, amassando um pouco os grãos de feijão.
4. Junte a aveia e deixe cozinhar, mexendo de vez em quando, até a aveia amolecer. Se o líquido se evaporar antes, acrescente uma xícara de água.
5. Quando estiver desprendendo do fundo da panela, desligue o fogo.
6. Junte o restante dos temperos e o suco de limão.
7. Espere esfriar e faça o formato dos hambúrguers (espessura média)
8. Asse a 200°C em uma assadeira untada com azeite, até ficar dourado dos dois lados (virando neste meio tempo).

### TABELA NUTRICIONAL

Porção de 65g	VET: 273 kcal	%
Carboidratos	20,40g	23
Proteínas	32,77g	63
Lipídeos	12,61g	14

**Em uma unidade de hambúrguer de feijão (65g) contém:**

84,31mg de Cálcio | 3,32mg de Ferro | 10,99g de Fibras

**\*Receita aplicada na oficina de reaproveitamento dos alimentos**

# Pãozinho de minuto

## Ingredientes:

- 2 xíc de chá de farinha de aveia
- 1 potinho de iogurte natural
- 4 colheres de sopa de óleo vegetal
- 1 col de sopa de açúcar mascavo
- 2 ovos
- ½ colher de chá de sal
- 1 colher de sopa de fermento químico
- 1 colher de chá de erva doce



## Modo de preparo

1. Misture o iogurte, o óleo, o açúcar, 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 pãezinhos redondos
4. Coloque em assadeira untada, pincele com gema e leve imediatamente para assar em forno médio (180°C), pré-aquecido, por cerca de 15 minutos ou até que fiquem dourados.

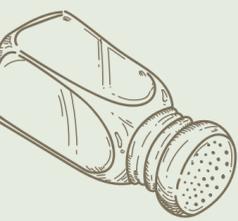
TABELA NUTRICIONAL		
Porção de 33g	VET: 92,9 kcal	%
Carboidratos	13,38g	61
Proteínas	3,25g	11
Lipídeos	3,53g	28

**Em uma unidade(33g) de pãozinho de minuto contém:**

24mg de Cálcio | 19mg de Ferro | 0,7g de Fibras

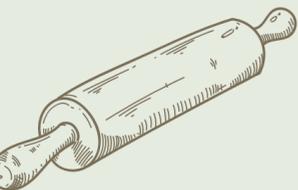
**\*Receita aplicada na oficina de composição do prato**

# Requeijão caseiro



## Ingredientes:

- 1 L de leite semidesnatado
- 2 colheres de sopa de vinagre de álcool
- Sal à gosto
- Tempeirinhos á gosto e opcionais



## Modo de preparo

1. Coloque o leite em uma panela e levar ao fogo, até ferver;
2. Adicionar o vinagre e esperar talhar;
3. Retirar melhor parte do soro e bater o restante no liquidificador;
4. Tempere a gosto e leve a geladeira.

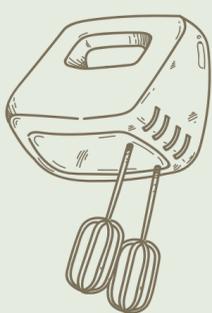
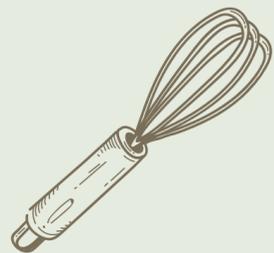
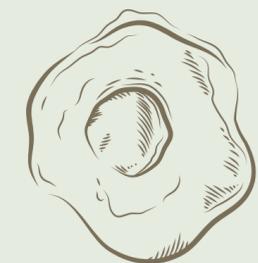
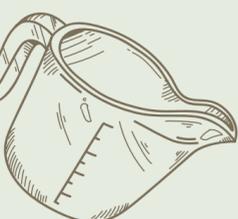


TABELA NUTRICIONAL		
Porção de 100g	VET: 56,12kcal	%
Carboidratos	14,53g	47
Proteínas	13,92g	32
Lipídeos	6,92g	21

### Em 100g de requeijão caseiro contém:

33g de Cálcio | 0,01g de Ferro | 0g de Fibras

\*Receita aplicada na oficina de proteínas





# Oficina do Sabor

## *Equipe Oficina do Sabor:*

**Nathalia Perazzo, Nutricionista**

**Aline Sartori, estudante de Nutrição - Uniritter**

**Laís Parra, estudante de Nutrição - UNISINOS POA**

**Marina Serpa, estudante de Nutrição - UNISINOS POA**

**Rayssa Raiol, estudante de Nutrição - UNISINOS SL**

**Victória Prates, estudante de Nutrição - UNISINOS POA**



**Banco de Alimentos**

Uma ação empresarial pela cidadania

**Porto Alegre-RS**