



MARMITAS SAUDÁVEIS





MARMITAS SAUDÁVEIS

Coordenadoria de Desenvolvimento
dos Agronegócios - Codeagro

Organização

Milene Gonçalves Massaro Raimundo

Coordenação

José Valverde Machado Filho

SECRETARIA DE AGRICULTURA E ABASTECIMENTO
Coordenadoria de Desenvolvimento dos Agronegócios
Centro de Segurança Alimentar e Nutricional Sustentável

Equipe Técnica

Milene Gonçalves Massaro Raimundo – Diretora Técnica de Divisão

Débora Pereira da Silva – Técnica em Nutrição

Etelma Maria Mendes Rosa – Nutricionista

Ercília Ribeiro Gonçalves – Culinarista

Katly Evillim Sousa - Nutricionista

Sizele Rodrigues dos Santos – Nutricionista

Vilma de Andrada Scodelário – Socióloga

Grazielle de Lima Masoni - Estagiária de nutrição

Evelyn Moreira de Sousa – Estagiária de nutrição

Bruno Alves Pereira - Estagiário de nutrição

Karina Paulino Lima - Estagiária de nutrição

Ingrid Jacob - Estagiária de Jornalismo

Lucas Rodrigues da Silva - Estagiário de Jornalismo

Fotografias

Sizele Rodrigues dos Santos – Produção e fotos

Jéssica Porto Barbosa - Fotos

Rafael Morimoto - Fotos

Lucas dos Santos - Fotos

Produção Gráfica

Lucas dos Santos – Diagramação e capa

R 153p Raimundo, Milene Gonçalves Massaro;
Marmita saudável, Raimundo, Milene Gonçalves Massaro (org),
José Valverde Machado Filho (coord) - São Paulo - Coordenadoria de
Desenvolvimento dos Agronegócios, 2018.
60p.
ISBN: 978-85-68492-38-3

1. Agricultura. 2. Segurança alimentar. 3. Nutrição.
4. Receitas: culinária. I. Título.

CDD 630

Índice

Macronutrientes	9
Carboidratos	9
- Carboidratos simples	10
- Carboidratos complexos	10
Fibras	11
- Fibras solúveis	11
- Fontes de fibras solúveis	11
- Fontes de fibras insolúveis	12
- Aumente o seu consumo de fibra	12
Proteína	13
Gorduras	14
- Gorduras saturadas	14
- Gorduras monoinsaturadas	14
- Gorduras poli-insaturadas	15
Micronutrientes	15
Café da manhã	17
- Passo a passo café da manhã de pote	18
- Exemplos de café da manhã de pote	19
Almoço	20
Jantar	21
- Passo a passo saladas de pote	22
- Exemplos de saladas de pote	23
- Passo a passo marmita saudável	24
- Exemplos de marmita saudável	25

Receitas	27
Carboidratos	
- Arroz cremoso	29
- Batata-doce recheada	30
- Macarrão integral ao falso pesto	31
- Nhoque de mandioquinha	32
- Panqueca vegetariana	34
- Salada caprese de macarrão	36
Proteínas	
- Farofa de quinoa	37
- Hambúrguer de atum	38
- Salmão cremoso	39
- Teppan de peixe	40
- Stroganoff de frango com creme de ricota	41
Guarnição	
- Lasanha de berinjela	42
- Macarrão de abobrinha à bolonhesa	43
- Mix de legumes	44
- Quiche de palmito com escarola	45
- Suflé de espinafre	47
Sopas e caldos	
- Sopa de abóbora com grão-de-bico	48
- Sopa de batata-doce	49
- Caldo verde	50
- Sopa de cenoura com gengibre	51
- Sopa de feijão branco com lombo	52
Sobremesas	
- Bolo gelado de coco	53
- Cookie de quinoa e mel	54
- Mouse vegano de cacau com frutas	55
- Muffin de chocolate e banana	56
- Panqueca de aveia, mel e banana	57
- Referências	58

Diante do alarmante aumento das doenças crônicas não transmissíveis e dos riscos causados pela obesidade e sobrepeso, consequentes dos maus hábitos alimentares, a busca pela alimentação saudável vem crescendo e se tornando um grande diferencial para a melhor qualidade de vida. Porém o grande desafio atual é conseguir aliar essas preocupações à rotina corrida e à falta de tempo, de forma que facilite a mudança de hábitos e a efetiva educação alimentar.

Não dar a devida atenção às refeições diárias pode causar dois grandes problemas com a alimentação, sendo eles quantitativos (quando não se consome a quantidade suficiente para suprir as necessidades do organismo) e qualitativos (quando as calorias ingeridas não são acompanhadas de uma boa qualidade nutricional).

Para que o metabolismo esteja em pleno estado de funcionamento é necessário atender à recomendação diária de nutrientes e, a melhor forma de conseguir isso, é por meio de uma alimentação saudável, variada e balanceada.

O IMPACTO destes nutrientes **NO ORGANISMO**

MACRONUTRIENTES

**CAR
BOI
DRA
TOS**



Carboidratos simples

são digeridos e absorvidos rapidamente pelo organismo, com elevação significativa dos níveis de glicose no sangue e o fornecimento de energia imediata. São encontrados em alimentos como:

- Açúcar refinado
- Pães brancos
- Mel
- Massas brancas
- Biscoitos
- Arroz branco



Carboidratos complexos

são digeridos e absorvidos lentamente, o que ocasiona o aumento gradual da glicemia sanguínea e promove o fornecimento de energia de forma constante e estável. Estão presentes em alimentos como:

- Cereais integrais (arroz integral, milho, aveia)
- Massas integrais
- Mandioca
- Inhame
- Batata-doce

Além da função energética, os carboidratos regulam muitas reações metabólicas importantes do organismo, auxiliam no funcionamento correto do sistema nervoso e participam da formação da estrutura das células.

Os carboidratos são os principais nutrientes fontes de energia. Eles são divididos em dois grupos.

FIBRAS

As fibras são um tipo de carboidrato que compõe partes dos vegetais. Não são digeridas e nem absorvidas pelo organismo, sofrendo fermentação completa ou parcial no intestino grosso. Deste modo, durante o processo de digestão, as fibras não passam por qualquer tipo de modificação, mesmo exercendo uma série de atividades fisiológicas positivas ao organismo. Elas são divididas em dois grupos:

FIBRAS SOLÚVEIS

As fibras solúveis interagem com a água, formando um gel que prolonga a sensação de saciedade. Além disso, favorecem a redução do colesterol total e ajudam a tornar mais lenta a liberação da glicose dos alimentos, com consequente redução dos níveis de açúcar no sangue.

FONTES DE FIBRAS SOLÚVEIS:

- Grãos integrais (aveia, linhaça, gergelim...)
- Frutas
- Legumes
- Verduras
- Feijões

FONTES DE FIBRAS INSOLÚVEIS

Diferente das fibras solúveis, as insolúveis não se dissolvem em água e favorecem o bom funcionamento intestinal. Alguns exemplos são:

- Pão integral;
- Cereais matinais integrais;
- Arroz integral;
- Farelo de trigo;
- Torradas integrais.

AUMENTE SEU CONSUMO DE FIBRA:

- Dê preferência a legumes e frutas com cascas e bagaços;
- Aumente o consumo de vegetais;
- Prefira grãos e farinhas integrais;
- Consuma cereais ricos em fibras.

A recomendação diária de fibras é de 25 a 30g – Siga as orientações de quantidades de frutas, legumes, verduras, grãos e cereais no exemplo de cardápio contido neste livro.

IMPORTANTE: Para que as fibras tenham esses efeitos benéficos no organismo, é necessário o consumo de 2 a 3 litros de água por dia.

PROTEÍNA

As proteínas são elementos essenciais para as células pois participam praticamente de todas as atividades fisiológicas, como: regeneração dos tecidos, composição e contração muscular e produção de enzimas, hormônios e anticorpos.

Este nutriente é encontrado em diversos alimentos, principalmente os de origem animal, ricos em proteínas de Alto Valor Biológico (AVB), como:

- Carne bovina
- Vísceras
- Carne de porco
- Aves
- Peixes
- Leite e derivados.

Além das proteínas de Alto Valor Biológico (AVB), há também as de Baixo Valor Biológico (BVB), encontradas especialmente em alimentos de origem vegetal, como:

- * Grãos e sementes (quinoa, chia, amaranto e etc)
- * Leguminosas (feijão, lentilha, ervilha, grão-de-bico, soja e etc.)

As proteínas de origem animal são mais completas e melhor absorvidas, pois possuem todos os aminoácidos essenciais necessários para um adequado desenvolvimento e funcionamento do organismo.



GORDURAS

As gorduras, também conhecidas como lipídeos, têm como principal função o armazenamento de energia, além do transporte de vitaminas que são solúveis em gordura, tais como A, D, E e K. Elas podem ser classificadas como saturadas ou insaturadas (monoinsaturadas e poli-insaturadas).

Gorduras saturadas: favorecem o aumento do colesterol total e do LDL (Colesterol ruim). Estão presentes em alimentos como:

- Carnes gordas
- Banha de porco
- Toucinhos
- Manteiga
- Óleo de palma
- Óleo de coco
- Leite integral
- Queijos amarelos

Gorduras monoinsaturadas:

Auxiliam na diminuição do colesterol total e do LDL. Estão presentes em alimentos como:

- Azeite de oliva
- Óleo de canola
- Amêndoa
- Castanha-do-pará
- Abacate
- Semente de linhaça

Gorduras poli-insaturadas: Ajudam na redução do LDL, possuem efeito de proteção sobre as células vasculares e têm papel importante no transporte de gorduras e na manutenção da integridade das células. São ácidos graxos essenciais, ou seja, não são produzidos pelo organismo, devendo ser ingeridos através da dieta. Os principais tipos de gorduras poli-insaturadas são:

- Ômega 6: Estão presentes principalmente nas gorduras vegetais; em alimentos como nozes, castanhas, amendoim, linhaça e óleos de soja, milho e girassol. São muito importantes no controle da pressão arterial e do colesterol total, além de favorecer o sistema imunológico.
- Ômega 3: Encontrado especialmente em peixes como o salmão, sardinha e arenque. Tem função anti-inflamatória e auxilia na diminuição do LDL e dos triglicérides.

Micronutrientes

São considerados micronutrientes as vitaminas e os minerais, que podem ser encontrados em muitos alimentos, em especial nas frutas, verduras e legumes. Apresentam papéis muito importantes na prevenção de diversas doenças, além de participarem e facilitarem todas as reações metabólicas do organismo.

Micronutriente	Presente em maior quantidade	Sua função no organismo
Vitamina A	Cenoura, abóbora e couve	Essencial para a saúde dos olhos e das mucosas, fortalecimento do sistema imunológico e manutenção dos tecidos.
Vitamina C (ácido ascórbico)	Acerola, laranja e limão	Favorece a absorção do ferro no organismo e tem importante ação antioxidante.
Vitamina E (tocoferol)	Nozes, agrião, gema do ovo	Possui ação antioxidante e também é responsável pelo aumento da resposta imune.
Cálcio	Leites e derivados, tofu e couve	Construção e manutenção dos ossos e dentes.
Ferro	Carne e feijão	Atua no processo respiratório de transporte de oxigênio. Seu consumo deve ser diário para prevenção de anemia ferropriva.
Potássio	Ervilha, banana e frutas secas	Essencial na contração muscular e atua no balanço e distribuição de água no organismo
Zinco	Fígado, farelo de trigo e lentilha	Possui ação antioxidante, auxilia na manutenção do sistema imunológico e na cicatrização.

Sugestão de cardápio para refeições principais, considerando a quantidade que deve ser consumida de cada grupo alimentar:

CAFÉ DA MANHÃ

Grupo alimentar	Alimento	Gramas e calorias	Porção	Medida caseira
Cereais, tubérculos, raízes e derivados	Pão de forma integral	50g (150 Kcal)	1 porção	2 fatias
Laticínios	Queijo branco	50g (120 Kcal)	1 porção	2 fatias finas
Frutas	Morango	50g (70 Kcal)	1 porção	10 unidades
Laticínios	logurte desnatado natural	165g (120 Kcal)	1 porção	1 copo (requeijão)

Outra alternativa prática e saudável é o café da manhã de pote, que pode ser montado respeitando toda a variedade e quantidade de porções dos grupos alimentares. Veja dois exemplos a seguir:

PASSO A PASSO

CAFÉ DA MANHÃ DE POTE



PASSO 1: 1 COPO DE IOGURTE NATURAL DESNATADO

PASSO 2: 1 COLHER (SOPA) DE AÇÚCAR MASCADO

OU

1 COLHER (SOPA) DE MEL

PASSO 3: 1 COLHER (SOPA) DE AVEIA + 1 COLHER (SOPA) DE CHIA

OU

1 COLHER (SOPA) DE GRANOLA + 1 COLHER (SOPA) DE LINHAÇA

PASSO 4: 1 MAÇÃ + 1 BANANA + 5 MORANGOS

OU

1 PÊRA + 5 UVAS + 1/2 MANGA

EXEMPLOS DE CAFÉ DA MANHÃ DE POTE

1



3



2



4



ALMOÇO

Grupo alimentar	Alimento	Gramas e calorias	Porção	Medida caseira
Cereais, tubérculos, raízes e derivados	Arroz integral	200g (150 Kcal)	1 porção	6 colheres (sopa)
Leguminosas	Feijão cozido (50% de caldo)	40g (28 Kcal)	1/2 porção	1/2 concha
Hortaliças	Abóbora cozida	80g (15 Kcal)	1 porção	3 colheres (sopa)
Hortaliças	Rúcula	90g (15 Kcal)	1 porção	15 ramos
Carnes e ovos	Filé de frango grelhado	100g (190 Kcal)	1 porção	1 unidade
Frutas	Laranja	155g (70 Kcal)	1 porção	1 unidade média

JANTAR

Grupo alimentar	Alimento	Gramas e calorias	Porção	Medida caseira
Cereais, tubérculos, raízes e derivados	Batata doce cozida	150g (150 Kcal)	1 porção	1 e 1/2 colher (de servir)
Leguminosas	Lentilha	25 g (28 Kcal)	1/2 porção	1/2 concha
Hortaliças	Beterraba cozida	40g (15 Kcal)	1 porção	3 fatias
Hortaliças	Agrião	130g (15 Kcal)	1 porção	22 ramos
Carnes e ovos	Atum em lata	115g (190 Kcal)	1 porção	1 lata
Frutas	Kiwi	140g (70 Kcal)	1 porção	1 unidade média

Para a falta de tempo ou necessidade de fazer as refeições fora de casa, as saladas de pote ou marmitas congeladas são ótimas opções. **Veja a seguir exemplos de como montá-las:**

PASSO A PASSO

SALADAS DE POTE



PASSO 1: 1/2 UNIDADE DE BATATA-DOCE GRANDE
OU
3 COLHERES (SOPA) DE MILHO

PASSO 2: 3 COLHERES (SOPA) DE GRÃO-DE-BICO
OU
3 COLHERES (SOPA) DE FEIJÃO BRANCO

PASSO 3: 1 FILÉ DE FRANGO MÉDIO DESFIADO
OU
1 LATA DE ATUM

PASSO 4: 3 COLHERES (SOPA) DE CENOURA RALADA + 6 TOMATES CEREJA
OU
3 COLHERES (SOPA) DE BETERRABA RALADA + 1 PEDAÇO
MÉDIO DE ABÓBORA COZIDA

PASSO 5: 3 FOLHAS GRANDES DE ALFACE
OU
1 FOLHA GRANDE DE COUVE PICADA

EXEMPLOS DE SALADAS DE POTE



PASSO A PASSO

- 1 - CARBOIDRATOS
- 2 - PROTEÍNA VEGETAL
- 3 - PROTEÍNA ANIMAL
- 4 - 2 TIPOS DE LEGUMES
- 5 - VERDURAS

PASSO A PASSO

MARMITA SAUDÁVEL

PASSO 1: UTILIZANDO SOMENTE AS 6 BOCAS DO FOGÃO, DISPONHA OS ALIMENTOS DA SEGUINTE FORMA:

1º PANELA - PARA COZIMENTO NO VAPOR – 1 BATATA-DOCE GRANDE CORTADA EM RODELAS

2º PANELA – 1 XÍCARA (CHÁ) DE ARROZ INTEGRAL

3º PANELA - PARA COZIMENTO NO VAPOR:

1/2 XÍCARA (CHÁ) DE VAGEM PICADA

2 CENOURAS GRANDES PICADAS

2 ABOBRINHAS MÉDIAS PICADAS

1 ABÓBORA PESCOÇO PICADA

4º PANELA - PARA COZIMENTO NO VAPOR:

1 MAÇO DE BRÓCOLIS DESGALHADO

1 MAÇO DE COUVE-FLOR DESGALHADO

5º PANELA - PARA GRELHAR – 3 FILÉS DE PEIXE SAINT PETER

6º PANELA - PARA GRELHAR – 2 FILÉS DE FRANGO CORTADOS EM TIRAS

PASSO 2: SEPRE 5 RECIPIENTES PLÁSTICOS, COM TAMPAS E PRÓPRIOS PARA CONGELAMENTO.

PASSO 3: DIVIDA A BATATA-DOCE EM DUAS MARMITAS

E

DIVIDA O ARROZ INTEGRAL EM TRÊS MARMITAS

PASSO 4: DIVIDA O PEIXE EM TRÊS MARMITAS

E

DIVIDA O FRANGO EM DUAS MARMITAS

PASSO 5: FAÇA DIFERENTES COMBINAÇÕES COM TRÊS VEGETAIS POR MARMITA, CONFORME AS FOTOS DO PASSO A PASSO

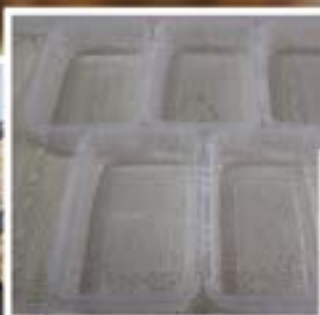
PASSO 6: FECHÉ BEM AS MARMITAS E CONGELE PARA CONSUMI-LAS DURANTE A SEMANA

EXEMPLOS DE MARMITA SAUDÁVEL

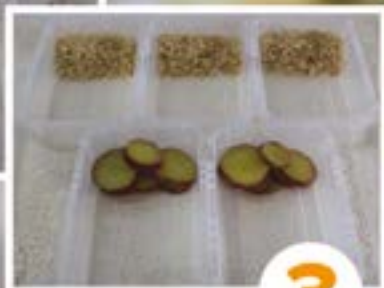
1



2



3



5



4



6



ACESSE:

[YOUTUBE.COM/ALIMENTACAOUSAUDAVELSP](https://www.youtube.com/ALIMENTACAOUSAUDAVELSP)
E VEJA O VÍDEO DO PASSO A PASSO
DA MARMITA SAUDÁVEL

Sabe-se que a educação alimentar e troca de hábitos, assim como qualquer outra mudança, não é uma tarefa fácil. Porém, as diversas opções apresentadas mostram que é possível a realização de refeições, variadas e práticas. Além disso, a alimentação também deve estar associada ao prazer. Para isso, seguem algumas sugestões de receitas saudáveis e saborosas que podem ser adicionadas às marmitas ou pratos diários.



RECEITAS





Rendimento: 5 porções / Peso da Porção: 125g
Valor Calórico da Porção: 159 Kcal / Tempo de Preparo: 1h

ARROZ CREMOSO

Ingredientes

- 1 dente de alho médio (4g)
- 1/2 cebola pequena (50g)
- 1 limão pequeno (80g)
- 1 abobrinha pequena (210g)
- 1/2 colher (sopa) de azeite (10ml)
- 1 xícara (chá) de arroz integral (185g)
- 2 xícaras (chá) de água (480ml)
- 1 colher (chá) de sal (6g)
- 2 colheres (sopa) de creme de ricota (35g)

Modo de Preparo

Descasque, lave e pique o alho e a cebola e reserve. Lave e higienize o limão, raspe a casca, corte-o ao meio, esprema e reserve seu suco. Lave e pique a abobrinha e reserve. Em uma panela, aqueça o azeite e doure a cebola e o alho. Refogue o arroz integral, acrescente a água e o suco do limão e cozinhe até começar a secar. Adicione a abobrinha e o sal, misturando tudo muito bem. Apague o fogo e acrescente o creme de ricota. Sirva em seguida com raspas de limão.



Rendimento: 4 porções / Peso da Porção: 200g

Valor Calórico da Porção: 160 Kcal / Tempo de Preparo: 1h30min

BATATA-DOCE RECHEADA

Batata doce - Ingredientes

- 4 batatas-doce pequenas (1,1Kg)

Modo de Preparo

Lave as batatas, fure-as com um garfo e envolva uma por uma com papel alumínio. Coloque em forno preaquecido à 180°C por aproximadamente 40 minutos ou até que fiquem macias. Corte as batatas ao meio e, com uma colher, retire parte da polpa, formando uma cavidade. Amasse a polpa e reserve.

Recheio - ingredientes

- 1 bandeja de cogumelo Paris (250g)
- 1 cebola pequena (100g)
- 1 dente de alho pequeno (2g)
- 1 colher (sopa) de manteiga (20g)
- 1 ovo pequeno (65g)
- 1/2 colher (chá) de sal (3g)
- 3 colheres (sopa) de queijo Cottage (60g)

Modo de preparo

Lave os cogumelos, seque e pique-os em pedaços pequenos. Descasque, lave e pique a cebola e o alho. Em uma frigideira antiaderente, derreta a manteiga e doure a cebola e o alho. Acrescente os cogumelos picados e deixe saltear até secar. Separe a gema da clara. Tempere os cogumelos com sal, acrescente o queijo Cottage e a gema do ovo e misture até ficar homogêneo. Acrescente a polpa de batata-doce amassada ao creme de cogumelos. Bata a clara em neve e envolva-a delicadamente ao recheio.

Montagem

Forre uma forma com papel alumínio, coloque as metades das batatas lado a lado e preencha as cavidades de cada uma delas com o recheio preparado. Leve-as ao forno e deixe gratinar. Sirva em seguida.



Rendimento: 7 porções / Peso da Porção: 200g
Valor Calórico da Porção: 218 Kcal / Tempo de Preparo: 1h

MACARRÃO INTEGRAL AO FALSO PESTO

Ingredientes

- 2L de água
- 1 pacote de macarrão parafuso integral (500g)
- 1 maço de manjeriço (150g)
- 1 dente de alho médio (4g)
- 1 xícara (chá) de azeite (240ml)
- 1/2 colher (chá) de sal (3g)
- 1/2 xícara (chá) de nozes picadas (50g)

Modo de Preparo

Em uma panela, ferva a água, acrescente e cozinhe o macarrão até ficar *al dente*, escorra e reserve. Lave, higienize e desgalhe o manjeriço e reserve. Descasque, lave e pique os dentes de alho. No liquidificador, bata as folhas de manjeriço, os dentes de alho, o azeite e o sal até ficar homogêneo. Desligue o liquidificador e misture as nozes picadas. Em um refratário médio, misture o macarrão cozido ao molho pesto. Sirva em seguida.



Rendimento: 13 porções / Peso da Porção: 100g
Valor Calórico da Porção: 161 Kcal / Tempo de Preparo: 1h10min

NHOQUE DE MANDIOQUINHA

Massa - Ingredientes

- 2 mandioquinhas pequenas (520g)
- 1 ovo médio (65g)
- 1 gema (20g)
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo (125g)
- 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo integral (65g)
- 1 colher (chá) de sal (6g)
- 1 colher (sopa) de manteiga (20g)
- 2L de água

Modo de Preparo

Lave, descasque e pique as mandioquinhas. Cozinhe-as no vapor até ficarem macias e amasse-as com um garfo. Em um recipiente, misture a mandioquinha com o ovo, a gema, as farinhas, metade do sal e a manteiga e amasse bem. Enrole a massa em tiras de aproximadamente 1cm de diâmetro, cortando-a depois em pedaços de 2cm de comprimento. Em uma panela, ferva a água com o restante do sal e cozinhe os nhoques até que subam à superfície. Retire-os com uma escumadeira. Deixe escorrer bem, coloque-os em uma vasilha refratária e reserve.

Molho- Ingredientes

- 7 tomates italianos médios (1,3Kg)
- 1 cebola média (150g)
- 3 dentes de alho pequenos (6g)
- 1 colher (sopa) de azeite (15ml)
- 1 colher (chá) de sal (6g)

**Modo de preparo**

Lave os tomates e faça um corte superficial em formato de cruz na parte de inferior de cada um deles, coloque-os em água fervente, suficiente para cobrir, por aproximadamente 5 minutos, retire e coloque-os imediatamente em um refratário com água gelada. Puxe a pele dos tomates, retire suas sementes e bata-os no liquidificador. Descasque, lave e pique a cebola e o alho. Em uma panela, refogue o alho e a cebola com o azeite e acrescente o tomate batido e o sal, deixe no fogo até apurar. Sirva por cima do nhoque.



Rendimento: 4 porções / Peso da Porção: 150g (2 unidades)
Valor Calórico da Porção: 320 Kcal / Tempo de Preparo: 1h

PANQUECA VEGETARIANA

Massa - Ingredientes

- 1/2 xícara (chá) de aveia em flocos finos (50g)
- 1 e 1/2 xícara (chá) de água (360ml)
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo (125g)
- 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo integral (65g)
- 1/4 xícara (chá) de azeite (60ml)
- 1 colher (sopa) de vinagre branco (15ml)
- 1 colher (chá) de sal (6g)
- 1 colher (sopa) de óleo para untar (15ml)

Modo de Preparo

Em um liquidificador, coloque a aveia, a água, as farinhas, o azeite, o vinagre e o sal e bata até virar uma mistura uniforme. Esquente uma frigideira antiaderente em fogo médio por um minuto. Coloque um fio de óleo, espalhe 1 concha média de massa sobre a frigideira e doure os dois lados. Repita o processo com o restante da massa e reserve os discos de panquecas.

Recheio - Ingredientes

- 2L de água
- 2 maços de espinafre (1,3Kg)
- 1 cebola pequena (100g)
- 4 colheres (sopa) de manteiga (80g)
- 4 colheres (sopa) de farinha de trigo (40g)
- 3 xícaras (chá) de leite desnatado (720ml)
- 1 colher (chá) de sal (6g)

**Modo de Preparo**

Em uma panela, ferva a água. Lave o espinafre, coloque-o na água fervente e cozinhe até murchar. Escorra, coloque-o em um refratário com água gelada para interromper o cozimento, pique-o e reserve. Descasque, lave e pique a cebola. Em uma panela, derreta a manteiga, doure a cebola, adicione a farinha e misture bem. Despeje o leite aos poucos, sem parar de mexer para que não empelote. Acrescente o sal e deixe engrossar. Adicione o espinafre, incorpore bem ao creme e reserve.

Montagem

Recheie cada disco de massa com duas colheres (sopa) do creme de espinafre, enrole-os formando panquecas e sirva.



Rendimento: 6 porções / Peso da Porção: 150g
Valor Calórico da Porção: 274 Kcal / Tempo de Preparo: 1h

SALADA CAPRESE DE MACARRÃO

Penne - Ingredientes

- 2 litros de água
- 3 xícaras (chá) de macarrão Penne integral (210g)

Modo de Preparo

Em uma panela, ferva a água, acrescente o penne e cozinhe até que fique *al dente*. Escorra e reserve.

Molho - Ingredientes

- 2 colheres (sopa) de vinagre balsâmico (30ml)
- 5 colheres (sopa) de azeite de oliva (75ml)
- 1 colher (sopa) de mel (25g)
- 1/2 colher (chá) de sal (3g)

Modo de Preparo

Em um recipiente, misture todos os ingredientes até que forme um molho homogêneo.

Montagem - Ingredientes

- 1 xícara (chá) de ricota fresca (200g)
- 1 maço de rúcula (140g)
- 4 ramos de manjerição (16g)
- 1 xícara (chá) de tomate seco (130g)

Modo de Preparo

Esfarele a ricota com o auxílio de um garfo e reserve. Lave, desgalhe e higienize a rúcula e o manjerição. Em um refratário fundo, coloque uma camada com a metade das folhas de rúcula. Depois cubra com uma camada de tomates secos, reservando alguns para decorar. Por último coloque uma camada de macarrão Penne. Regue com um pouco do molho e acrescente as folhas de manjerição. Faça mais uma camada com o restante da rúcula e salpique a ricota por cima. Decore a salada com os tomates secos reservados e sirva-a com o restante do molho à parte.



Rendimento: 5 porções / Peso da Porção: 80g
 Valor Calórico da Porção: 250 Kcal / Tempo de Preparo: 1h10min

FAROFA DE QUINOA

Ingredientes

- 1/2 xícara (chá) de quinoa em grãos (90g)
- 2 xícaras (chá) de água (480ml)
- 100g de coxão mole
- 2 dentes de alho médios (8g)
- 1 cebola pequena (100g)
- 1/2 cenoura grande (120g)
- 3 ramos de cebolinha (36g)
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva (30ml)
- 1/2 xícara (chá) de azeitona verde picada (70g)
- 2 e 1/2 colheres (sopa) de castanha-de-caju picada (25g)
- 3 ovos médios (195g)
- 1 colher (chá) de sal (6g)

Modo de Preparo

Em uma panela média, cozinhe a quinoa na água por aproximadamente 7 minutos, ou até ficar *al dente*. Escorra em uma peneira e reserve. Retire toda gordura aparente da carne, pique em cubos pequenos e reserve. Descasque, lave e esprema os dentes de alho e reserve. Descasque, lave e pique a cebola em cubos pequenos e reserve. Lave, descasque e rale a cenoura e reserve. Lave e pique a cebolinha e reserve. Em uma panela, doure o alho e a cebola em 1 colher (sopa) do azeite de oliva. Em seguida, acrescente a carne e refogue até dourar. Junte a cenoura, a azeitona, a castanha de caju e a cebolinha. Misture bem e refogue até a cenoura murchar. Apague o fogo. Em uma frigideira antiaderente, aqueça o restante do azeite e acrescente os ovos, mexendo com cuidado, para que fiquem em pedaços médios. Quando estiverem bem cozidos, apague o fogo. Junte os ovos mexidos e o refogado de carne à quinoa, acrescente o sal e misture bem. Sirva quente.



Rendimento: 3 porções / Peso da Porção: 82g (1 unidade)
Valor Calórico da Porção: 175 Kcal / Tempo de Preparo: 2h

HAMBÚRGUER DE ATUM

Ingredientes

- 1 lata de atum sólido natural (170g)
- 1 tomate grande (200g)
- 1 cebola pequena (100g)
- 1 dente de alho médio (4g)
- 3 ramos de salsinha (18g)
- 3 ramos de cebolinha (36g)
- 6 colheres (sopa) de aveia em flocos (60g)
- 1 ovo médio (65g)
- 1 e 1/2 colher (chá) de suco de limão (4,5ml)
- 1/2 colher (chá) de sal (3g)
- Manteiga para untar

Modo de Preparo

Escorra toda água do atum e reserve. Lave, retire as sementes e pique o tomate em cubos pequenos e reserve. Descasque, lave e pique a cebola e o alho em cubos pequenos e reserve. Lave e pique a salsinha e a cebolinha e reserve. Em um recipiente, misture bem o atum, a aveia em flocos, o tomate, a cebola, o ovo, a salsinha, a cebolinha, o suco de limão, o alho e o sal, até formar uma massa homogênea. Modele a massa no formato de hambúrguer. Unte uma forma (20x30cm) com manteiga, forre com papel manteiga e posicione os hambúrgueres um ao lado do outro, com um pequeno espaço entre eles. Leve ao forno preaquecido a 180°C por aproximadamente 50 minutos, ou até ficarem bem sequinhos.



Rendimento: 5 porções / Peso da Porção: 180g
Valor Calórico da Porção: 256 Kcal / Tempo de Preparo: 1h

SALMÃO CREMOSO

Ingredientes

- 500g de filé de salmão
- 1 dente de alho médio (4g)
- 1/2 limão médio (50g)
- 1/2 cebola média (75g)
- 1/2 colher (chá) de sal (3g)
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva (15ml)
- 6 colheres (sopa) de queijo Cottage (120g)
- 5 colheres (sopa) de azeitonas verdes fatiadas (40g)
- 1 pepino japonês pequeno (100g)
- 1/2 pimentão vermelho pequeno (90g)
- 1/2 colher (chá) de orégano seco

Modo de Preparo

Lave o salmão em água corrente e reserve. Descasque, lave e esprema o dente de alho e reserve. Lave, corte e esprema o limão e reserve o suco. Descasque, lave e pique a cebola e reserve. Em uma tigela, tempere o salmão com o alho, o sal e o suco de limão e deixe marinando por 5 minutos. Em uma panela média, refogue a cebola no azeite. Em seguida, acrescente o salmão e refogue bem. Apague o fogo e desfie o peixe com um garfo, acrescente e misture o queijo Cottage e a azeitona. Lave e higienize o pepino, retire seu miolo, corte-o em tiras finas e reserve. Lave e higienize o pimentão, retire suas sementes corte em tiras finas e reserve. Disponha o salmão em um recipiente médio e decore a preparação com as tiras de pepino e pimentão. Por último, salpique o orégano.



Rendimento: 4 porções / Peso da Porção: 300g
 Valor Calórico da Porção: 291 Kcal / Tempo de Preparo: 1h

TEPPAN DE PEIXE

Peixe - Ingredientes

- 720g de cação
- 1 dente de alho médio (4g)
- 1/2 limão médio (50g)
- 1/2 colher (chá) de sal (3g)
- 1 colher (sopa) de azeite (15ml)

Modo de Preparo

Lave o cação em água corrente e reserve. Descasque, lave e esprema o alho e reserve. Lave, esprema o limão e reserve o suco. Em uma bacia, coloque o cação, adicione o alho, o suco de limão e o sal e deixe marinando por 10 minutos. Em uma frigideira, aqueça o azeite, grelhe o cação e reserve.

Vegetais - Ingredientes

- 1/2 cebola pequena (50g)
- 1 xícara (chá) de moyashi (105g)
- 1 cenoura média (200g)
- 1 brócolis (300g)
- 1/3 de pimentão vermelho médio (90g)
- 4 cogumelos Shitake (90g)
- 1 e 1/2 colher (sopa) de manteiga (30g)
- 1/2 colher (chá) de sal (3g)

Modo de Preparo

Descasque, lave e pique a cebola em cubos pequenos e reserve. Lave e escorra o moyashi e reserve. Lave, descasque e corte a cenoura em rodela finas e reserve. Lave e desgalhe o brócolis e reserve. Lave, retire as sementes do pimentão, corte-o em tiras e reserve. Lave os cogumelos Shitake, conte-os em rodela e reserve. Em uma panela média, refogue a cebola na manteiga, adicione o moyashi, a cenoura, o brócolis e o pimentão. Tampe a panela e deixe refogar por 5 minutos. Em seguida, acrescente o cogumelo e o sal e deixe refogar por mais 5 minutos. Sirva o cação e os legumes juntos.



Rendimento: 5 porções / Peso da Porção: 150g
Valor Calórico da Porção: 187 Kcal / Tempo de Preparo: 1h30min

STROGONOFF DE FRANGO COM CREME DE RICOTA

Molho de tomate - Ingredientes

- 2 tomates pequenos maduros (310g)
- 1 e 1/2 xícara (chá) de água (360ml)

Modo de Preparo

Lave os tomates. Em uma panela, ferva a água e cozinhe-os até a pele se soltar. Escorra e bata os tomates sem as peles no liquidificador, até obter um molho cremoso e reserve.

Frango - Ingredientes

- 450g de peito de frango sem osso e sem pele
- 2 dentes de alho médios (8g)
- 1 cebola pequena (100g)
- 1 xícara (chá) de cogumelo Paris (75g)
- 2 colheres (sopa) de manteiga (40g)
- 1 colher (chá) de sal (6g)
- 2 colheres (sopa) de molho de mostarda (40g)
- 1 colher (chá) de páprica picante (2g)
- 3/4 de xícara (chá) creme de ricota (190g)

Modo de Preparo

Lave o frango, pique-o em cubos pequenos e reserve. Descasque, lave e pique os dentes de alho e a cebola e reserve. Lave os cogumelos Paris em água corrente, corte-os em fatias finas e reserve. Em uma panela média, derreta a manteiga e refogue o alho e a cebola até dourar. Acrescente o frango e o sal e misture bem. Adicione a mostarda e o cogumelo Paris e deixe cozinhar por 5 minutos com a panela tampada. Coloque o molho de tomate e a páprica, misture bem e deixe cozinhar por mais alguns minutos. Apague o fogo e acrescente o creme de ricota. Mexa até incorporá-lo e sirva.



Rendimento: 12 porções / Peso da Porção: 120g

Valor Calórico da Porção: 225 Kcal / Tempo de Preparo: 2h

LASANHA DE BERINJELA

Recheio - Ingredientes

- 1 cebola pequena (100g)
- 2 dentes de alho grandes (12g)
- 1 tomate grande (200g)
- 400g de queijo branco
- 2 e 1/2 colheres (sopa) de amido de milho (20g)
- 3/4 xícaras (chá) de leite desnatado (180ml)
- 2 ramos de salsinha (12g)
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva (30ml)
- 500g de patinho moído
- 1/2 colher (chá) de sal (3g)

Modo de Preparo

Descasque, lave e pique a cebola em cubos pequenos e reserve. Descasque, lave e esprema o alho e reserve. Lave, retire as sementes e pique o tomate em cubos pequenos e reserve. Rale o queijo branco e reserve. Dilua o amido de milho no leite e reserve. Lave e pique a salsinha e reserve. Em uma panela média, doure o alho e a cebola no azeite. Em seguida, acrescente a carne moída e o sal e deixe refogar por 5 minutos em fogo médio. Acrescente o tomate e o amido diluído e cozinhe até engrossar. Apague o fogo e adicione a salsinha.

Montagem - Ingredientes

- 2 berinjelas médias (1Kg)
- Azeite para untar

Modo de preparo

Lave e corte as berinjelas em fatias finas no sentido do comprimento e reserve. Forre o fundo de uma forma retangular (20x30cm) com papel alumínio, unte com azeite e disponha as fatias de berinjela por toda a forma. Coloque metade do recheio por cima da berinjela e polvilhe metade do queijo branco. Repita as camadas, finalizando com o queijo branco. Leve para assar a 180C° por 40 minutos ou até que esteja bem assada.



Rendimento: 7 porções / Peso da Porção: 170g

Valor Calórico da Porção: 139 Kcal / Tempo de Preparo: 1h10min

MACARRÃO DE ABOBRINHA À BOLONHESA

Molho - ingredientes

- 4 tomates italianos médios (740g)
- 2 cebolas pequenas (200g)
- 3 dentes de alho pequenos (6g)
- 1 colher (sopa) de azeite (15ml)
- 200g de patinho moído
- 1 e 1/2 colher (chá) de sal (9g)

Modo de Preparo

Lave os tomates e faça um corte superficial em formato de cruz na parte de inferior de cada um deles. Coloque-os em água fervente, suficiente para cobrir, por aproximadamente 5 minutos. Retire e coloque-os imediatamente em um refratário com água gelada. Puxe a pele dos tomates, retire suas sementes e pique-os em cubos pequenos. Descasque, lave e pique as cebolas e os dentes de alho separadamente. Em uma panela, doure metade do alho e da cebola no azeite e acrescente a carne moída. Refogue até a carne secar e reserve. Em outra panela, refogue o restante do alho e da cebola no azeite, acrescente o tomate e o sal e deixe no fogo até apurar. Bata o tomate refogado no liquidificador, junte-o à carne moída e cozinhe por mais alguns minutos, somente para engrossar o molho. Apague o fogo e reserve.

Macarrão - Ingredientes

- 3 abobrinhas italianas (630g)
- 1 colher (sopa) de azeite (15ml)

Modo de Preparo

Lave, higienize e rale a abobrinha no formato de espaguete e reserve. Em uma panela média, aqueça o azeite e refogue rapidamente a abobrinha. Desligue o fogo e transfira a abobrinha para um refratário médio. Por cima despeje o molho à bolonhesa. Sirva quente.



Rendimento: 4 porções / Peso da Porção: 140g
Valor Calórico da Porção: 185 Kcal / Tempo de Preparo: 50min

MIX DE LEGUMES

Ingredientes

- 1 e 1/2 cenoura média (300g)
- 1/2 cabeça de brócolis ninja (150g)
- 1 cebola média (150g)
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva (30ml)
- 1/2 colher (chá) de sal (3g)
- 3 colheres (sopa) de água (45ml)
- 1/2 bandeja de cogumelo Paris (100g)
- 1 colher (sopa) de mel (25g)
- 3 colheres (sopa) de semente de girassol (30g)

Modo de Preparo

Lave, descasque e corte a cenoura em tiras finas e reserve. Lave e desgalle os brócolis e reserve. Descasque, lave e pique a cebola em tiras finas e reserve. Em uma panela média, refogue a cebola no azeite. Em seguida, acrescente a cenoura, os brócolis e mexa por alguns minutos. Acrescente o sal e a água, tampe e deixe cozinhar por 15 minutos ou até que os legumes estejam *al dente*. Lave os cogumelos Paris em água corrente, corte-os em fatias e junte-o ao refogado. Acrescente o mel e a semente de girassol e mexa bem. Tampe e deixe cozinhar por mais 3 minutos. Apague o fogo e sirva.



Rendimento: 13 porções / Peso da Porção: 100g
 Valor Calórico da Porção: 244 Kcal / Tempo de Preparo: 2h

QUICHE DE PALMITO COM ESCAROLA

Ingredientes - Massa

- 3/4 xícaras (chá) de farinha de trigo integral (100g)
- 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo (60g)
- 1 colher (chá) de sal (6g)
- 3/4 xícaras (chá) de manteiga (155g)
- 1 ovo médio (65g)

Modo de Preparo

Em uma tigela grande, misture as farinhas e o sal. Agregue a manteiga às farinhas até formar uma farofa, sem deixar a manteiga dissolver completamente. Acrescente o ovo e mexa a massa com as mãos até ficar homogênea. Envolve-a com papel filme e leve à geladeira por, no mínimo, 30 minutos.

Recheio

- 1 cebola pequena (100g)
- 1 dente de alho pequeno (2g)
- 1 tomate pequeno (155g)
- 1 maço de escarola (500g)
- 1 vidro de palmito (530g)
- 2 colheres (sopa) de manteiga (40g)
- 1 xícara (chá) de ervilha congelada (150g)
- 3/4 xícaras (chá) de queijo Cottage (185g)

**Modo de Preparo**

Lave, descasque e pique a cebola e o alho em cubos pequenos e reserve. Lave, retire as sementes e pique o tomate em cubos pequenos e reserve. Lave e pique a escarola e reserve. Escorra a água da conserva do palmito, lave-o em água corrente, pique-o em cubos pequenos e reserve. Em uma panela média, refogue a cebola e o alho na manteiga, até a cebola ficar transparente. Acrescente a ervilha, o tomate, o palmito, a escarola e o queijo Cottage. Refogue por mais 3 minutos e apague o fogo.

Montagem - Ingredientes

- Manteiga para untar
- 3/4 xícaras (chá) de creme de ricota (190g)
- 3 ovos médios (195g)

Modo de preparo

Unte com manteiga, uma forma redonda de fundo removível, com cerca de 24cm de diâmetro. Ajeite toda a massa na forma, fazendo uma pequena borda na lateral, para que o recheio não vaze. Espalhe bem o recheio sobre a massa. Bata no liquidificador, o creme de ricota e os ovos por aproximadamente 3 minutos. Em seguida, cubra o recheio com esse creme e leve para assar a 180°C, por aproximadamente 50 minutos ou até dourar. Sirva quente.



Rendimento: 7 porções / Peso da Porção: 72g
 Valor Calórico da Porção: 189 Kcal / Tempo de Preparo: 1h55min

SUFLÊ DE ESPINAFRE

Ingredientes

- 1 maço de espinafre (480g)
- 1 litro de água
- 1 dente de alho pequeno (2g)
- 1/2 unidade de queijo branco (130g)
- 4 ovos médios (260g)
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo (20g)
- 1 xícara (chá) de leite integral (240ml)
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva (15ml)
- 1/4 colher (chá) de sal (1g)
- 2 colheres (sopa) de manteiga (40g)
- 1 colher (chá) de fermento em pó químico (5g)

Modo de Preparo

Desgalhe o espinafre, lave e reserve. Em panela média, ferva a água. Após levantar fervura, acrescente o espinafre e deixe por 3 minutos. Escorra bem e reserve-o. Descasque, lave e esprema o alho e reserve. Lave o queijo branco, rale e reserve. Separe as gemas das claras e reserve. Na batedeira, bata as claras em neve e reserve. Dissolva a farinha de trigo no leite e reserve. Em uma frigideira média, doure o alho no azeite, acrescente o espinafre e o sal e refogue. Na mesma frigideira, adicione a manteiga e a mistura de farinha e leite e mexa bem até engrossar. Retire do fogo e deixe esfriar. Junte as gemas, a metade do queijo branco, o fermento em pó e as claras em neve e misture bem. Preaqueça o forno. Unte uma forma redonda de 26x6,5cm com manteiga e polvilhe o restante do queijo branco, acrescente a preparação. Leve ao forno a 180°C por aproximadamente 40 minutos. Sirva quente.



Rendimento: 11 porções / Peso da Porção: 200g

Valor Calórico da Porção: 153 Kcal / Tempo de Preparo: 1h30min

SOPA DE ABÓBORA COM GRÃO-DE-BICO

Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de grão-de-bico (360g)
- 1/4 de abóbora moranga (500 g)
- 2 chuchus pequenos (680g)
- 1 cebola roxa pequena (100g)
- 1 dente de alho médio (4g)
- 1 ramo de salsinha (6g)
- 1 ramo de cebolinha (12g)
- 3 folhas de couve manteiga (60g)
- 1,25L de água
- 1 colher (sopa) de azeite (15ml)
- 1 colher (chá) de sal (6g)
- 1 colher (sopa) de chia (10g)

Modo de Preparo

Deixe o grão-de-bico de remolho de um dia para o outro, escorra-o e despreze a água. Em uma panela de pressão, coloque o grão-de-bico com água até cobri-lo, cozinhe por 30 minutos, após pegar pressão, e reserve. Lave, retire as sementes, descasque e pique a abóbora. Lave, descasque, corte os chuchus ao meio, retire o miolo e pique-os. Descasque, lave e pique a cebola e o alho. Lave e pique a salsinha e a cebolinha. Lave e pique a couve em fatias bem finas e reserve. Ferva separadamente a água. Em uma panela funda, aqueça o azeite e doure o alho e a cebola, acrescente a abóbora, o chuchu, a salsinha e a cebolinha e refogue. Adicione a água fervente até cobrir os legumes e cozinhe-os até que fiquem *al dente*. Retire do fogo e espere amornar. Bata os legumes cozidos com a água do cozimento no liquidificador e volte à panela. Acrescente o grão-de-bico, o sal, a couve e deixe ferver. Na hora de servir, polvilhe a chia por cima.



Rendimento: 11 porções / Peso da Porção: 200g

Valor Calórico da Porção: 134 Kcal / Tempo de Preparo: 1h30min

SOPA DE BATATA-DOCE

Ingredientes

- 1 cenoura média (200g)
- 1 abobrinha média (315g)
- 1 cebola pequena (100g)
- 1 dente de alho médio (4g)
- 4L de água
- 2 batatas-doces médias (990g)
- 500g de peito de frango sem pele e sem osso
- 2 colheres (sopa) de azeite (30ml)
- 2 colheres (chá) de sal (12g)

Modo de Preparo

Lave, descasque e corte em cubos médios a cenoura. Lave e corte em cubos médios a abobrinha. Descasque, lave e pique a cebola e o alho. Em uma panela grande, ferva metade da água e acrescente os vegetais cortados, metade da cebola e do alho. Deixe cozinhar por aproximadamente 40 minutos. Espere amornar, bata no liquidificador e reserve. Lave, descasque e corte as batatas-doces em rodela. Volte o caldo batido para a panela, adicione as batatas-doces e cozinhe até que fiquem macias. Em uma panela de pressão, cozinhe o peito de frango no restante da água, por aproximadamente 20 minutos após pegar pressão. Apague o fogo, aguarde 10 minutos e chacoalhe a panela para que o frango desfie. Em outra panela, doure a outra metade da cebola e do alho no azeite, acrescente o frango desfiado e o sal e refogue. Misture o frango à sopa e sirva.



Rendimento: 14 porções / Peso da Porção: 150g

Valor Calórico da Porção: 122 Kcal / Tempo de Preparo: 1h

CALDO VERDE

Ingredientes

- 3 dentes de alho pequenos (6g)
- 1 cebola pequena (100g)
- 6 batatas inglesas médias (1,3kg)
- 2,5 litros de água
- 1 maço de couve manteiga (500g)
- 2 colheres (chá) de sal (12g)
- 1 colher (sopa) de azeite (15ml)
- 400g de patinho moído

Modo de Preparo

Descasque, lave e pique os dentes de alho e a cebola. Lave, descasque e corte as batatas em rodela, coloque-as na panela de pressão com a água e cozinhe-as por 15 minutos após pegar pressão. Deixe esfriar, e amasse-as. Reserve a água de cozimento. Lave, pique a couve e reserve. Em um liquidificador, coloque a água do cozimento da batata, a batata amassada e o sal. Bata e reserve. Em uma panela grande, doure a cebola e o alho no azeite, acrescente o patinho moído e refogue. Adicione a batata batida e deixe ferver. Acrescente a couve à sopa e cozinhe até levantar fervura. Sirva.



Rendimento: 6 porções / Peso da Porção: 330g

Valor Calórico da Porção: 117 Kcal / Tempo de Preparo: 1h30min

SOPA DE CENOURA COM GENGIBRE

Ingredientes

- 2 dentes de alho médios (8g)
- 1/2 cebola pequena (50g)
- 4 cenouras grandes (960g)
- 1 batata média (220g)
- 2 ramos de salsa (12g)
- 1 ramo de cebolinha (12g)
- 1 pedaço médio de gengibre (60g)
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva (30ml)
- 1 colher (chá) de sal (6g)

Modo de Preparo

Descasque, lave, pique o alho e a cebola e reserve. Lave e descasque as cenouras e corte-as em rodela média e reserve. Lave e descasque a batata e corte-a em pedaços médios e reserve. Lave e pique a salsa e a cebolinha e reserve. Lave, descasque e rale o gengibre, esprema-o para extrair o suco e reserve o líquido. Em uma panela de pressão, refogue bem o alho e a cebola no azeite. Em seguida, acrescente a cenoura, a batata e misture. Adicione água até cobrir os legumes, tampe a panela e deixe cozinhar por 30 minutos após pegar pressão. Separe os legumes, reservando o caldo que restou na panela, e bata-os no liquidificador. Junte os legumes batidos, o caldo reservado, o sal, o gengibre, a salsa e a cebolinha. Leve ao fogo por aproximadamente 5 minutos.



Rendimento: 10 porções / Peso da Porção: 330g

Valor Calórico da Porção: 197 Kcal / Tempo de Preparo: 1h50min

SOPA DE FEIJÃO BRANCO COM LOMBO

Ingredientes

- 2 e 1/2 xícaras (chá) de feijão branco (500g)
- 1 cebola grande (210g)
- 1 dente de alho médio (4g)
- 1/2 limão pequeno (40g)
- 500g de lombo suíno
- 1 colher (chá) de sal (6g)
- 1 cenoura grande (240g)
- 2 mandioquinhas médias (260g)
- 3 ramos de salsa (18g)
- 3 colheres (sopa) de azeite de oliva (45ml)
- 2,5L de água

Modo de Preparo

Lave o feijão e deixe de molho de um dia para o outro. Escorra a água e reserve. Descasque, lave e pique a cebola e o alho em cubos pequenos e reserve. Lave e esprema o limão e reserve seu suco. Lave o lombo, retire a gordura aparente e corte-o em cubos pequenos. Em uma bacia média, coloque o lombo, o suco do limão e metade do sal, misture bem, e deixe descansar por 10 minutos. Lave, descasque e corte a cenoura e as mandioquinhas em rodela médias e reserve. Lave e pique a salsa e reserve. Em uma panela de pressão, doure o alho e a cebola no azeite. Em seguida, acrescente o lombo e deixe refogar. Coloque o feijão e adicione 1L de água. Feche a panela e deixe cozinhar por 20 minutos, após pegar pressão. Na mesma panela de pressão, acrescente a cenoura e a mandioquinha, adicionando mais 1L de água e deixe cozinhar por mais 10 minutos, após pegar pressão. No liquidificador, bata a cenoura e a mandioquinha com 1 xícara (chá) do caldo do cozimento. Retorne o caldo batido para a panela, adicione a salsa, o restante do sal e mais 500ml de água, e deixe cozinhar sem pressão até levantar ferver. Apague o fogo e sirva.



Rendimento: 22 porções / Peso da Porção: 60g
Valor Calórico da Porção: 178 Kcal / Tempo de Preparo: 1h30min

BOLO GELADO DE COCO

Ingredientes

- 1 e 1/2 xícara (chá) de açúcar demerara (315g)
- 1 xícara (chá) de água (240ml)
- 1 pacote de coco ralado sem açúcar (100g)
- 3 ovos pequenos (165g)
- 1/2 xícara (chá) de manteiga sem sal (100g)
- 1 xícara (chá) de leite desnatado (240ml)
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo (125g)
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo integral (130g)
- 1 colher (sopa) de fermento em pó químico (15g)

Modo de Preparo

Em uma panela média, derreta 1/2 xícara (chá) do açúcar demerara com a água, acrescente o coco e deixe em fogo baixo por 15 minutos. Unte uma assadeira com manteiga e polvilhe um pouco de açúcar demerara. Espalhe a calda de açúcar com coco e reserve. Em uma batedeira, bata os ovos, o restante do açúcar demerara e a manteiga até formar um creme homogêneo. Acrescente o leite e as farinhas aos poucos, batendo em velocidade mínima. Por último, acrescente o fermento e incorpore à massa. Despeje na assadeira e leve para assar em forno preaquecido a 180°C por 40 minutos ou até dourar. Espere esfriar, desenforme, leve à geladeira até ficar bem gelado e sirva.



Rendimento: 10 porções / Peso da Porção: 30g (2 unidades)
Valor Calórico da Porção: 129 Kcal / Tempo de Preparo: 1h

COOKIE DE QUINOA E MEL

Ingredientes

- 1/2 xícara (chá) de quinoa em flocos (50g)
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo integral (130g)
- 1/2 xícara (chá) de açúcar mascavo (80g)
- 1 colher (chá) de fermento em pó químico (5g)
- 2 colheres (sopa) de mel (50g)
- 1 colher (sopa) de óleo de coco (15ml)
- 1 ovo médio (65g)
- 2 colheres (sopa) de água (30ml)
- Manteiga para untar

Modo de Preparo

Preaqueça o forno a 180°C. Em uma tigela funda, misture a quinoa, a farinha, o açúcar, o fermento, o mel, o óleo de coco, o ovo e a água e mexa até obter uma massa grossa. Molde os cookies com as mãos em formato de bolinhas e coloque sobre uma forma untada com manteiga. Asse por cerca de 25 minutos ou até dourar.



Rendimento: 4 porções / Peso da Porção: 100g

Valor Calórico da Porção: 110 Kcal / Tempo de Preparo: 25min

MOUSSE VEGANO DE CACAU COM FRUTAS

Mousse - Ingredientes

- 2 laranjas médias (400g)
- 3/4 de abacate maduro (220g)
- 2 colheres (sopa) de açúcar demerara (30g)
- 1 e 1/2 colher (sopa) de cacau em pó (15g)
- 5 gotas de essência de baunilha

Modo de Preparo

Lave, higienize, esprema as laranjas e reserve seu suco. Lave, higienize e descasque o abacate. Bata no liquidificador a polpa do abacate, o suco de laranja, o açúcar demerara, o cacau em pó e a baunilha até obter uma mistura homogênea. Coloque a mousse em uma taça.

Cobertura - Ingredientes

- 2 morangos (30g)
- 6 uvas sem sementes (30g)
- 3/4 de manga Palmer (90g)
- 1 folha de hortelã

Montagem

Lave e higienize os morangos, as uvas, a manga e a hortelã. Corte os morangos e as uvas ao meio e a manga em cubos. Disponha as frutas por cima da mousse, decore com a folha de hortelã e sirva.



Rendimento: 22 porções / Peso da Porção: 30g (1 unidades)
Valor Calórico da Porção: 125 Kcal / Tempo de Preparo: 1h

MUFFIN DE CHOCOLATE E BANANA

Ingredientes

- 3 bananas nanicas maduras (330g)
- 1/2 xícara (chá) de óleo (120ml)
- 2 ovos médios (130g)
- 1/2 de xícara (chá) de açúcar mascavo (75g)
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo (250g)
- 4 colheres (sopa) de chocolate em pó (40g)
- 1 colher (chá) de bicarbonato de sódio (5g)
- Manteiga para untar

Modo de Preparo

Lave, descasque e amasse as bananas. Em um recipiente, misture a banana amassada com o óleo, os ovos e o açúcar mascavo. Em outro recipiente, coloque a farinha de trigo, o chocolate em pó e o bicarbonato de sódio e misture. Junte a mistura de banana e mexa até obter uma massa homogênea. Pré-aqueça o forno. Unte forminhas de muffin com manteiga e chocolate em pó e despeje a massa. Leve ao forno a 180°C e deixe assar por 15 a 20 minutos. Espere esfriar, desenforme e sirva.



Rendimento: 7 porções / Peso da Porção: 50g (2 unidades)
Valor Calórico da Porção: 91 Kcal / Tempo de Preparo: 30min

PANQUECA DE AVEIA, MEL E BANANA

Ingredientes

- 2 bananas (220g)
- 3 ovos médios (195g)
- 3 colheres (sopa) de farinha de aveia (30g)
- 2 colheres (sopa) de mel (50g)
- 1 colher (sopa) de manteiga (20g)

Modo de Preparo

Lave, descasque e pique as bananas. Bata no liquidificador os ovos, as bananas picadas, a farinha de aveia e o mel. Em uma frigideira antiaderente, pincele manteiga e coloque uma concha pequena da massa, formando pequenos discos. Doure os dois lados da panqueca e repita o procedimento até finalizar a massa.

Dica: Sirva com mel.

Referências

MAFRA, Denise; COZZOLINO, Sílvia Maria Franciscato. **Importância do zinco na nutrição humana.** Revista de Nutrição, [s.l.], v. 17, n. 1, p.79-87, mar. 2004. FapUNIFESP (SciELO). Disponível em <http://dx.doi.org/10.1590/s1415-52732004000100009>. Acesso em: 21 de agosto de 2018.

ARAUJO, Marina Campos et al. **Consumo de macronutrientes e ingestão inadequada de micronutrientes em adultos: macronutrient consumption and inadequate micronutrient intake in adults.** Revista Saúde Pública, Rio de Janeiro, p.178-189, 16 abr. 2012. Acesso em: 16 de agosto de 2018.

BUENO, Aline Lopes; CZEPIELEWSKI, Mauro Antônio. **MICRONUTRIENTES ENVOLVIDOS NO CRESCIMENTO: MICRONUTRIENTS INVOLVED IN GROWTH.** Revista Hcpa, Porto Alegre, p.47-56, 27 mar. 2007. Acesso em 16 de agosto de 2018.

SILVA, Sandra Maria Chemim Seabra da; MURA, Joana D'Arc Pereira; **TRATADO DE ALIMENTAÇÃO, NUTRIÇÃO E DIETOTERAPIA.** Editora Roca, São Paulo, 2007.

LEÃO, Ana Luisa Marcucci; SANTOS, Luana Caroline dos. **Consumo de micronutrientes e excesso de peso: existe relação?: Micronutrient consumption and overweight: Is there a relationship?.** Rev Bras Epidemiol, Belo Horizonte, v. 1, n. 15, p.85-95, mar. 2012.

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

O Centro de Segurança Alimentar e Nutricional Sustentável – CESANS, no âmbito das ações da Coordenadoria de Desenvolvimento dos Agronegócios – Codeagro, pertencentes à Secretaria de Agricultura e Abastecimento do Estado de São Paulo, atua na conscientização das pessoas sobre a importância de uma alimentação balanceada e saudável, por meio de cursos e palestras nas áreas de nutrição, economia doméstica e geração de renda, visando colaborar com a melhoria da qualidade de vida da população atendida.

Esse livro foi especialmente elaborado com o intuito de apresentar alternativas práticas, nutritivas e saudáveis de refeições completas para serem consumidas ao longo da semana, bem como receitas de todos os grupos alimentares que podem compor marmitas diárias, possibilitando aliar a praticidade com a mudança dos hábitos alimentares e consequente melhoria da qualidade de vida.

