



CULINÁRIA APLICADA À REALIDADE LOCAL

Um guia prático com
receitas econômicas e criativas
recheadas de sabores





Este livro de receitas foi elaborado com o objetivo de estimular e auxiliar os profissionais de saúde no desenvolvimento de práticas educativas que abordem a importância da alimentação saudável.

Por meio das oficinas culinárias, é possível construir novos conceitos e valores sobre a alimentação, além de promover uma maior aproximação e integração entre equipes de saúde e população, favorecendo a concretização dos conceitos de educação em saúde.



SUMÁRIO

Cuidados com a higiene de alimentos.....	03
Saladas, sopas e entradas.....	04
Carnes.....	13
Massas e pães	18
Bolos, biscoitos e doces	23
Sucos variados	28
Dicas: Temperos	33
Dicas: Lanches rápidos	38



Antes de nos empolgarmos com as preparações, seguem algumas dicas de higiene e manipulação de alimentos.

1º) Lavar bem as mãos com água e sabão. Assim, evitamos a contaminação dos alimentos.

2º) Lavar bem frutas e verduras. Essas devem ficar de molho por 15 minutos na proporção de 1 litro de água para 1 colher de sopa de cloro e em seguida enxaguar. **Atenção:** não usar cloro colorido de galão.

3º) Lavar todas as embalagens, como latas e caixinhas, antes de abrir. Micro-organismos do meio externo podem contaminar o alimento.

4º) Não provar a comida com o mesmo talher que estiver usando no preparo.

5º) Não assoar o nariz, espirrar ou tossir perto dos alimentos.

6º) Não soprar os alimentos.

7º) Usar touca na cozinha ou, ao mínimo, prender o cabelo.

8º) Observar os prazos de validade.

9º) Não comprar latas amassadas.





Saladas, sopas e entradas



Brusquetas

Rendimento: 6 porções

Ingredientes:

- 6 fatias de pão de forma integral
- 100g de ricota
- 2 dentes de alho amassado
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- Pitada de sal
- Cheiro verde picado a gosto
- 3 tomates picados em cubinhos
- 1 colher de sopa de manjeriço

Modo de preparo:

Misturar a ricota com o azeite, o alho amassado, o cheiro verde e o sal. Passar a mistura obtida sobre cada fatia de pão. Arrumar as fatias em uma assadeira e levar ao forno pré-aquecido para dourar. Cobrir com folhas de manjeriço e o tomate em cubinhos.



Molho de Hortelã

Rendimento: 10 porções

Ingredientes:

- 1 maço de hortelã
- 1 colher de sopa de suco de limão ou vinagre
- 1 xícara de azeite extra virgem

Modo de preparo:

Picar as folhas de hortelã. Em seguida, juntar com azeite, batendo com o garfo para ganhar consistência de creme. Ao final, acrescentar limão ou vinagre e sal.



Tira-gosto de Sementes

Ingredientes:

- Sementes de abóbora
- Sementes de melão
- Sal a gosto

Modo de preparo:

Lavar bem as sementes e salgar. Deixar secar por 24 horas e levar ao forno para tostar.





Tomate Recheado

Rendimento: 6 porções

Ingredientes:

- 6 tomates maduros e firmes
- 200g de ricota
- 1/2 copo de requeijão light
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 colher de sopa de salsinha

Modo de preparo:

Cortar os tomates na parte superior, para retirar a tampa. Retirar as sementes. Salgar ligeiramente e virar os tomates para baixo sobre um escorredor por 30 minutos, para escorrer o excesso de água. Em uma tigela, misturar a ricota, o requeijão, o alho amassado, o azeite e a salsinha. Adicionar o recheio a cada tomate. Colocar os tomates em um refratário untado com óleo para assar em forno médio por aproximadamente 20 minutos.



Salada de Grão de Bico

Rendimento: 6 porções

Ingredientes:

- 300g de grão de bico
- 1 xícara de cheiro verde picado
- 1 cebola pequena picada
- 1 tomate picado, sem semente
- 3 colheres de sopa de azeite de oliva
- 1 colher de sobremesa de vinagre maçã
- 1 colher de chá de orégano e manjeriço fresco

Modo de preparo:

Colocar o grão de bico na água e deixar de molho durante um dia. Escorrer, colocar em uma panela e cobrir com água, deixando cozinhar por 1 hora ou até que fique macio, porém firme. Escorrer e deixar esfriar. Misturar todos os ingredientes e arrumar na saladeira. Deixar marinar na geladeira por 4 horas antes de servir.





Salada Rápida de Agrião, Manga e Tomate

Rendimento: 1 porção

Ingredientes:

- 100g de agrião
- 30g de manga
- 3 tomates cereja

Molho:

- 1 colher de chá de azeite
- 1 colher de chá de limão

Modo de preparo:

Misturar os ingredientes e acrescentar o molho.



Caldo Verde Saudável

Rendimento: 6 porções

Ingredientes:

- 1/2 maço de couve manteiga
- 300g de músculo
- 1 pitada de sal
- 3 a 4 batatas médias, descascadas e picadas
- 3 dentes de alho amassados
- 1 cebola bem picada

Modo de preparo:

Cozinhar o músculo em 8 xícaras de água, com uma pitada de sal, na panela de pressão, por cerca de 45 minutos, para ficar bem macio. Desfiar e reservar o caldo na geladeira ou no freezer, para separar a gordura. Quando a gordura separar, retirar com uma colher. Refogar o alho e a cebola. Reaquecer o caldo e cozinhar as batatas. Quando as batatas estiverem cozidas, tirá-las do caldo. Triturar, lavar e cortar a couve em tiras bem fininhas. Adicionar ao caldo todos os ingredientes, menos a couve, e deixar cozinhar até engrossar. Colocar a couve e, quando levantar fervura, retirar do fogo.





Sopa de Agrião com Lascas de Queijo Minas

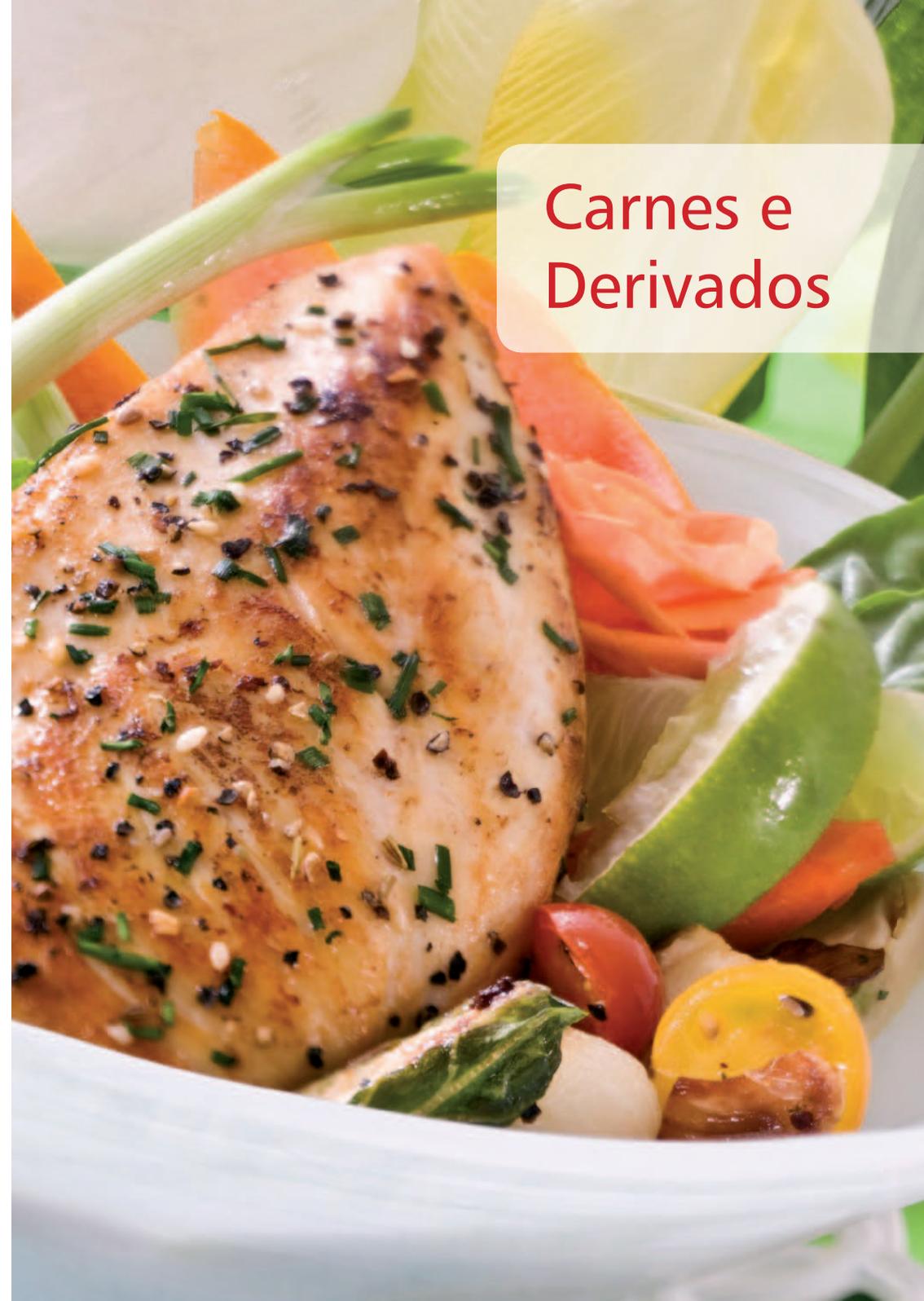
Rendimento: 6 porções

Ingredientes:

- 300g de músculo cortado em cubos
- 1 colher de chá rasa de sal
- 1 cenoura picada
- 1 talo de salsão
- 2 batatas picadas
- 1 maço de agrião
- 2 fatias finas de queijo minas
- 1 litro e meio de água filtrada

Modo de preparo:

Na panela de pressão, colocar água, a carne, a cenoura, a batata, o salsão e sal. Cozinhar até a carne ficar macia. Bater no liquidificador a batata, a cenoura e o salsão. Devolver esse caldo à panela e acrescentar o agrião. Ao servir a sopa, colocar lascas fininhas de queijo por cima.



Carnes e Derivados



Hambúrguer de Soja

Rendimento: 10 porções

Ingredientes:

- 2 xícaras de soja descascada e moída
- 1 xícara de chá de aveia em flocos ou arroz integral cozido
- 4 colheres de sopa de farinha integral de trigo
- 1 cebola picada
- 1 dente de alho espremido
- 1 colher de sopa gérmen de trigo
- 1 colher de sopa de gergelim
- 2 ovos
- Sal a gosto

Modo de preparo:

Misturar bem todos os ingredientes e fazer 10 bolas de massa. Passar na farinha integral ou na farinha de rosca. Assar em uma forma untada com azeite, abrindo as bolas com uma colher em formato de hambúrguer. Virar para dourar de ambos os lados.



Omelete de Abobrinha

Rendimento: 6 porções

Ingredientes:

- 6 ovos
- 1 colher de sobremesa de amido de milho
- 2 abobrinhas
- 1 cebola pequena
- 1 tomate
- 2 colheres de sopa de salsinha picada
- Sal a gosto
- 1 dente de alho
- 1 colher de sopa de óleo

Modo de preparo:

Lavar bem as abobrinhas e ralar em ralador grosso. Picar o tomate e ralar a cebola. Amassar o alho com um garfo. Refogar as abobrinhas com o tomate, o alho, a cebola, sal e óleo. Retirar do fogo as abobrinhas e juntar a salsinha. Bater as claras em neve e juntar com as gemas, sal e amido. Colocar em um refratário, pequeno e untado, a metade dos ovos batidos, seguidos das abobrinhas, e cobrir com o restante dos ovos batidos. Levar ao forno para assar à temperatura de 180°C, até ficar douradinho por cima.





Charuto Econômico

Rendimento: 6 porções

Ingredientes:

- 6 unidades de folhas de couve flor ou couve-manteiga

Recheio:

- 1 colher de sopa de cebola picada
- 1 dente de alho
- 300g de carne moída
- 1 colher de sopa de óleo
- 2 xícaras de chá de arroz cozido
- 1 colher de sopa de salsa

Molho:

- 1 xícara de chá de tomate maduro
- 1 colher de sopa de cebola picada
- 1 dente de alho
- 1 colher de sopa de óleo

Modo de preparo:

Lavar as folhas, cortar ao meio e escaldar. Para o recheio: refogar a carne moída e, em seguida, acrescentar o arroz cozido e a salsa. Para o molho: bater todos os ingredientes e levar ao fogo para engrossar. Abrir cada folha e rechear, formando charutos. Colocar em um refratário e cobrir com o molho.



Quibe ao Forno com Sementes

Ingredientes:

- 2 xícaras de chá de abóbora cozida e amassada com casca
- 1 pitada de sal
- 3 xícaras de chá de trigo para quibe
- 3 colheres de sopa de óleo
- 1 cebola picada
- Alho a gosto
- Cheiro verde e hortelã a gosto

Modo de preparo:

Retirar as sementes e reservar. Lavar e picar a abóbora e levar em fogo baixo para cozinhar com sal. Deixar o trigo de molho em água quente por 30 minutos e depois escorrer a água espremendo o trigo. Misturar a abóbora ao trigo e aos outros ingredientes até formar uma pasta. Espalhar a pasta em um tabuleiro e acrescentar as sementes de abóbora por cima. Levar ao forno médio por 35-40 minutos.





Massas e Pães



Pizza (Massa de Abobrinha)

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

Massa:

- 1 Kg de abobrinhas com casca e sementes
- 1 ovo
- 1/2 cebola picada
- 3 colheres de sopa de farinha de trigo
- 1 dente de alho amassado
- Cheiro verde e sal a gosto

Cobertura:

- 5 colheres de sopa de molho de tomate
- 200g de muçarela ralada
- Rodelas de tomate
- Orégano e manjericão

Modo de preparo:

Lave e higienize as abobrinhas e o cheiro verde. Rale as abobrinhas no ralo grosso, tempere com sal e deixe descansar por 30 minutos. Acrescente o ovo, a farinha de trigo, o alho, a cebola e o cheiro verde. Misture bem e espalhe numa forma de pizza untada com óleo e farinha. Retire a massa do forno e espalhe o molho de tomate, cobrindo com a muçarela, o tomate, as azeitonas e o orégano. Retorne ao forno. Retire quando derreter o queijo.





Suflê de Talos

Rendimento: 6 porções

Ingredientes:

- 1/2 pão amanhecido
- 4 xícaras de chá de talos de agrião
- 2 colheres de sopa de óleo
- 2 colheres de sopa de farinha de trigo
- 1 xícara de leite
- 3 ovos
- 1 colher de sobremesa de salsa
- Orégano e sal a gosto

Modo de preparo:

Corte o pão em fatias de mais ou menos 1 cm de largura. Coloque-as de molho com 1/3 de xícara de chá de água. Reserve. Aqueça o óleo e doure a farinha, junte com o leite e mexa até engrossar. Reserve. Pique os talos, junte o pão amolecido, as gemas batidas, a salsa, o orégano e o sal. Misture bem. Por último, acrescente as claras em neve. Mexa delicadamente e acrescente o creme branco. Coloque em forma untada e leve para assar por 30 minutos.



Panqueca Colorida

Rendimento: 6 porções

Ingredientes:

Massa:

- 1 xícara de talos de espinafre, cenoura ou beterraba, cozido e picado
- 1 ovo
- 1 xícara de chá de farinha de trigo
- 1 xícara de chá de leite
- Sal a gosto

Modo de Preparo:

Bater no liquidificador os talos de espinafre com o leite. Juntar os outros ingredientes e bater até formar uma massa mole. Aquecer a frigideira e pincelar um pouco de óleo. Preparar as panquecas uma a uma. Colocar o recheio de sua preferência.

Dicas de recheios: carne moída, espinafre, frango desfiado, ricota com cenoura ralada.





Torta Salgada

Rendimento: 6 porções

Ingredientes:

Massa:

- 2 xícaras de leite
- 2 ovos
- 1 xícara de chá de óleo
- 1 xícara e 1/2 de farinha de trigo
- 1 colher de fermento em pó
- Sal a gosto

Recheio:

- 2 xícaras de chá de folhas de beterraba, brócolis, rabanete e couve-flor
- 1 cebola
- 1 tomate
- Sal a gosto

Modo de Preparo:

Bater todos os ingredientes da massa no liquidificador. Para o recheio: refogar as folhas, o tomate, a cebola e sal. Untar a forma, despejar metade da massa e, em seguida, adicionar o recheio. Cobrir o recheio com o restante da massa e levar para assar em forno médio até dourar.



**Bolos,
biscoitos
e doces**





Geleia de Manga sem Açúcar

Rendimento: 5 porções

Ingredientes:

- 1 manga Palmer (250g)
- 1 xícara de chá rasa de suco de laranja lima (100ml)
- 1 pitada de sal

Modo de Preparo:

Descascar a manga e cortar em fatias grossas. Cozinhar até amolecer junto com o suco e o sal. Se usar panela de pressão, cozinhar por 15 minutos após o início da pressão. Destampar e ir mexendo até secar bem o caldo. Para ficar em ponto de geleia, cozinhar até soltar bem do fundo da panela.

Dica: Para o verão, preparar sacolé de frutas naturais. A manga cozida com suco de laranja lima é uma opção de sorvete cremoso, sem açúcar e sem gordura.



Biscoito de Aveia com Frutas Secas

Rendimento: 40 unidades

Ingredientes:

- 2 xícaras e 1/2 de chá de aveia
- 3 colheres de sopa de margarina
- 1 xícara de açúcar mascavo
- 1 xícara de chá de farinha de trigo
- 100g de frutas secas da sua preferência
- 2 ovos

Modo de Preparo:

Misturar todos os ingredientes em uma tigela de tamanho médio. Untar uma forma e enfarinhar. Com a ajuda de uma colher, colocar os biscoitos na assadeira. Assar por 30 minutos, esperar esfriar e servir.





Bolo de Banana Fofinho

Rendimento: 10 fatias

Ingredientes:

- 2 bananas prata bem maduras em rodelas (quanto mais pretinha melhor)
- 1 xícara de aveia
- 1 ovo
- ¼ de xícara e óleo vegetal
- 1 colher de sopa de fermento em pó.
- 1/2 xícara de uva passa preta (opcional)

Modo de Preparo:

Bater no liquidificador todos os ingredientes, começando pelos mais líquidos: ovo, óleo, bananas, aveia e as passas, caso as use. Bater bem até ficar homogêneo. Acrescentar o fermento. Assar em uma forma, untada e enfarinhada por aproximadamente 30 minutos. A receita rende uma forma de bolo inglês.



Rabanada sem Fritar

Rendimento: 2 porções

Ingredientes:

- 2 fatias grossas de pão amanhecido
- 1/2 xícara de leite
- 1 colher de sopa de adoçante culinário
- 1 colher de sopa de canela em pó
- 1 ovo

Modo de Preparo:

Misturar o adoçante com canela e reservar. Cortar o pão tipo bisnaga em 2 fatias grossas. Colocar o leite em um prato e adicionar as fatias de pão sobre o leite. Deixar absorver um pouco do leite e reservar. Em seguida, bater os ovos e reservar. Pegar o pão umedecido e passar ambos os lados nos ovos batidos. Levar ao fogo numa frigideira anti-aderente e sem óleo. Deixar assar e virar com cuidado para assar do outro lado. Retirar da frigideira com a ajuda de uma espátula. Quando estiver douradinha de ambos os lados, polvilhar com canela e adoçante.





Sucos variados



Suco de Couve com Limão

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 3 limões
- 2 folhas de couve bem lavadas
- 1 litro de água
- Adoçante (se necessário)
- Gelo

Modo de Preparo:

Bater todos os ingredientes no liquidificador. Servir com gelo.

Dicas:

- Pode-se trocar o limão por caju, abacaxi, maracujá ou laranja.
- Importante: tentar não coar o suco, para o maior aproveitamento das fibras presentes nas folhas e frutas.





Suco de Cenoura com Salsa

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 12 ramos de salsa
- 3 cenouras picadas
- 1 litro de água
- Adoçante (se necessário)
- Gelo

Modo de Preparo:

Bater todos os ingredientes no liquidificador. Servir com gelo.



Suco de Laranja com Abóbora

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 1 copo de abóbora cozida
- Suco natural de 15 laranjas
- Adoçante (se necessário)
- Gelo

Modo de Preparo:

Bater todos os ingredientes no liquidificador. Servir com gelo.





Suco Verde Delícia

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 1 xícara de talos de agrião
- 1 xícara de aveia hidratada
- 3 xícaras de água
- Polpa de 1 abacaxi
- 1 colher de sopa de hortelã
- Adoçante (se necessário)

Modo de Preparo:

Deixar a aveia descansar em 1/2 xícara de água para hidratar. Bater muito bem a aveia hidratada com água no liquidificador. Coar e reservar. Levar todos os ingredientes ao liquidificador, inclusive o leite de aveia. Servir com gelo.



**Dicas:
temperos**



O excesso de sal pode causar diversos males à saúde. O mais conhecido é o aumento da pressão arterial, mas também causa a retenção de líquidos. Seguem abaixo dicas de temperos que auxiliam na redução da utilização do sal, além de melhorar o paladar das preparações.

Alho: combina com molhos, feijão, lentilha, grão de bico, sopas, carnes e arroz. Fortalece a imunidade e ajuda a controlar a pressão alta e o colesterol.



Alho-poró: harmoniza refogados, risotos, sopas e omeletes. Tem sabor e aroma mais brandos do que o alho. Auxilia a desintoxicação do fígado e, por ser composto por inulina (uma fibra alimentar insolúvel), promove uma maior saciedade.

Açafrão: colocado no final das preparações, como sopas, molho de tomate, arroz, risotos, omeletes, carnes e frutos do mar, mas sempre associado à pimenta do reino. Tanto o açafrão verdadeiro, como é popularmente conhecido, como o açafrão da terra ou a cúrcuma exercem efeito anti-inflamatório e antioxidante.

Alecrim: fica ótimo com batata, cenoura, couve-flor, abobrinha, frango e sopas. É estimulante, diminuindo o cansaço mental, e é digestivo.

Caldo de legumes caseiro: cozinhar alho, alho-poró, louro, orégano, cenoura e talos com água. Coar e congelar em potes, para usar em risotos, sopas e molhos.

Canela: moída, combina com moranga, carne moída e frutas assadas. Melhora a ação da insulina e o controle da glicose sanguínea.

Cebolinha: adicione a omeletes, sopas, molhos, saladas, hortaliças cozidas, gado, frango, peixe e batata cozida. Tem fitoquímicos que atuam na proteção contra doenças cardiovasculares e câncer.

Coentro: as folhas frescas são usadas para temperar pescados, e as sementes em conserva para temperar peixes, frutos do mar e pratos com soja. Tem capacidade antioxidante, antialérgica, antitumoral e antimicrobiana.





Curry: usado em molhos de tomate e de carne, leite de coco, carne, frango, peixe, arroz e hortaliças cozidas ou assadas. O curry tem sabor picante e é uma mistura de 8 a 30 ervas benéficas, como cominho, canela, gengibre, açafrão e pimenta, tornando-o uma especiaria rica em antioxidantes.

Hortelã: pode ser adicionado à salada de folhas ou tomate, berinjela, abobrinha, ervilha, peixes, sucos, chás e geleia. Melhora a digestão e é protetor do fígado e desintoxicante.

Louro: é um tempero muito usado na cozinha brasileira. Combina com marinados, assados, ensopados, conservas, feijão e sopas. Tem propriedade analgésica, carminativa, diurética e auxilia no trabalho do fígado.

Manjericão: fresco ou seco, é usado com tomate (tanto nos molhos quanto nas saladas), massas (no molho pesto), carnes e sopas. Auxilia na diminuição de danos oxidativos, envelhecimento precoce, aterosclerose e diabetes.

Noz moscada: é encontrada em sementes e em pó, mas é preferível moída na hora, para que seu sabor adocicado possa ser mais conservado. Usada em recheios, molhos, espinafre, moranga, batata e em pratos à base de ovos. Possui propriedade anti-inflamatória e ajuda a ter um sono tranquilo. Uma boa dica é tomar um copo de leite com uma pitada de noz-moscada antes de ir pra cama.



Orégano: o sabor característico da pizza vem da utilização do orégano, mas também pode ser usado em molhos de tomate, vinagre, sopas, massas, legumes, saladas, ensopados, feijão e ovos. Tem forte poder antifúngico e antioxidante.

Pimenta do reino e pimenta vermelha: são usadas nas carnes, molhos, risotos, ensopados, omelete, feijão e lentilha. Melhoram o fluxo de sangue, contém potentes analgésicos naturais e podem inibir o crescimento de células tumorais.

Salsa: colocada no final do preparo de omelete, sopa, molhos, saladas, hortaliças cozidas, carne, frango, peixe, carreteiro e batata cozida. É fonte de vitamina C, que fortalece o sistema imune e auxilia na absorção de ferro dos alimentos.

Sálvia: combina com frango, molho de tomate, molho de carne, sopa e ensopados. No chá pode ajudar a diminuir os calorões da menopausa. Tem compostos antioxidantes com ação anti-inflamatória e anticâncer.

Tomilho: os ramos frescos podem aromatizar carnes e hortaliças. Combina também com tomate, pimentão e berinjela. Pode ser adicionado a vinagres ou azeites. Tem poder antioxidante e antibacteriano.





**Dicas:
lanches rápidos**



logurte Caseiro

Rendimento: 10 porções

Ingredientes:

- 1 litro de leite semidesnatado
- 1 potinho de iogurte natural integral

Modo de preparo:

Colocar o leite em uma panela e levar ao fogo. Desligar assim que ferver. Se tiver formado uma película, descartar. Deixar esfriar. Adicionar o copinho de iogurte no leite e misturar. Fechar a panela e envolvê-la com algumas toalhas, para mantê-la aquecida. Deixar bem fechado por cerca de 8 a 10 horas, em temperatura ambiente. Quando atingir a consistência firme, estará pronto. Guardar na geladeira.

Dicas:

- Para um iogurte mais consistente pode-se acrescentar 2 colheres de sopa de leite em pó desnatado ou semidesnatado no preparo da mistura.
- Após o preparo, bater com frutas, para obter sabores diferentes.



Pasta de Berinjela

Rendimento: 6 porções

Ingredientes:

- 2 berinjelas médias com casca
- Sal a gosto
- 1 colher de sopa de vinagre
- 1 colher de sobremesa de orégano
- 1 colher de salsa picada
- 1 cebola média
- 2 dentes de alho amassado
- 1 xícara de azeite de oliva

Modo de preparo:

Cozinhar as berinjelas em água com um pouco de sal e vinagre. Após cozida, escorrer em um coador. À parte, juntar e misturar bem todos os temperos. Adicionar por último a berinjela, que deve estar fria.





Patê de Ricota

Rendimento: 6 porções

Ingredientes:

- 1 ricota média
- 1/2 copo de iogurte natural
- 1 colher de sopa de orégano fresco
- Pitada de sal
- Cheiro verde picado a gosto
- 1 colher de sopa de azeite extra virgem

Modo de preparo:

Misturar a ricota e o iogurte com um garfo. Juntar o orégano, o cheiro verde e o sal.

Dica:

- Servir com torrada de pão integral.



Este material foi elaborado pela equipe de nutricionistas
do Centro de Referência em Obesidade.

Apoio: Instituto de Nutrição Annes Dias - INAD.

