



Ô LÁ EM CASA!

Receitas para substituir
os produtos ultraprocessados

Este e-book foi desenvolvido pelo projeto de extensão Gastronomia na Promoção da Saúde. A ação de extensão conta com o apoio do Instituto de Nutrição Josué de Castro (INJC), do Sistema Integrado de Alimentação (SIA), da Pró-Reitoria de Extensão (PR-5) e da Universidade Federal do Rio de Janeiro.

Organização: Letícia Ferreira Tavares, Maria Eliza Assis dos Passos e Raquel Ponte

Elaboração, execução e filmagem das receitas: Letícia Ferreira Tavares, Maria Eliza Assis dos Passos, Katharina Backes Costa Silva e Nathália Vivaqua

Organização e revisão das receitas: Katharina Backes Costa Silva, Nathália Vivaqua, Helena Oliveira Andrade, Letícia Giacoia Gripp, Letícia Ferreira Tavares e Maria Eliza Assis dos Passos

Coordenação equipe de gastronomia: Letícia Ferreira Tavares e Maria Eliza Assis dos Passos

Coordenação equipe de design: Raquel Ponte

Projeto gráfico: Ana Carla Ferreira, Rafaela Senceite e Maria Eduarda Curvelo

Capa: Maria Luiza Costa e Yasmin Diogo

Fotos: Melinda Cariello, Letícia Giacoia Gripp e Estevão Lemuel de Sousa Silva

Diagramação: Beatriz Aragon, Juliana Wolff, Maria Eduarda Curvelo, Maria Luiza Costa e Poliana Luiza

Edição de vídeo: Laís Gomes

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação

C334

Ô lá em casa!: receitas para substituir os produtos ultraprocessados. / Letícia Ferreira Tavares, Maria Eliza Assis dos Passos e Raquel Ponte (org.). - Rio de Janeiro: Universidade Federal do Rio de Janeiro, Instituto de Nutrição Josué de Castro (INJC/UFRJ), 2025.

102 p.: il.

Modo de acesso: Adobe Acrobat Reader

Inclui referências

ISBN 978-65-01-40332-8 (recurso eletrônico)

1.Alimentos, Dieta e Nutrição. 2.Dieta Saudável. 3.Promoção da Saúde. 4.Guia Alimentar. 5.Livro de Culinária. I. Tavares, Letícia Ferreira. II. Passos, Maria Eliza Assis dos. III. Ponte, Raquel. VI. Universidade Federal do Rio de Janeiro, Instituto de Nutrição Josué de Castro (INJC/UFRJ).

CDD 641.5

Sumário

<u>APRESENTAÇÃO</u>	4
<u>O QUE TEM PRA HOJE?</u>	8
<u>SABOR, AROMA E COR SEM TABLETES OU CUBINHOS</u>	10
<u>O PÃO NOSSO DE CADA DIA</u>	32
<u>QUE MASSA!</u>	42
<u>DOCE QUE TE QUERO DOCE!</u>	54
<u>VAI UM LANCHE AÍ?</u>	74
<u>BEBIDA FORA DA CAIXA</u>	94



Apresentação



Apresentação

O projeto de extensão "Gastronomia na Promoção da Saúde" (GPS), criado em 2012, visa integrar os princípios da gastronomia e da nutrição em ações educativas para a promoção de práticas alimentares saudáveis. Esta ação extensionista foi idealizada pelo curso de Graduação em Gastronomia do Instituto de Nutrição Josué de Castro (INJC) da Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ) e teve início de forma conjunta com os cursos de Graduação em Nutrição e Medicina. Atualmente, o curso de Comunicação Visual Design da Escola de Belas Artes também integra o projeto.

As atividades realizadas pelo projeto se baseiam no conhecimento dos fundamentos da gastronomia e da alimentação saudável, que vão desde a escolha dos alimentos, passando por técnicas de corte e cocção para o preparo de refeições baseadas na combinação de alimentos, até o armazenamento e a conservação da comida. Abordamos técnicas, receitas e dicas sobre alimentação que servem de apoio e estímulo a práticas alimentares saudáveis.

Entre as ações do projeto, são desenvolvidas oficinas culinárias destinadas aos membros da comunidade externa à UFRJ. As oficinas culinárias são realizadas no laboratório de Técnica Dietética e Culinária, localizado no restaurante universitário central da UFRJ. Com o cancelamento das atividades presenciais no campus universitário, em razão da pandemia de COVID-19, o projeto adaptou suas ações para o mundo virtual, incluindo a criação de conteúdos para as [redes sociais](#) e a oferta de oficinas culinárias por meio de plataformas online.

O "Ô lá em casa!" começou a ser elaborado em 2021 e é fruto deste momento sem as atividades presenciais do GPS. Em razão das restrições impostas pela pandemia, as produ-



ções das receitas foram realizadas nas casas dos integrantes do GPS. Utilizamos utensílios e equipamentos das nossas cozinhas, reforçando a culinária doméstica como promotora da alimentação saudável.

O foco deste livro é promover saúde por meio da gastronomia, resgatando o hábito de cozinhar em nossos lares e compartilhando as experiências do GPS. O objetivo é proporcionar acesso ao conhecimento sobre alimentação, ampliando a autonomia das pessoas em relação às escolhas alimentares, com informações sobre os fundamentos da gastronomia e da alimentação saudável. Para a integração entre gastronomia e saúde, precisamos pôr em prática habilidades culinárias que estão relacionadas com a capacidade de conhecer os alimentos, planejar o cardápio, comprar e armazenar os alimentos, preparar a comida (higienizar, descascar, cortar, temperar e cozinhar) e apresentar os alimentos na forma de preparações ou refeições. A redução dessas habilidades pode ser considerada um obstáculo para a promoção da saúde, e ampliar esses conhecimentos é fundamental.

Segundo o [Guia Alimentar para a População Brasileira](#), o consumo de alimentos ultraprocessados, como biscoitos recheados, salgadinhos de pacote, refrigerantes e macarrão “instantâneo”, deve ser evitado, pois, devido à sua formulação e apresentação, tendem a ser consumidos em excesso e a substituir alimentos in natura ou minimamente processados e preparações culinárias. Além disso, as formas de produção, distribuição, comercialização e consumo afetam negativamente a cultura, a vida social e o meio ambiente. Por isso, os capítulos deste livro foram pensados para te ajudar a cozinhar e substituir alimentos ultraprocessados da alimentação por comida de verdade. Que tal, em vez de desembalar, você mesmo preparar? Ensinamos desde quais alimentos estão na safra até como fazer caldos e molhos, pães, massas, doces, opções variadas de lanches e bebidas. As receitas e dicas de técnicas culinárias descritas no livro também são apresentadas na forma de vídeos para ilustrar a realização em casa,



inspirando tanto a reprodução quanto a criação de novas receitas para o dia a dia.

Precisamos de medidas que protejam a saúde, e podemos dar o primeiro passo em casa ao incentivar hábitos alimentares saudáveis e restringir o consumo de ultraprocessados. Vamos tirar da nossa vida (e da nossa dispensa) esses produtos prejudiciais à saúde. Com nossas receitas e vídeos, queremos promover a saúde por meio da alimentação. Que o “Ô lá em casa!” seja uma inspiração para que os lares estejam de portas (e cozinhas) abertas para dar boas-vindas aos benefícios da prática culinária.

Assim, “Ô lá em casa!” foi viabilizado pela integração entre atividades de ensino, pesquisa e extensão promovidas pelo Instituto de Nutrição Josué de Castro da UFRJ. Este material reflete o trabalho coletivo de diferentes atores e foi desenvolvido por alunos e professores dos cursos de graduação em Gastronomia e Comunicação Visual Design. Buscamos promover a criação, transformação e difusão do conhecimento!

Convide seus familiares e amigos para cozinhar e, juntos, saborearem os prazeres proporcionados pela alimentação saudável!

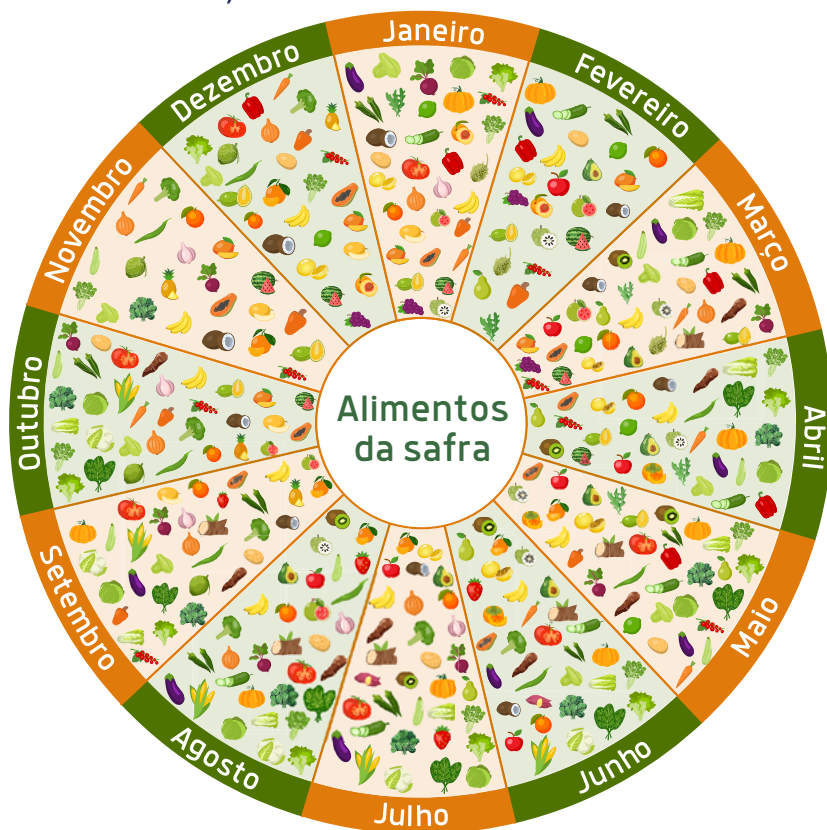
Letícia Ferreira Tavares e Maria Eliza Assis dos Passos

O que tem
pra hoje?



A safra é o período próprio para o plantio e a colheita de um determinado alimento, definido de acordo com as características de cada espécie vegetal e com as condições ambientais e locais. Os alimentos da safra têm melhor qualidade, são mais nutritivos, saborosos, baratos e estão mais disponíveis para compra. Por isso, é importante priorizar o consumo de alimentos que estão na safra em sua região. Aproveite a variedade de alimentos do Brasil para cozinhar e experimentar novos sabores e preparações.

Sempre adapte as receitas para usar os alimentos da safra. A seguir, confira a safra das frutas e hortaliças.



Sabor, aroma e cor sem tabletes ou cubinhos



Sabor, aroma e cor sem tabletes ou cubinhos

<u>Caldo de legumes</u>	12
<u>Caldo de carne</u>	14
<u>Molho velouté</u>	16
<u>Molho espanhol</u>	18
<u>Azeite aromatizado</u>	20
<u>Molho bechamel</u>	22
<u>Caldo de frango</u>	24
<u>Molho de tomate 1</u>	26
<u>Molho de tomate 2</u>	28
<u>Líquido nutritivo</u>	30





Caldo de Legumes

Rendimento: 2 litros

Tempo de preparo: 50 minutos

Utensílios utilizados: Barbante culinário / Faca / Panela / Peneira / Tábua

Ingredientes

- 1 cenoura
- 1 cebola
- 1 alho-poró
- 2 talos de aipo
- 3 ramos de salsa
- 3 ramos de cebolinha
- 12 xícaras de chá de água



Modo de preparo

1. Lavar os vegetais.
2. Cortar a cenoura, a cebola, o aipo e o alho-poró em pedaços médios irregulares.
3. Enrolar a salsinha e a cebolinha com um barbante e fazer o amarrado aromático (bouquet garni).
4. Em uma panela, adicionar a água, todos os vegetais e o amarrado aromático.



5. Cozinhar em fogo baixo por, aproximadamente, 40 minutos.
6. Coar o caldo.



Observações

1. Os vegetais cozidos podem ser utilizados em outras preparações, como sopas, recheios e purês.
2. O amarrado aromático (bouquet garni) pode ser composto por talos e folhas de diferentes vegetais e ervas (exemplos: salsa, cebolinha, alho-poró, tomilho e louro).
3. Para armazenar, você pode utilizar pequenos recipientes ou formas de gelo. Ao descongelar, a quantidade necessária para cada receita estará disponível sem desperdício do produto (oito cubos de gelo equivalem a, aproximadamente, uma xícara de chá).



Caldo de Carne

Rendimento: 2 litros

Tempo de preparo: 1 hora e 30 minutos

Utensílios utilizados: Barbante culinário / Escumadeira / Faca / Panela / Peneira / Tábua / Tabuleiro

Ingredientes

- 1 pedaço médio de coxão mole (600g)
- 2 tomates
- 1 cenoura
- 1 cebola
- 1 talo de aipo
- ½ alho-poró
- 4 dentes de alho
- 3 ramos de salsinha
- 1 ramo de tomilho
- 3 folhas de louro
- 2 colheres de sopa de azeite
- 12 xícaras de chá de água



Modo de preparo

1. Cortar a carne em cubos, colocar em um tabuleiro e levar ao forno alto até formar uma crosta dourada na superfície (20 a 30 minutos).

2. Lavar os vegetais.

3. Cortar o tomate, a cenoura, a cebola, o aipo, o alho-poró e o alho em pedaços médios irregulares.



7. Soltar o fundo do tabuleiro com duas xícaras de água, incorporando o sabor da carne na água, e acrescentar essa água na panela.

8. Adicionar o amarrado aromático e o restante da água à panela e cozinhar em fogo baixo por, pelo menos, 40 minutos, retirando a espuma que se formar com uma escumadeira.

9. Coar o caldo.



Observações

1. Os ingredientes cozidos podem ser utilizados em outras preparações, como sopas, recheios e purês.
2. Outros cortes de carne podem ser usados na preparação, inclusive apenas o osso da carne.
3. O amarrado aromático (bouquet garni) pode ser composto por talos e folhas de diferentes vegetais e ervas (exemplos: salsa, cebolinha, alho-poró, tomilho e louro).
4. Para armazenar, você pode utilizar pequenos recipientes ou formas de gelo. Ao descongelar, a quantidade necessária para cada receita estará disponível sem desperdício do produto (oito cubos de gelo equivalem a, aproximadamente, uma xícara de chá).



Molho velouté

Rendimento: 500 mililitros / 2 xícaras de chá

Tempo de preparo: 20 minutos

Utensílios utilizados: Batedor de arame (opcional) / Espátula / Panela

Ingredientes

- 1 colher de sopa de manteiga
- 3 colheres de sopa de farinha de trigo
- 3 xícaras de chá de caldo de legumes
- 1 colher de café de sal



Modo de preparo

1. Derreter a manteiga na panela em fogo baixo.
2. Acrescentar a farinha de trigo.
3. Mexer sem parar, incorporando a farinha à manteiga até fazer uma massinha.
4. Mexer por, aproximadamente, um minuto, ou até que a mistura esteja uniforme e com cor clara (roux claro).



5. Acrescentar o caldo de legumes frio aos poucos e mexer com a espátula ou o batedor de arame para não formar grumos.
6. Cozinhar a mistura por, aproximadamente, 10 minutos ou até alcançar a textura de creme levemente espesso.
7. Temperar com o sal.

Observações

1. Para aromatizar e saborizar o molho pode adicionar noz-moscada e pimenta-do-reino.



Molho espanhol

Rendimento: 500 mililitros / 2 xícaras de chá

Tempo de preparo: 20 minutos

Utensílios utilizados: Batedor de arame (opcional) / Espátula / Panela

Ingredientes

- 1 colher de sopa de manteiga
- 3 colheres de sopa de farinha de trigo
- 3 xícaras de chá de caldo de carne
- 1 colher de café de sal



Modo de preparo

1. Derreter a manteiga na panela em fogo baixo.
2. Acrescentar a farinha de trigo.
3. Mexer sem parar, incorporando a farinha à manteiga até fazer uma massinha.
4. Mexer por, aproximadamente, três minutos, ou até que a mistura esteja uniforme e com cor castanha (roux escuro).



5. Acrescentar o caldo de carne frio aos poucos e mexer com a espátula ou o batedor de arame para não formar grumos.
6. Cozinhar a mistura por, aproximadamente, 10 minutos, ou até alcançar a textura de creme levemente espesso.
7. Temperar com o sal.

Observações

1. A farinha de trigo pode ser substituída por outras farinhas refinadas, como o amido de milho e a farinha de arroz, por exemplo.



Azeite aromatizado

Rendimento: 350 mililitros

Tempo de preparo: 20 minutos

Utensílios utilizados: Funil ou Copo medidor com bico / Panela / Pote de vidro com tampa

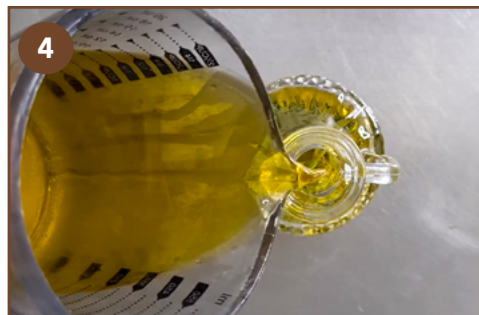
Ingredientes

- 350 mililitros de azeite extra virgem
- 3 ramos de alecrim
- 3 ramos de manjerição
- 3 ramos de tomilho



Modo de preparo

1. Higienizar e secar bem o pote de vidro onde será guardado o azeite aromatizado.
2. Aquecer o azeite levemente em fogo baixo (60°C), por cerca de 2 a 3 minutos, sem deixar ferver.
3. Lavar, secar e colocar as ervas no pote de vidro.



4. Despejar o azeite no pote de vidro com as ervas.
5. Deixar o azeite esfriar completamente antes de tampar o pote.
6. Reservar o azeite por cerca de 7 dias em local arejado, longe de luz ou fonte de calor.

Observações

1. É possível alterar os temperos do azeite. Recomenda-se optar por ervas/ingredientes secos ou com baixa umidade, para evitar o surgimento de fungos no preparo.
2. Consumir o azeite aromatizado em um prazo de 30 dias.



Molho bechamel

Rendimento: 500 mililitros / 2 xícaras de chá

Tempo de preparo: 20 minutos

Utensílios utilizados: Batedor de arame (opcional) / Concha / Espátula / Panela

Ingredientes

- ½ cebola
- 1 folha de louro
- 2 cravos
- 3 xícaras de chá de leite
- 1 colher de sopa de manteiga
- 3 colheres de sopa de farinha de trigo
- 2 colheres de café de sal
- noz-moscada



Modo de preparo

1. Descascar e cortar a cebola ao meio no sentido do comprimento. Virar a parte cortada da cebola para baixo e prender com os dois cravos a folha de louro (cebola piqué).

2. Esquentar o leite com a cebola piqué.

3. Assim que ferver, desligar o fogo, retirar a cebola piqué e esperar o leite esfriar para não empelotar o molho.



4. Derreter a manteiga na panela em fogo baixo.

5. Acrescentar a farinha de trigo.

6. Mexer sem parar, incorporando a farinha à manteiga até fazer uma massinha.

7. Mexer por, aproximadamente, um minuto, até que a mistura esteja uniforme e com cor clara (roux claro).

8. Acrescentar o leite aos poucos e mexer com a espátula ou o batedor de arame para não formar grumos.

9. Cozinhar a mistura por aproximadamente 10 minutos até alcançar a textura de creme levemente espesso.

10. Temperar com sal e noz-moscada.



Observações

1. Para aromatizar e saborizar o molho pode adicionar pimenta-do-reino além da noz-moscada.



Caldo de frango

Rendimento: 2 litros

Tempo de preparo: 50 minutos

Utensílios utilizados: Barbante culinário / Escumadeira / Faca / Panela / Peneira / Tábua

Ingredientes

- 1 cenoura
- 1 cebola
- 1 talo de aipo
- ½ alho-poró
- 3 ramos de salsinha
- 1 ramo de tomilho
- 3 folhas de louro
- 12 xícaras de chá de água
- 1 prato de ossos de frango



Modo de preparo

1. Lavar os vegetais.
2. Cortar a cenoura, a cebola, o aipo e o alho-poró em pedaços médios irregulares.
3. Enrolar a salsinha, o tomilho e o louro com um barbante e fazer o amarrado aromático (bouquet garni).
4. Em uma panela, adicionar a água, os ossos de frango, todos os vegetais e o amarrado aromático.
5. Cozinhar em fogo baixo por, pelo menos, 40 minutos, retirando a espuma que se forma com uma escumadeira.
6. Coar o caldo.



Observações

1. Os vegetais cozidos podem ser utilizados em outras preparações, como sopas, recheios e purês.
2. O amarrado aromático (bouquet garni) pode ser composto por talos e folhas de diferentes vegetais e ervas (exemplos: salsa, cebolinha, alho-poró, tomilho e louro).
3. Se quiser um caldo clarificado, deixar o caldo na geladeira por 10 horas e remover a gordura da superfície com o auxílio de uma escumadeira.
4. Para armazenar, você pode utilizar pequenos recipientes ou formas de gelo. Ao descongelar, a quantidade necessária para cada receita estará disponível sem desperdício do produto (oito cubos de gelo equivalem a, aproximadamente, uma xícara de chá).



Molho de tomate 1

Rendimento: 800 mililitros / 3 xícaras de chá

Tempo de preparo: 40 minutos

Utensílios utilizados: Descascador de legumes / Espátula / Faca / Panela / Ralador / Tábua

Ingredientes

- 10 tomates maduros
- ½ cenoura
- 1 cebola
- 4 dentes de alho
- 4 colheres de sopa de azeite
- 1 xícara de chá de água
- 6 ramos de manjeriço
- 1 colher de café de sal



Modo de preparo

1. Lavar os vegetais.
2. Retirar as sementes dos tomates.
3. Picar os tomates em cubos.
4. Descascar a cenoura, a cebola e o alho.
5. Ralar a cenoura finamente.
6. Cortar a cebola e o alho em cubos pequenos.



7. Em uma panela, aquecer o azeite e refogar a cebola até ficar transparente.
8. Adicionar o alho e refogar até dourar.
9. Acrescentar o tomate e a cenoura.
10. Adicionar a água se sentir necessidade.

11. Cozinhar em fogo baixo por, aproximadamente, 30 minutos ou até atingir a consistência desejada.
12. Corrigir o tempero com o sal.
13. Acrescentar as folhas do manjericão.



Observações

1. O tomate italiano é o mais indicado para fazer molho, mas outro tipo de tomate bem maduro pode ser utilizado.
2. Na etapa 2 a pele do tomate pode ser retirada para diminuir a quantidade de fibra.
3. Após ficar pronto, o molho pode ser batido no liquidificador ou peneirado para ficar liso.
4. Para armazenar, você pode utilizar pequenos recipientes ou formas de gelo. Ao descongelar, a quantidade necessária para cada receita estará disponível sem desperdício do produto (oito cubos de gelo equivalem a, aproximadamente, uma xícara de chá).



Molho de tomate 2

Rendimento: 500 mililitros / 2 xícaras de chá

Tempo de preparo: 40 minutos

Utensílios utilizados: Coador (opcional) / Espátula / Faca / Liquidificador / Panela / Tábua

Ingredientes

- 10 tomates maduros
- ½ cenoura
- 1 cebola
- 4 dentes de alho
- 4 colheres de sopa de azeite
- 6 ramos de manjerição
- 1 colher de café de sal



Modo de preparo

1. Lavar os vegetais.
2. Cortar os tomates e a cenoura em pedaços médios irregulares e bater no liquidificador.
3. Coar o líquido de tomate e cenoura (opcional).
4. Descascar e picar em cubos pequenos a cebola e o alho.



5. Em uma panela, aquecer o azeite e refogar a cebola até ficar transparente.
6. Adicionar o alho e refogar até dourar.
7. Acrescentar o líquido coado de tomate e cenoura.
8. Cozinhar em fogo baixo em panela sem tampa por, aproximadamente, 30 minutos ou até atingir a consistência desejada, mexendo de vez em quando.



Observações

1. O tomate italiano é o mais indicado para fazer molho, mas pode utilizar outro tipo de tomate bem maduro.
2. O molho de tomate, quando batido previamente, fica mais vermelho. Quando batido depois de pronto, fica alaranjado.
3. Para armazenar, você pode utilizar pequenos recipientes ou formas de gelo. Ao descongelar, a quantidade necessária para cada receita estará disponível sem desperdício do produto (oito cubos de gelo equivalem a, aproximadamente, uma xícara de chá).



Líquido nutritivo

Rendimento: 200 mililitros / 1 copo

Tempo de preparo: 15 minutos

Utensílios utilizados: Faca / Tábua / Liquidificador / Colher / Peneira

Ingredientes

- 300 gramas de espinafre ou
200 gramas de beterraba ou
200 gramas de cenoura
- 150 mililitros de água



Modo de preparo

1. Higienizar a hortaliça.
2. Descascar ou desfolhar a hortaliça.
3. Cortar a hortaliça.
4. Bater a hortaliça no liquidificador com a água até ficar homogêneo.
5. Coar o líquido nutritivo.



Observações

1. O líquido nutritivo pode ser utilizado em diversas receitas para substituir a quantidade de água ou leite. Como por exemplo em receitas de: [massas frescas](#), [pão de queijo](#), [panqueca](#), entre outras.
2. Para armazenar, você pode utilizar pequenos recipientes ou formas de gelo. Ao descongelar, a quantidade necessária para cada receita estará disponível sem desperdício do produto (oito cubos de gelo equivalem a, aproximadamente, uma xícara de chá).

O pão nosso de cada dia



O pão nosso de cada dia

<u>Pancake</u>	34
<u>Pão árabe</u>	36
<u>Pão básico</u>	38
<u>Pão de forma</u>	40





Pancake

Rendimento: 490 gramas / 7 unidades

Tempo de preparo: 20 minutos

Utensílios utilizados: Concha / Espátula / Frigideira pequena / Garfo ou Batedor de arame / Tigela

Ingredientes

- 1 ½ xícara de chá de farinha de trigo
- 2 ½ colheres de sopa de açúcar
- 1 colher de café de sal
- 2 ovos
- 1 xícara de chá de leite
- 2 colheres de sopa de óleo
- 2 colheres de chá de fermento em pó
- 1 colher de chá de manteiga (untar)



Modo de preparo

1. Misturar a farinha, o açúcar e o sal em uma tigela.
2. Juntar os ovos e misturar com um garfo ou batedor de arame.
3. Acrescentar o leite aos poucos e misturar até obter uma massa homogênea.
4. Adicionar o óleo e misturar.
5. Acrescentar o fermento em pó e misturar.



6. Aquecer a frigideira em fogo médio e untar com a manteiga.
7. Colocar uma concha da massa na frigideira.
8. Virar a pancake quando a parte de cima estiver formando bolhas.
9. Retirar a pancake quando estiver dourada em ambos os lados.
10. Repetir a operação até terminar a massa.

Observações

1. Pode ser necessário untar novamente a frigideira ao longo do processo.
2. A pancake tem sabor neutro e, por isso, pode ser servida com acompanhamentos salgados (ovos e queijos) ou doces (frutas, geleias e mel).





Pão Árabe

Rendimento: 300 gramas / 6 unidades

Tempo de preparo: 1 hora

Utensílios utilizados: Plástico filme ou Pano de prato / Rolo de massa / Prato ou Tabuleiro / Tigela

Ingredientes

- ½ xícara de chá de água
- 3 colheres de café de fermento biológico seco
- 1 colher de sobremesa de açúcar
- 2 xícaras de chá de farinha de trigo
- 1 colher de chá de sal
- 2 colheres de sopa de óleo



Modo de preparo

1. Misturar a água, o fermento e o açúcar em uma tigela e deixar descansar por 10 minutos.
2. Colocar a farinha de trigo em uma bancada limpa e abrir um buraco no meio em formato de vulcão.
3. Adicionar a mistura da água com o fermento e o açúcar no meio da farinha e incorporar.



9. Cortar a massa em porções de aproximadamente 50 gramas e bolear.
10. Abrir as bolinhas com um rolo em formato circular o mais fino possível.
11. Polvilhar farinha em um prato ou tabuleiro e dispor as massas de pão.



4. Acrescentar o sal e incorporar.
5. Acrescentar o óleo e incorporar.
6. Sovar a massa até que fique com textura lisa e elástica.
7. Bolear a massa e cobrir com pano ou plástico filme.
8. Deixar a massa fermentar por 40 minutos.



12. Dispor uma das massas sobre uma frigideira e aquecer ambos os lados até que estejam dourados.
13. Repetir a operação até terminar a massa.



Pão Básico

Rendimento: 420 gramas / 6 unidades

Tempo de preparo: 1 hora e 30 minutos

Utensílios utilizados: Garfo / Plástico filme ou Pano de prato / Pincel /
Tabuleiro / Tigela

Ingredientes

- 1 xícara de chá de água
- 1 colher de sopa de fermento biológico seco
- 2 colheres de sopa de açúcar
- 2 xícaras de chá de farinha de trigo
- 1 ovo (pincelar)
- 1 colher de chá de sal
- 1 ½ colher de sopa de manteiga
- 1 colher de chá de azeite (untar)



Modo de preparo

1. Misturar a água, o fermento e o açúcar, e deixar descansar por 10 minutos.
2. Colocar a farinha de trigo em uma tigela e abrir um buraco no meio em formato de vulcão.
3. Adicionar a mistura da água com o fermento e o açúcar no meio da farinha e incorporar.
4. Em uma bancada limpa, incorporar a farinha e o líquido, até formar uma massa homogênea.



5. Acrescentar o sal e a manteiga e incorporar à massa.
6. Sovar a massa até que fique com textura lisa e elástica.
7. **Bolear a massa e cobrir com pano ou plástico filme.**
8. Deixar a massa fermentar por 40 minutos.
9. Pré-aquecer o forno a 200 °C.

10. **Cortar a massa em porções de aproximadamente 50 g e bolear.**
11. Polvilhar farinha em um tabuleiro e colocar as massas de forma espaçada.
12. Cobrir com pano ou plástico filme e deixar fermentar por mais 30 minutos.
13. Untar um tabuleiro com o azeite e passar as massas descansadas.
14. Bater o ovo com garfo em uma tigela e pincelar sobre os pães.
15. Levar ao forno por cerca de 20 minutos ou até dourar.

Observações

1. O pão pode ser feito modelado no formato de brioche, pão de hambúrguer, pão de cachorro-quente, entre outros.



Pão de Forma

Rendimento: 700 gramas / 2 unidades médias

Tempo de preparo: 1 hora e 30 minutos

Utensílios utilizados: Forma de pão de forma (ou bolo inglês) / Plástico filme ou Pano de prato / Pincel / Rolo de massa / Tigela

Ingredientes

- $\frac{3}{4}$ xícara de chá de água
- 1 colher de sopa de fermento biológico seco
- 2 colheres de sopa de açúcar
- 4 xícaras de chá de farinha de trigo
- 2 colheres de chá de sal
- 2 $\frac{1}{2}$ colheres de sopa de manteiga
- 2 colheres de sopa de farinha de trigo (polvilhar)
- 1 colher de sopa de óleo (untar)
- 1 ovo (pincelar)
- 2 colheres de sopa de água (pincelar)



Modo de preparo

1. Misturar a água, o fermento biológico seco e o açúcar, e deixar descansar por 10 minutos.
2. Colocar a farinha de trigo em uma tigela e abrir um buraco no meio num formato de vulcão.
3. Colocar a água com o fermento e o açúcar no meio da farinha.
4. Incorporar a farinha ao líquido aos poucos.
5. Em uma bancada limpa, incorporar a farinha e o líquido, até formar uma massa homogênea.
6. Acrescentar o sal e a manteiga e incorporar à massa.
7. Sovar a massa até que fique com textura lisa e elástica.



15. Dispor esse rolinho da massa na forma e deixar fermentar por mais 30 minutos.

16. Separar a clara da gema do ovo.
17. Misturar a gema com 2 colheres de sopa de água e pincelar sobre as massas de pão.
18. Levar o pão ao forno preaquecido por cerca de 25 minutos ou até dourar.



8. Bolear a massa e cobrir com um pano limpo ou plástico filme.

9. Deixar a massa fermentar por 40 minutos.
10. Pré-aquecer o forno a 180 °C.
11. Untar as formas com o óleo utilizando o pincel.
12. Cortar a massa em duas porções e bolear.
13. Abrir a massa com um rolo de massa, de tal forma que a largura fique do tamanho da forma.
14. Enrolar a massa no sentido do comprimento.



Observações

1. A água misturada à gema para pincelar pode ser substituída por 2 colheres de sopa de café coado. A cor da crosta do pão fica mais achocolatada e com sabor similar à tradicional torrada Petrópolis.

Que massa!



Que massa!

<u>Massa fresca (lasanha, fettuccine)</u>	44
<u>Pizza</u>	47
<u>Panqueca</u>	50
<u>Macarrão Instantâneo</u>	52





Massa fresca

Rendimento: 420 gramas / 10 folhas de 10 x 15 cm (3 porções)

Tempo de preparo: 1 hora e 30 minutos

Utensílios utilizados: Escorredor / Faca / Panela grande / Plástico filme / Rolo de massa / Tigela

Ingredientes

- 2 ½ xícaras de chá de farinha de trigo
- 3 ovos
- 5 litros de água
- 2 colheres de sopa de sal



Modo de preparo

1. Colocar a farinha de trigo em uma bancada limpa e abrir um buraco no meio em um formato de vulcão.

2. Acrescentar os ovos no centro da farinha.

3. Incorporar a farinha aos ovos, até formar uma massa homogênea.

4. Sovar a massa até que fique lisa e elástica.



5. Cobrir com plástico filme e deixar a massa descansar por 30 minutos.

6. Separar a massa em 3 partes.

7. Abrir cada uma das partes, uma de cada vez.

8. Cortar a massa no formato desejado para o preparo.

9. Ferver 5 litros de água.

10. Adicionar sal na água fervida.

11. Cozinhar a massa por 2 a 4 minutos.

12. Retirar a massa cozida da panela e juntar imediatamente ao molho que for ser utilizado ou realizar o preparo escolhido.



Observações

1. Para fazer a massa colorida, utilizar meia xícara de líquido nutritivo no lugar de um dos ovos.
2. Se a massa precisar esperar para ser usada depois de cozida pincelar um pouco de azeite ou óleo.
3. Para a massa de lasanha, realizar o choque térmico: assim que sair da fervura, colocar em uma tigela com água e gelo.
4. O tempo de cozimento pode variar a depender do formato de cada preparo. Enquanto cortes menores ficam prontos mais rapidamente, cortes maiores demandam maior tempo de cozimento.
5. Diversos molhos podem ser usados, como molhos de tomate, bechamel e espanhol. Além de recheios como frango, carne e vegetais.



Pizza

Rendimento: 600 gramas / 3 pizzas grandes

Tempo de preparo: 1 hora

Utensílios utilizados: Colher / Plástico filme ou Pano de prato / Rolo de massa /
Tabuleiro / Tigela

Ingredientes

- 1 xícara de chá de água
- 1 colher de sopa de fermento biológico seco (1 pacote de 10 gramas)
- 1 colher de chá de açúcar
- 3 xícaras de chá de farinha de trigo
- 1 colher de chá de sal
- 2 colheres de sopa de azeite
- 2 colheres de sopa de farinha de trigo (polvilhar)



Modo de preparo

1. Misturar a água, o fermento biológico seco e o açúcar e deixar descansar por 10 minutos.

2. Colocar a farinha de trigo em uma bancada limpa e abrir um buraco no meio em um formato de vulcão.

3. Colocar a água com o fermento e o açúcar no meio da farinha.



4. Incorporar a farinha ao líquido aos poucos.

5. Acrescentar o sal e incorporar.

6. Acrescentar o azeite e incorporar.

7. Sovar a massa até que fique com textura lisa e elástica.

8. Bolear a massa e cobrir com um pano ou filme plástico.



9. Deixar a massa fermentar por 40 minutos.

10. Pré-aquecer o forno a 180 °C.

11. Cortar a massa em 3 pedaços iguais.

12. Bolear cada um desses pedaços separadamente.

13. Cobrir os 3 pedaços de massa com um pano ou filme plástico, dando distância entre eles para que possam crescer.



14. Deixar as massas crescerem por 30 minutos.

15. Abrir cada uma das massas em discos, enfarinhando a superfície sempre que precisar.

16. Rechear pizza com os recheios de sua preferência.

17. Levar ao forno por cerca de 15 minutos ou até dourar a borda da massa.



Observações

1. A umidade e temperatura do ambiente pode requerer um pouco mais de água ou farinha. Acrescentar aos poucos até chegar no ponto desejado.
2. Em locais frios, a massa pode demorar mais tempo para fermentar.
3. Ao abrir a massa, usar o mínimo de farinha possível para polvilhar, já que essa farinha não foi fermentada como a que já está na massa.
4. Colocar os ingredientes da pizza com a massa já no tabuleiro, para que ela não fique pesada e rasgue ao ser transferida.
5. A massa vai ao forno crua com o resto dos ingredientes. Não convém pré-assar as massas.
6. A massa pode ficar crua na geladeira por até 2 dias, desde que coberta com plástico filme. Para utilizá-la, deixe que volte à temperatura ambiente, sove um pouco, boleie novamente e aguarde 30 minutos.
7. Usar [molho de tomate](#) para preparar a pizza.



Panqueca

Rendimento: 360 gramas / 6 unidades

Tempo de preparo: 15 minutos

Utensílios utilizados: Concha / Espátula / Frigideira / Liquidificador /
Pincel de silicone / Tigela

Ingredientes

- 1 ½ xícara de chá de leite
- 2 colheres de sopa de óleo
- 1 ovo
- 1 xícara de chá de farinha de trigo
- 1 colher de café de sal
- 1 colher de chá de azeite (untar)



Modo de preparo

1. Bater todos os ingredientes no liquidificador, com exceção do azeite.
2. Aquecer a frigideira em fogo médio e untar com o azeite.
3. Colocar uma concha da massa na frigideira e fazer movimentos circulares para espalhar a massa até que a panqueca fique bem fina e uniforme.



4. Virar a massa quando a parte de baixo estiver dourada.
5. Retirar a panqueca quando ambos os lados estiverem dourados.
6. Repetir a operação até terminar a massa.

Observações

1. O leite pode ser substituído por 1 xícara de chá de líquido nutritivo ou por caldo natural.
2. Uma grande variedade de molhos pode ser utilizada, como molho de tomate, bechame e espanhol. Além disso, é possível combinar diferentes recheios, como frango, carne e vegetais.



Macarrão Instantâneo

Rendimento: 250 gramas/ 1 porção

Tempo de preparo: 7 minutos

Utensílios utilizados: Espátula / Garfo / Panela pequena

Ingredientes

- 1 ½ xícara de chá de caldo natural
- 1 colher de café de sal
- 1 colher de chá de tempero natural desidratado
- 2 "ninhos" de macarrão cabelo de anjo (aletria)
- 1 colher de sopa rasa de manteiga



Modo de preparo

1. Ferver o caldo natural em uma panela pequena.
2. Acrescentar o sal e o tempero natural desidratado.
3. Colocar os ninhos do macarrão e soltar com um garfo.
4. Quando os fios se soltarem, apagar o fogo e deixar o macarrão cozinhar dentro do caldo quente por mais 2 minutos.
5. Adicionar a manteiga e mexer vigorosamente com a espátula até derreter.
6. Servir o macarrão com o caldo.



Observações

1. Variações de sabores: caldo natural de legumes, frango ou carne. Temperos naturais desidratados, como alho, cebola, salsinha, manjerição ou uma mistura com diferentes tipos.
2. Carnes, ovos e vegetais salteados ou cozidos podem ser adicionados.

Doce que
te quero
doce!



Doce que te quero doce!

<u>Bolo de bolo e seus derivados</u>	55
<u>Bolo de caneca</u>	58
<u>Biscoito de fubá</u>	60
<u>Biscoito amanteigado</u>	62
<u>Creme de confeitiro</u>	64
<u>Creme de chocolate</u>	66
<u>Gelatina caseira</u>	68
<u>Sorvete de banana</u>	70
<u>Paçoca</u>	72
<u>Picolé/sacolé</u>	73





Bolo de bolo e seus derivados

Rendimento: 1 quilo / 1 bolo

Tempo de preparo: 1 hora

Utensílios utilizados: Batedeira ou batedor de arame ou garfo / Espátula / Forma de bolo / Peneira (opcional) / Tigela

Ingredientes

- 1 colher de sopa de óleo (untar)
- 3 xícaras de chá de farinha de trigo
- 1 colher de chá de sal
- 1 tablete de manteiga (200 gramas)
- 2 xícaras de chá de açúcar
- 4 ovos
- 1 xícara de chá de leite
- 1 colher de chá de fermento químico



Modo de preparo

1. Pré-aquecer o forno a 180 °C.
2. Untar a forma com o óleo e polvilhar a farinha de trigo em toda a superfície.
3. Misturar a farinha e o sal em uma tigela (peneirar os ingredientes é opcional) e reservar essa mistura seca.
4. Bater a manteiga em temperatura ambiente e o açúcar em uma batedeira, batedor de arame ou garfo.



5. Incorporar os ovos, um a um, à massa.
6. Acrescentar o leite aos poucos até que esteja totalmente misturado na massa.
7. Adicionar a mistura seca de farinha e sal em duas partes, misturando bem para não formar grumos.
8. Acrescentar o fermento químico e incorporar à massa.

9. Com uma espátula, limpar a lateral da tigela, e transferir a massa para a forma untada e enfarinhada.
10. Levar ao forno por cerca de 30 minutos ou até espetar um palito no centro da massa e ele sair limpo.
11. Esperar o bolo esfriar um pouco para desenformar (em torno de 15 minutos).



Observações

1. Variação de sabores: esse é um bolo amanteigado de base cremosa e pode ser usado como base para outras receitas. Por exemplo, das 3 xícaras de chá de farinha de trigo, uma delas pode ser substituída por fubá de milho, farinha de amêndoas, farinha integral, cacau em pó ou coco ralado. O leite pode ser substituído por suco de laranja, café coado, leite de coco ou outro leite vegetal.



Bolo de caneca

Rendimento: 250 gramas / 1 caneca

Tempo de preparo: 10 minutos

Utensílios utilizados: Caneca alta / Colher / Garfo / Tigela

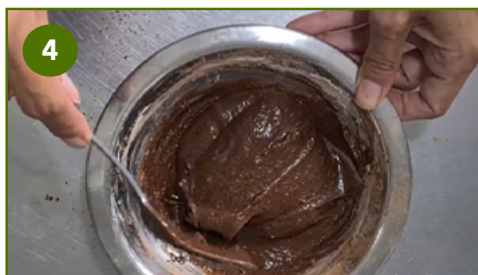
Ingredientes

- 1 ovo
- 4 colheres de sopa de leite
- 1 colher de sopa de óleo
- 2 colheres de sopa de cacau em pó
- 3 colheres de sopa de açúcar
- 4 colheres de sopa de farinha de trigo
- 1 colher de chá de fermento em pó



Modo de preparo

1. Em uma tigela, acrescentar o ovo, o leite e o óleo.
2. Bater com um garfo até a mistura ficar homogênea.
3. Adicionar o açúcar, a farinha de trigo e o cacau e misturar.



4. Acrescentar o fermento e misturar bem até incorporar.
5. Colocar a massa em uma caneca alta.
6. Levar ao forno micro-ondas por 3 minutos em potência alta.
7. Sirva quente.



Observações

1. Algumas variações de sabor podem ser feitas com coco seco ralado, uva passa, castanhas, canela, etc.



Biscoito de fubá

Rendimento: 600 gramas / 60 unidades

Tempo de preparo: 50 minutos

Utensílios utilizados: Tigela / Colher / Tabuleiros

Ingredientes

- 1 xícara de chá de fubá
- 1 xícara de chá de amido de milho
- 3 colheres de sopa de açúcar
- 1 colher de café de sal
- 1 ovo
- 4 colheres de sopa de manteiga
- ¼ xícara de chá de leite de coco
- 1 colher de chá de manteiga (untar)



Modo de preparo

1. Pré-aquecer o forno a 180 °C.
2. Misturar o fubá, o amido de milho, o açúcar e o sal em uma tigela.
3. Separar a clara da gema do ovo.
4. Acrescentar a gema, a manteiga e o leite de coco.
5. Amassar com as mãos até obter uma massa lisa e uniforme.



6. Untar os tabuleiros com a manteiga.
7. Fazer bolinhas com a massa e achatá-las para moldar os biscoitos.
8. Dispor os biscoitos nos tabuleiros.
9. Levar biscoitos ao forno por cerca de 20 minutos ou até ficarem levemente dourados.



Observações

1. Variação de sabores: acrescentar erva-doce (2 colheres de chá) na massa ou fazer um furo central no biscoito e acrescentar goiabada.
2. Deixar os biscoitos esfriarem completamente antes de armazenar.



Biscoito amanteigado

Rendimento: 600 gramas / 100 unidades

Tempo de preparo: 40 minutos

Utensílios utilizados: Tigela / Tabuleiros

Ingredientes

- 2 ½ xícaras de chá de farinha de trigo
- 1 xícara de chá de açúcar
- 1 colher de café de sal
- 1 xícara de chá de manteiga
- 2 colheres de chá de manteiga (untar)



Modo de preparo

1. Pré-aquecer o forno a 180 °C.
2. Misturar a farinha de trigo, o açúcar, o sal e a manteiga em uma tigela, fazendo uma “farofinha” com as pontas dos dedos.
3. Amassar com as mãos até obter uma massa lisa e uniforme.
4. Untar os tabuleiros com a manteiga.



5. Fazer bolinhas com a massa e achatar a superfície com as mãos até, aproximadamente, meio centímetro de espessura.
6. Dispor os biscoitos no tabuleiro deixando em torno de 2 centímetros entre cada um.
7. Levar biscoitos ao forno por cerca de 30 minutos ou até ficarem levemente dourados.

Observações

1. Aros, cortadores de biscoitos e garfos podem ser utilizados para moldar os biscoitos.
2. Pode utilizar papel manteiga em vez de untar o tabuleiro.
3. A massa pode ser congelada crua enrolada em papel manteiga ou plástico filme. A massa deve ser descongelada antes de assar (deixar em temperatura ambiente por alguns minutos).
4. **Variação de sabores:** acrescentar ingredientes, como cacau em pó (2 colheres de sopa), raspas de laranja ou limão (2 colheres de sopa), canela (1 colher de chá), essência de baunilha (1 colher de chá) e erva doce (1 colher de sopa).
5. Deixar os biscoitos esfriarem completamente antes de armazenar.





Creme de confeiteiro

Rendimento: 300 gramas

Tempo de preparo: 15 minutos + 2 horas

Utensílios utilizados: Batedor de arame / Panela / Plástico filme / Tigelas

Ingredientes

- 1 ½ xícara de chá de leite
- 3 colheres de sopa de açúcar
- 1 colher de sopa de amido de milho
- 3 gemas de ovo
- 2 colheres de café de essência de baunilha (opcional)



Modo de preparo

1. Aquecer em uma panela metade do leite com metade do açúcar.
2. Misturar em uma tigela o restante do leite, o açúcar, o amido de milho e as gemas.
3. Adicionar a mistura de ingredientes frios à panela com o leite quente com açúcar.
4. Com a panela no fogo, mexer o creme sem parar usando o batedor de arame até que chegue ao ponto similar a um mingau.



5. Retirar o creme do fogo e despejar em tigelas pequenas ou em uma tigela média.
6. Cobrir com um plástico filme rente ao creme para não formar película.
7. Levar o creme para gelar por, no mínimo, 2 horas.

Observações

1. Variação de sabores: o leite pode ser substituído por suco de frutas, como laranja e maracujá ou por leite vegetal.
2. Sugestão: Utilize as claras em outras receitas, como pudim de claras, omelete e suspiro.



Creme de chocolate

Rendimento: 300 gramas

Tempo de preparo: 15 minutos + 2 horas

Utensílios utilizados: Batedor de arame / Panela / Plástico filme / Tigelas

Ingredientes

- 1 ½ xícara de chá de leite
- 3 colheres de sopa de açúcar
- 1 colher de sopa de amido de milho
- 3 gemas de ovo
- 2 colheres de sopa de cacau em pó



Modo de preparo

1. Aquecer em uma panela metade do leite com metade do açúcar.
2. Misturar em uma tigela o restante do leite, o açúcar, o amido de milho, as gemas e o cacau.
3. Adicionar a mistura de ingredientes frios à panela com o leite quente com açúcar.



4. Com a panela no fogo, mexer o creme sem parar usando o batedor de arame até que chegue ao ponto similar a um mingau.
5. Retirar o creme do fogo e despejar em tigelas pequenas ou em uma tigela média.
6. Cobrir com um plástico filme rente ao creme para não formar película.
7. Levar o creme para gelar por, no mínimo, 2 horas.

Observações

1. Variação de sabores: o leite pode ser substituído por suco de frutas, como laranja e maracujá ou por leite vegetal.
2. Sugestão: Utilize as claras em outras receitas, como pudim de claras, omelete e suspiro.



Gelatina caseira

Rendimento: 500 mililitros / 5 porções

Tempo de preparo: 15 minutos + 2 horas

Utensílios utilizados: Colher / Concha / Espátula / Formas pequenas / Frigideira / Tigela

Ingredientes

- 1 envelope de gelatina sem sabor em pó
- 5 colheres de sopa de água fria
- 2 xícaras de chá de suco natural de fruta (escolher a fruta)
- 2 colheres de sopa de açúcar (opcional)



Modo de preparo

1. Em uma tigela, misturar a gelatina em pó com a água fria.
2. Levar a gelatina hidratada ao fogo baixo até dissolver, mexendo sempre e sem deixar ferver.
3. Misturar a gelatina ao suco de fruta e adicionar açúcar (opcional).
4. Despejar a mistura em forminhas.
5. Levar a gelatina para resfriar na geladeira por 2 horas ou até que esteja firme.



Observações

1. Variação de sabores: suco de uva, maracujá, morango, manga ou misturar diferentes frutas. Pode adicionar frutas picadas ao despejar a gelatina nas forminhas (exemplos: maçã, pera manga e uva).
2. A gelatina hidratada pode ser derretida no micro-ondas em potência alta por, aproximadamente, 15 segundos. Seguir o modo de preparo indicado pelo fabricante.
3. Para desenformar a gelatina: colocar o fundo da forma em uma tigela com água morna por 15 segundos e virar a gelatina sobre um prato.



Sorvete de banana

Rendimento: 700 gramas / 4 xícaras de chá

Tempo de preparo: 20 minutos + 4 horas

Utensílios utilizados: Colher / Faca / Processador ou liquidificador / Tábua / Tabuleiro

Ingredientes

- 8 bananas maduras



Modo de preparo

1. Descascar e cortar as bananas em pedaços médios.
2. Dispor os pedaços de banana em um tabuleiro, dando espaço entre eles para não grudarem.
3. Levar ao congelador por, aproximadamente, 4 horas ou até congelar as bananas.



4. Retirar as bananas do congelador 10 minutos antes de bater.

5. Colocar a banana no processador ou liquidificador e bater por 5 minutos, preferencialmente no modo pulsar.

6. Servir assim que acabar de bater.

Observações

1. Variação de sabor: adicionar outras frutas (congeladas ou não), como morango e manga. Outros ingredientes como cacau, canela, castanhas e passas podem ser adicionados.
2. O sorvete deve ser batido apenas na hora de consumir, pois se for congelado novamente endurece e perde a textura cremosa.
3. Aproveitamento de alimentos: congelar as bananas muito maduras para usar quando quiser fazer o sorvete.



Paçoca

Rendimento: 400 gramas / 20 unidades

Tempo de preparo: 15 minutos

Utensílios utilizados: Espátula / Faca / Processador ou liquidificador / Tigela

Ingredientes

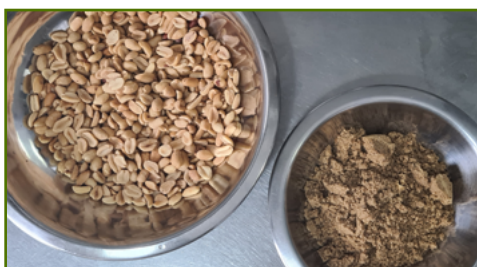
- 2 xícaras de chá de amendoim com sal, torrado e sem casca
- 1 xícara de chá de açúcar mascavo

Modo de preparo

1. Bater todos os ingredientes em um processador ou liquidificador até obter uma massa de consistência firme.

2. Modelar as paçocas no formato desejado.

3. Servir em seguida ou armazenar em um pote com tampa.





Picolé / sacolé

Rendimento: 6 picolés ou 6 sacolés

Tempo de preparo: 10 minutos

Utensílios utilizados: Forminha de picolé ou saquinho de sacolé / Liquidificador (opcional)

Ingredientes

• [Alimentos da safra](#)

Modo de preparo

1. Higienizar as frutas selecionadas e descascar quando necessário.
2. Bater as frutas no liquidificador ou espremer o suco da fruta quando for o caso. Se necessário, adicionar água ou água de coco.
3. Preencher as forminhas de picolé ou os saquinhos de sacolé com o suco.
4. Levar ao freezer ou congelador por 4 horas.



Observações

1. Se preferir, pode colocar pequenos pedaços da fruta na forminha do picolé e completar com suco.
2. Agora é com você! Faça o vídeo para completar o livro e compartilhe conosco!

Vai um lanche aí?



Vai um lanche aí?

<u>Hambúrguer</u>	76
<u>Nuggets</u>	78
<u>Pão de queijo</u>	80
<u>Biscoito salgado</u>	83
<u>Maionese de leite</u>	85
<u>Palitinho de queijo</u>	87
<u>Ketchup</u>	90
<u>Requeijão</u>	92





Hambúrguer

Rendimento: 600 gramas / 10 unidades

Tempo de preparo: 1 hora

Utensílios utilizados: Espátula / Faca / Frigideira ou Grelha / Plástico filme /
Tábua / Tabuleiro / Tigela

Ingredientes

- 1 cebola
- 3 dentes de alho
- 600 gramas de carne moída
- 2 colheres de chá de sal
- 1 colher de chá de pimenta-do-reino (opcional)
- 2 colheres de chá de azeite (untar)



Modo de preparo

1. Descascar e picar a cebola e o alho em cubos pequenos.
2. Em uma tigela misturar a carne, a cebola e o alho até que a mistura fique homogênea.
3. Moldar a mistura em 10 bolas, amassar levemente no formato de hambúrguer e dispor em um tabuleiro.
4. Levar o tabuleiro com plástico filme à geladeira por 30 minutos.



5. Temperar os dois lados dos hambúrgueres com sal e pimenta-do-reino (opcional).
6. Esquentar o azeite na frigideira ou na grelha.
7. Dispor o hambúrguer e grelhar um lado até ficar dourado, virar e grelhar o outro lado.
8. Repetir a operação até terminar os hambúrgueres.

Observações

1. O hambúrguer pode ser congelado cru (temperar somente quando for grelhar).
2. Não ficar virando o hambúrguer enquanto grelha para não perder muito líquido e ressecar. Uma estratégia para evitar que o hambúrguer fique seco é temperar imediatamente antes de ir para grelha. Para um hambúrguer mais suculento: deixar o hambúrguer descansar por aproximadamente três minutos antes de servir. A pausa após grelhar permite melhor distribuição do líquido no interior do hambúrguer e o torna mais saboroso.
3. O hambúrguer pode ser feito com diferentes tipos de carne, como patinho, acém, peito, costela, fraldinha e picanha. Dica: usar uma mistura ("blend") de carnes para melhorar a consistência, a suculência e o sabor. Sugestão: acém (70%) e peito (30%). O hambúrguer de porco ou de frango também pode ser uma excelente opção para diversificar o cardápio.



Nuggets

Rendimento: 900 gramas / 30 unidades

Tempo de preparo: 1 hora

Utensílios utilizados: Faca / Garfo / Moedor ou processador / Pincel / Tábua /
Tabuleiro / Tigela

Ingredientes

- 1 peito de frango
- 1 cebola
- 3 dentes de alho
- 2 ramos de cebolinha
- 3 ramos de salsinha
- 2 colheres de café de sal
- 2 ovos
- 1 xícara de chá de fubá



Modo de preparo

1. Pré-aquecer o forno a 200 °C.
2. Cortar o frango em cubos médios.
3. Lavar os vegetais.
4. Cortar a cebola e o alho em cubos médios.
5. Picar a cebolinha e a salsinha.
6. Processar o frango com a cebola, o alho, a cebolinha, a salsinha e o sal.



7. Moldar no formato de nuggets.
8. Bater o ovo em uma tigela e pincelar sobre os nuggets.
9. Passar os nuggets no fubá e dispor no tabuleiro.
10. Levar os nuggets ao forno por cerca de 15 minutos ou até ficarem dourados.



Observações

1. Os nuggets podem ser congelados crus. Dispor os nuggets em um tabuleiro, dando espaço entre eles para não grudarem. Após o completo congelamento, eles podem ser armazenados juntos em um saco para ocupar menos espaço. Os nuggets congelados devem ser assados ainda congelados (direto do freezer para o forno aquecido).
2. Use as ervas e as especiarias de sua preferência para temperar os nuggets.



Pão de Queijo

Rendimento: 600 gramas / 12 unidades

Tempo de preparo: 1 hora

Utensílios utilizados: Colher / Leiteira / Ralador / Tabuleiro / Tigela

Ingredientes

- 2 ½ xícara de chá de queijo meia cura
- 2 xícaras de chá de polvilho azedo
- ½ xícara de chá de polvilho doce
- 1 colher de chá de sal
- 1 ½ xícara de chá de leite
- 4 colheres de sopa de óleo
- 1 ovo
- 1 colher de chá de óleo (untar)



Modo de preparo

1. Pré-aquecer o forno a 180 °C.
2. Ralar o queijo em ralo grosso.
3. Juntar o polvilho azedo, o polvilho doce e o sal em uma tigela.
4. Aquecer o leite e o óleo em uma leiteira até quase ferver (desligar o fogo quando formarem bolhas de leite na lateral da leiteira).
5. Jogar o leite e o óleo ainda quentes na mistura de polvilho (escaldar).



6. Misturar bem com uma colher até que seja possível tocar na massa.
7. Sovar a massa até ficar homogênea.
8. Acrescentar o ovo e o queijo.
9. Sovar novamente a massa até ficar homogênea.
10. Deixar a massa descansar por 10 minutos.

11. Untar as mãos com óleo e modelar a massa em pequenas bolinhas, aproximadamente 50 gramas.
12. Untar o tabuleiro com óleo.
13. Dispor as bolinhas prontas espaçadamente sobre o tabuleiro untado.
14. Levar os pães de queijo ao forno por cerca de 30 minutos ou até ficarem dourados.



Observações

1. O pão de queijo pode ser congelado cru. Dispor os pães de queijo em um tabuleiro, dando espaço entre eles para não grudarem. Após o completo congelamento, eles podem ser armazenados juntos em um saco para ocupar menos espaço. Os pães de queijo congelados devem ser assados ainda congelados (direto do freezer para o forno aquecido).
2. Pode usar diferentes tipos de queijo, como parmesão, muçarela e minas padrão. Se o queijo escolhido for mais salgado, será necessário ajustar a quantidade de sal adicionada.
3. Uma xícara de chá de leite pode ser substituída por uma xícara de chá de [líquido nutritivo](#) ou por caldo natural.



Biscoito salgado

Rendimento: 300 gramas / 20 unidades

Tempo de preparo: 50 minutos

Utensílios utilizados: Garfo / Peneira (opcional) / Tabuleiro / Tigela

Ingredientes

- 1 $\frac{3}{4}$ xícara de chá de farinha de trigo
- 2 dentes de alho
- $\frac{1}{2}$ xícara de chá de manteiga
- 1 colher de café de sal
- 1 colher de chá de fermento químico
- 1 ovo
- 1 colher de chá de manteiga (untar)



Modo de preparo

1. Pré-aquecer o forno a 180 °C.
2. Peneirar a farinha de trigo (opcional).
3. Descascar os dentes de alho e picar em cubos pequenos.
4. Misturar o alho com a manteiga em temperatura ambiente.
5. Em uma tigela, misturar a farinha de trigo, o sal e o fermento.



6. Adicionar à mistura a manteiga com alho e depois um ovo.
7. Misturar a massa com as mãos até ficar homogênea.
8. Untar o tabuleiro com manteiga.
9. Fazer bolinhas com a massa e achatar a superfície com o auxílio de um garfo até aproximadamente meio centímetro de espessura.

10. Dispor os biscoitos sobre o tabuleiro, deixando um espaço de cerca de 2 centímetros para que não grudem um no outro ao assar.
11. Levar os biscoitos ao forno por cerca de 30 minutos ou até ficarem levemente dourados.

Observações

1. Variação de sabores: o alho pode ser substituído por meia cebola. Nesse caso, é necessário acrescentar mais $\frac{1}{4}$ de xícara de chá de farinha de trigo à receita. Adicionar temperos naturais secos, como orégano, tomilho, manjericão, salsinha, alho e cebola.
2. Pode utilizar papel manteiga no lugar de manteiga para untar a forma.



Maionese de leite

Rendimento: 400 gramas / 2 xícaras de chá

Tempo de preparo: 10 minutos

Utensílios utilizados: Batedor de arame / Vasilha / Liquidificador ou mixer (opcional)

Ingredientes

- $\frac{1}{4}$ de xícara de chá de leite
- 1 colher de sopa de vinagre (claro)
- 2 xícaras de chá de óleo
- 1 colher de chá de sal



Modo de preparo

1. Colocar o leite gelado na vasilha.
2. Acrescentar o vinagre e misturar ao leite.
3. Jogar o óleo frio lentamente em fio com uma mão enquanto a outra mão bate a mistura com o batedor de arame.
4. Quando atingir a consistência necessária, parar de bater.



5. Acrescentar o sal e misturar.
6. Servir gelado.

Observações

1. Usar o leite e óleo gelados facilita o preparo (emulsão) da maionese.
2. A maionese pode ser batida no liquidificador ou mixer, sempre acrescentando o óleo em fio. Usar sempre a velocidade mais baixa do liquidificador ou mixer.
3. Variação de sabor: adicionar limão, alho, salsinha, cebolinha, mostarda, molho de tomate (molho rose) e pickles picados (molho tártaro)



Palitinho de queijo

Rendimento: 400 gramas / 40 unidades

Tempo de preparo: 1 hora

Utensílios utilizados: Batedeira ou Processador / Pincel / Plástico filme ou Pano de prato / Ralador / Rolo de massa / Tabuleiro

Ingredientes

- 1 colher de chá de fermento biológico
- 1 xícara de chá de água
- 3 xícaras de chá de farinha de trigo
- 1 colher de chá de sal
- 2 ½ colheres de sopa de manteiga
- 100 gramas de queijo parmesão
- 1 colher de sopa de óleo (untar)
- 2 colheres de sopa de água (pincelar)



Modo de preparo

1. Pré-aquecer o forno a 180 °C.
2. Misturar o fermento com a água e deixar descansar por 10 minutos.
3. Montar a batedeira com o batedor em formato de gancho ou o processador com o batedor de plástico (opcional).
4. Juntar a farinha e a água com fermento na batedeira e bater por 1 minuto na velocidade baixa.



5. Acrescentar o sal e incorporar.
6. Adicionar a manteiga e bater em velocidade média até que alcance o ponto de véu (em torno de 3 minutos).
7. Retirar a massa da batedeira para bancada, bolear a massa, cobrir com plástico filme e deixar fermentar por 40 minutos.

8. Ralar o queijo em ralo grosso.
9. Acrescentar o queijo ralado à massa.
10. Abrir a massa com o rolo até que esteja bem fina.
11. Cortar em tiras e enrolar como um parafuso em espiral (opcional).
12. Untar o tabuleiro com óleo e dispor os palitinhos.



13. Pincelar a massa com água.
14. Levar os palitinhos ao forno por 10 minutos ou até que estejam dourados.



Observações

1. Variação de sabor: acrescentar temperos naturais secos, como orégano, tomilho, manjerição, salsinha, alho ou cebola.
2. A água pode ser substituído por [líquido nutritivo](#).
3. A massa pode ser sovada na mão e não na batedeira.



Ketchup

Rendimento: 400 gramas / 2 xícaras de chá

Tempo de preparo: 45 minutos + 2 horas

Utensílios utilizados: Colher / Liquidificador / Panela / Tigela

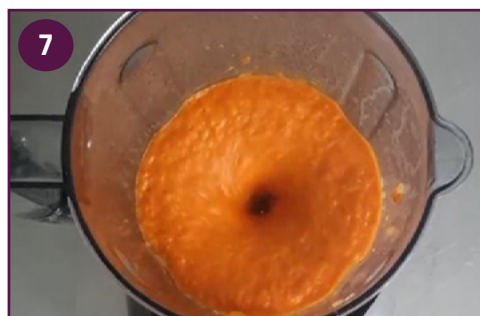
Ingredientes

- 10 tomates
- 2 cebolas
- 3 dentes de alho
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- 2 colheres de sopa de mel ou melaço
- 1 pau de canela
- 6 cravos
- 2 colheres de sopa de açúcar
- $\frac{1}{3}$ de xícara de vinagre
- 1 colher de café de sal



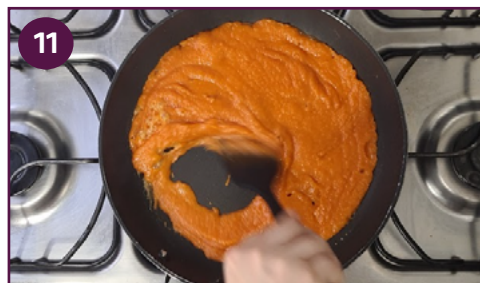
Modo de preparo

1. Lavar e picar os tomates, a cebola e o alho em cubos pequenos.
2. Aquecer a panela e acrescentar o azeite de oliva e a cebola.
3. Refogar a cebola até estar transparente e acrescentar o alho.
4. Quando o alho estiver dourado, acrescentar o tomate.



5. Juntar o mel ou melaço, a canela e o cravo ao refogado.
6. Deixar cozinhar parcialmente tampado por cerca de 20 minutos em fogo baixo.
7. Bater o refogado no liquidificador, adicionando um pouco de água se for necessário, até que vire um purê de tomate.

8. Em uma frigideira, derreter o açúcar até que vire um caramelo.
9. Adicionar o purê de tomate ao caramelo, incorporando bem.
10. Adicionar o vinagre.
11. Cozinhar até que atinja a consistência de ketchup.



Observações

1. Não bater no liquidificador para obter um molho com textura mais rústica.



Requeijão

Rendimento: 300 gramas / 1 xícara de chá

Tempo de preparo: 20 minutos

Utensílios utilizados: Colher ou espátula / Liquidificador ou processador de alimentos / Peneira ou pano de prato / Peneira alta ou leiteira

Ingredientes

- 1 litro de leite integral
- 3 colheres de sopa de vinagre
- ¼ xícara de chá de manteiga
- 1 colher de café de sal (opcional)



Modo de preparo

1. Aquecer o leite e desligar o fogo.
2. Acrescentar o vinagre e misturar.
3. Deixar coalhar por aproximadamente 10 minutos.
4. Peneirar ou coar o leite coalhado com um pano, pressionando a massa para extrair o soro.



5. Bater no liquidificador ou no processador a massa coalhada com a manteiga em temperatura ambiente até a mistura ficar homogênea. Se necessário, acrescentar um pouco do soro aos poucos para atingir a consistência desejada.
6. Conferir o tempero e adicionar sal.

Observações

1. Variação de sabor: adicionar ingredientes, como alho, cebola e cebolinha.

Bebida fora da caixa



Bebida fora da caixa

<u>Mate caseiro</u>	96
<u>logurte natural</u>	98
<u>Água saborizada</u>	100





Mate Caseiro

Rendimento: 2 litros / 7 copos

Tempo de preparo: 40 minutos

Utensílios utilizados: Colher / Panela ou leiteira / Peneira / Tapa ou prato de sobremesa

Ingredientes

- 8 xícaras de água (2 litros)
- 4 colheres de sopa de erva mate



Modo de preparo

1. Ferver a água e desligar o fogo.
2. Acrescentar a erva mate na água e misturar.
3. Tampar a panela e deixar a mistura descansar (infusionar) por cerca de 30 minutos ou até que o mate esteja morno.
4. Coar o mate.



Observações

1. Variação do sabor: adicionar suco de limão, abacaxi, maracujá ou frutas vermelhas.
2. Para um efeito cremoso e com espuma: bater o mate no liquidificador ou mixer.
3. Pode fazer o mate concentrado usando 8 colheres de sopa de erva para 2 litros de água. Diluir conforme preferência quando for beber. Armazenar na geladeira.



Iogurte Natural

Rendimento: 1,2 litros / 5 porções

Tempo de preparo: 15 minutos + 12 horas

Utensílios utilizados: Espátula / Panela funda ou leiteira / Pano de prato /
Pote com tampa / Termômetro culinário (opcional)

Ingredientes

- 1 caixa de leite integral
- 1 pote de iogurte integral (composto por 2 ingredientes - leite e fermento lácteo)



Modo de preparo

1. Aquecer o leite no fogo até observar a formação de bolhas nas bordas.
2. Deixar a temperatura abaixar naturalmente até 45°C. Verificar a temperatura com o "teste de 10 segundos" ou com o termômetro culinário (opcional).



5. Passar o iogurte para um pote com tampa.
6. Conservar na geladeira.

3. Adicionar o iogurte ao leite aquecido e misturar levemente.
4. Tampar a panela e cobrir com um pano limpo. Deixar em repouso, em temperatura ambiente durante 12 horas.



Observações

1. "Teste de 10 segundos": com as mãos limpas, verificar se é possível manter o dedo submerso no leite por 10 segundos. Se for possível, a temperatura está adequada (45°C). Se estiver muito quente, espere mais um pouco e realize o teste novamente.
2. Em dias mais quentes, o tempo de repouso pode ser menor (de 6 a 10 horas).



Água saborizada

Rendimento: 1,5 litros / 5 copos

Tempo de preparo: 20 minutos

Utensílios utilizados: Faca / Jarra / Tábua

Ingredientes

- Alimentos da safra
- gelo
- 6 xícaras de chá de água com gás ou sem gás (1,5 litros)

Modo de preparo

1. Higienizar e picar os ingredientes selecionados.
2. Misturar todos os ingredientes em uma jarra.
3. Servir a água saborizada gelada.



Observações

1. Agora é com você! Faça o vídeo para completar o livro e compartilhe conosco!

Agradecimentos

Ao Instituto de Nutrição Josué de Castro pela infraestrutura necessária para a realização do projeto. Ao Sistema de Alimentação da UFRJ pelo fornecimento dos insumos para as oficinas culinárias. A Pró-Reitora de Extensão pelas bolsas concedidas aos alunos. Aos alunos e demais professores que integraram a equipe desde a criação do projeto em 2012. As técnicas administrativas Karen da S. C. Mariano, Bárbara Maria da Cunha Régis, Ana Augusta Sorrentino Braz e Eliete dos Santos Araújo de Mello que viabilizam a realização das oficinas culinárias. A toda comunidade participante do projeto Gastronomia na Promoção da Saúde que nos inspira e motiva a seguir promovendo a saúde através da gastronomia.



GASTRONOMIA
— na promoção —



da Saúde