



**EBOOK DE**  
*Receitas*  
**NUTRIÇÃO E SAÚDE  
NA MESA DO DIA A DIA**

## **ORGANIZADORAS**

Elaine Cristina Rocha Oliveira

Karine Rodrigues da Silva Neumann

Cleydmar Menezes de Jesus

**TEÓFILO OTONI – 2020**

**Copyright** ©:Autores diversos

**Projeto gráfico:** Elaine Cristina R Oliveira, Renato Freitas Martins, Núcleo de Investigação Científica e Extensão (NICE)

**Diagramação:** Elaine Cristina R Oliveira, Renato Freitas Martins, Núcleo de Investigação Científica e Extensão (NICE)

**Capa:** Aline Febrônio de Mattos, Elaine Cristina R Oliveira

**AUTOR:** OLIVEIRA, E. C. R.; NEUMANN, K. R. S.; JESUS, C. M. J

**TÍTULO:** EBOOK DE RECEITAS - NUTRIÇÃO E SAÚDE NA MESA DO DIA A DIA

**CIDADE:** TEÓFILO OTONI/MG - ABRIL/2021

**ISBN:** 978-65-994641-0-2

**TÓPICOS:** 1. BIBLIOGRAFIA BÁSICA 2. LIVRO

**NICE 07**

**FACULDADE PRESIDENTE ANTÔNIO CARLOS DE TEÓFILO OTONI**

**DIREITOS PRESERVADOS** – É proibida a reprodução total ou parcial, de qualquer forma ou por qualquer meio sem a citação dos autores. A violação dos direitos de autor (Lei Federal 9.610/1998) é crime previsto no art. 184 do Código Penal.

# APRESENTAÇÃO

Como forma de proporcionar ações que beneficiem a comunidade, o Curso de Graduação em Nutrição da ALFA UNIPAC traz à reflexão, nesta obra, o contexto de transição nutricional atual no Brasil e a necessidade de intervenções positivas que levem mais saúde e qualidade de vida à população.

O Brasil apresenta crescimento exponencial dos índices de sobrepeso e obesidade em todas as faixas etárias. Cerca de 60% da população adulta no Brasil tem excesso de peso (IBGE, 2017) o que está relacionado ao aumento do consumo de alimentos ultraprocessados e a redução na frequência de preparações de refeições nos domicílios, devido à correria do dia a dia. Além disso, outro dado preocupante para a saúde pública é o aumento da obesidade entre crianças. “A partir do momento que a criança torna-se obesa tem chance de levar esse excesso para a vida adulta e, conseqüentemente, a sua saúde pode estar bem comprometida” (USP, 2017).

Diante deste cenário, este ebook foi construído através do Projeto de Práticas Extensionistas. Este Projeto tem o objetivo de colocar em perspectiva abordagens de atendimento nutricional que tenham eficácia na promoção de alimentação saudável como parte da rotina trazendo mais saúde e qualidade de vida. Nesse contexto, a prática de confecção de refeições no domicílio e o ato de comer consciente nomeado Mindful Eating são importantes abordagens para melhorar a qualidade das refeições e conseqüentemente o estado nutricional da população. Assim, objetivou-se que o discente exercite a educação nutricional para abordar no atendimento nutricional trazendo a consciência para a qualidade do alimento, o processo de fabricação, a escolha de ingredientes, bem como atentar à quantidade, frequência e horários de ingestão alimentar.

Este e-book contempla receitas práticas para as refeições do dia-a-dia, além de informações nutricionais sobre os ingredientes utilizados e dicas de fornecedores e utensílios que podem auxiliar no preparo dessas refeições. Pretendemos beneficiar de forma direta a comunidade, sendo este projeto promotor de desenvolvimento social.

# PREFÁCIO

Apreendi que quando gostamos da comida de um povo e aprendemos a sua língua ganhamos o seu coração. Talvez a gastronomia esteja muito mais arraigada em nossa identidade do que podemos imaginar. Alguma vez, você já experimentou um alimento, achou horrível e depois aprendeu a gostar? É comum vermos isso acontecer com as crianças ou quando viajamos para outros estados do nosso Brasil ou para outros países.

Apreendi ainda, que quando nos oferecem um alimento, o qual não conhecemos, nunca devemos expressar: não gostei, ou isso é horrível! Mas dizer: é diferente. Essa orientação tem dois objetivos: o primeiro é o de não sermos desagradáveis e o segundo o de “darmos um tempo” para que o nosso paladar se acostume ao novo sabor.

Dentre as minhas viagens a São Paulo, participei do curso Gestão Estratégica com neurociências. No módulo neuro-gastronomia a Psicóloga e Mestre Ines Cozzo Olivares fez uma dinâmica introdutória, na qual os participantes andavam em volta a uma mesa de café da manhã, preparada pelo Chef de Cozinha Internacional – Carlos Rodrigues. A orientação era a de que deveríamos andar em volta da mesa e apenas olhar os alimentos, sem tocá-los nem aproximar para sentir o cheiro. Depois nos sentamos e começamos a fazer o pedido. Descrevemos o que queríamos, com o nome que denominamos. Ao final constatamos que o que vimos não era o que pensávamos, a aparência nos atraiu a experimentar e gostar de alimentos que tínhamos certeza de que não gostávamos. Um dos participantes que não comia requeijão cremoso, comeu e apaixonou, somente porque o gourmet usou corante para mudar a cor do produto.

Conhecer a comida, ou a gastronomia de um povo, é essencial para que entenda seus costumes. A nossa memória afetiva passa, quase sempre, pela cozinha, o que faz da comida uma expressão de cultura, memória e identidade. Em tempos de inverno chuvoso, era comum ouvir uma de minhas irmãs pedir para a nossa mãe fritar biscoitos de polvilho ou fazer bolinhos de chuva. Ela dizia que estes alimentos combinavam com aquele tempo chuvoso. Portanto, sempre que vou preparar o café da tarde em tempos de chuva, a voz dela ecoa em minha mente e, muitas vezes, faço uma destas receitas.

Todavia, conhecer as nutricionistas do curso de nutrição da Alfa Unipac me fez compreender que eu precisava aprender a comer. Não basta gostar de um ou outro alimento, é preciso aprender se posso comer aquele alimento, a quantidade devida, o horário mais indicado e, ainda,

com quais alimentos este ou aquele, deve ser associado. Trilhar o caminho da educação alimentar não é fácil, mas com o apoio dessas amigas nutricionistas, organizadoras desta obra literária, venho aprendendo que posso sentir prazer na degustação de uma alimentação correta.

O “Ebook de Receitas – Nutrição e saúde na mesa do dia a dia” nasce em um momento ideal. Corroboro com as autoras, de que vivemos tempos nos quais os dias parecem ser abreviados e que as famílias não têm tempo para preparar seu alimento, assim optam por alimentação industrializada, com alto teor de sódio e carboidrato, sendo este um dos responsáveis pelo aumento da obesidade no Brasil.

Nesse cenário, esse “Ebook de Receitas” nos convida a refletir sobre o nosso hábito alimentar e nos brinda com receitas para refeições saudáveis, saborosas, com tabelas nutricionais, dicas e tempo de preparo que adequa à realidade atual: à rapidez da luz.

Antes de começar a escrever eu abracei a obra, senti seu cheiro e o sabor de cada pitada de condimento pensada pelos autores das receitas: nossos acadêmicos do 4º e 6º períodos. Ouvi as risadas no laboratório de nutrição, o tilintar dos talheres, a seleção dos condimentos a análise nutritiva de cada um deles: assim percebi que no curso de nutrição, cada aula preparada, cada receita criada é poesia, é bula de medicamento: é pensado, é medido, é amado. Vou mudar o cardápio que ofereço à família fomentada pelas receitas e orientações que recebi nesta magnífica obra literária. E as guloseimas? Ah! Estas ficarão apenas para momentos pontuais.

Rinara Lopes Negreiros Kokudai

# SUMÁRIO

Arroz de Couve-Flor.....	3
Barrinha de Cereal da Nina.....	4
Barrinha de Cereal da Jerusa.....	5
Bolinho Salgado de Milho com Abobrinha.....	6
Bolo de Banana com Aveia.....	7
Bolo de Banana Integral.....	8
Bolo de Banana sem Leite.....	9
Bolo de Cenoura e Aveia sem Lactose.....	10
Brownie Fit.....	11
Chili Vegano.....	12
Cookies de Banana sem Ovo.....	13
Cookies de Banana e Aveia.....	14
Cookies de Chocolate.....	15
Coxinha Assada sem Glúten.....	16
Crepioca.....	17
Doce de Banana com Cacau.....	18
Doce de Banana de Liquidificador.....	19
Guacamole.....	20
Grão de Bico Crocante.....	21
Hamburguer de Frango e Aveia.....	22
Mingau Nutritivo com Pasta de Amendoim.....	23
Mingau Proteico com Banana.....	24
Nuggets Caseiro.....	25
Panqueca de Tapioca.....	26
Pastel Assado Saudável.....	27
Panqueca Fit de Banana.....	28
Panqueca Rica em Fibras.....	29

Panquecas Salgadas.....	30
Panqueca de Aveia e Frango.....	31
Pão de Queijo Caseiro.....	32
Pão de Queijo sem Lactose.....	33
Pão de Aveia no Microondas.....	34
Pão de Queijo Low Carb.....	35
Pão de Queijo Rápido.....	36
Pão Integral de Liquidificador.....	37
Patê de Frango Saudável.....	38
Pizza de Aveia.....	39
Rabanada.....	40
Salada de Grão de Bico com Frango.....	41
Snack de Grão de Bico.....	42
Sorvete de Morango.....	43
Suflê de Legumes.....	44
Torta de Frango com Massa de Couve-Flor.....	45



# Arroz de Couve Flor

Aluna: Luciana Matos Lemos



Tabela Nutricional - (Porção 120g)	
Valor calórico	37 kcal
Carboidratos	7g
Proteínas	3g
Gorduras	1g
Fibras	3g

## Dicas

A couve-flor é rica em vitaminas, minerais, antioxidantes e fibras. Ao escolher deve-se analisar a textura das folhas e talos: quando as folhas estão mais fechadas e firmes está no ponto para ser consumida. O ideal é que esteja com a cor mais clara e sem manchinha preta ou marrom. O arroz de couve-flor é uma excelente opção para servir no almoço ou jantar.

## Ingredientes

700g de couve-flor limpa separada em buquês (7 xícaras de chá);

½ colher (sopa) de azeite;

½ colher (sopa) de alho picado;

½ xícara (chá) de cebola picada (80 g);

¾ xícara (chá) de água fervente;

½ colher (chá) de açafrão da terra

Sal a gosto.

## Preparação

Em um processador, coloque 700 g de couve-flor limpa separada em buquês e pulse até ficar com aparência de grãos de arroz.

Em uma panela, em fogo médio coloque ½ colher (sopa) de azeite e refogue ½ colher (sopa) de alho picado e ½ xícara (chá) de cebola picada por aproximadamente 2 minutos.

Acrescente a couve-flor processada, ¾ de xícara (chá) de água fervente e sal a gosto.

Tampe a panela, abaixe o fogo e deixe cozinhar por 10 minutos ou até a água secar. Sirva em seguida.

# Barrinha de Cereal com Castanhas

Aluna: Anynácia Souza Faria



Tabela Nutricional - (Porção 100g)	
Valor calórico	354
Carboidratos	50 g
Proteínas	9 g
Gorduras	16 g
Fibras	5 g

## Dicas

O gergelim preto é uma boa fonte de Cálcio, sendo um forte aliado no tratamento e na prevenção da osteoporose. Além disso, estimula o bom funcionamento cerebral, ajuda a reduzir o colesterol e previne doenças cardiovasculares, AVCs e trombose.

## Ingredientes

2 xícaras (chá) de aveia em flocos

¼ xícara (chá) de gergelim preto

½ xícara (chá) de açúcar mascavo

¼ xícara (chá) de melado de cana (mel)

¼ xícara (chá) de amêndoa

¼ xícara (chá) de castanha de caju

¼ xícara (chá) de castanha-do-pará

2 bananas amassadas

1 colher (café) de canela em pó

1 colher (sopa) de óleo de coco

Um pouco mais de óleo de coco para untar a forma

## Preparação

Triture as castanhas e misture todos os ingredientes numa tigela até formar uma massa homogênea.

Despeje a massa na forma untada com óleo de coco, com uma espátula molhada (para não grudar) e acerte para que fique bem lisa e homogênea.

Preaqueça o forno por cinco minutos a 180°C e asse a massa por 30 minutos.

Ainda quente, marque o tamanho das barrinhas e espere esfriar para cortar.

# Barrinha de Cereal com Amendoim

Aluna: Jerusa Gouveia



Tabela Nutricional - (Porção 100g)	
Valor calórico	341 kcal
Carboidratos	43 g
Proteínas	9 g
Gorduras	17 g
Fibras	6g

## Dicas

O amendoim é uma leguminosa rica em proteínas vegetais e boas gorduras  
Dica de utensílios: O papel manteiga ajudará muito no preparo desta receita, pois fica mais fácil retirar a massa sem quebrar.

## Ingredientes

2 colheres (sopa) de farinha de linhaça

¼ de xícara (chá) de água

¾ xícara (chá) de farinha de aveia

¾ de xícara (chá) de açúcar mascavo ou de coco

¼ de colher (chá) de sal

½ xícara (chá) de amendoim torrado e triturado

¼ de xícara (chá) de leite desnatado ou de amêndoas

1 colher (chá) de extrato de baunilha

1 ½ colher (chá) de fermento em pó

⅓ de xícara (chá) de uvas passas

## Preparação

Pré-aqueça o forno a 180 graus e reserve uma assadeira ou travessa com papel manteiga ou untada com manteiga. Misture a farinha de linhaça com a água e deixe por 10 minutos ou até a mistura ficar com a consistência de um gel.

Em uma vasilha grande, misture a farinha de aveia, o açúcar, o sal, o amendoim, o leite, as uvas passas, o extrato de baunilha e o fermento em pó. Em seguida, adicione a mistura de linhaça com água e misture bem. Caso ache necessário ou mais fácil, misture com as mãos.

A massa é pesada. Distribua a massa na assadeira reservada, na altura de 2 dedos em média. Asse por 30 minutos ou até que a casquinha esteja dourada.

# Bolinho Salgado de Milho com Abobrinha

Aluna: Mariana Rodrigues Pacheco Moraes



Tabela Nutricional - (1 Receita)	
Valor calórico	235,3kcal
Carboidratos	51,4 g
Proteínas	9,7g
Gorduras	7,1 g
Fibras	4,8 g

## Dicas

Ótima opção para lancheiras e marmitas. Vale congelar. Deixe os bolinhos esfriarem, embale em papel alumínio e mantenha no congelador por até 3 meses. Na hora de descongelar leve ao forno pré-aquecido por cerca de 10 minutos ou microondas por cerca de 3 minutos

## Ingredientes

300 g de milho ou 2 xícaras (chá)  
2 ovos  
1 xícara (chá) de queijo ralado  
1 xícara (chá) de leite  
1 colher (sopa) de manteiga  
½ xícara (chá) de fubá mimoso  
1 colher (sopa) de fermento em pó  
1 abobrinha  
½ cebola branca e 3 dentes de alho  
raspas de 1 limão e  
2 ramos de tomilho  
azeite para refogar a abobrinha  
queijo parmesão ralado a gosto  
sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto; manteiga e fubá para untar e polvilhar a assadeira  
1 colher (sopa) de fermento em pó

## Preparação

Preaqueça o forno a 180 °C. Unte 15 forminhas para bolinhos individuais. Polvilhe com fubá, e retire o excesso. No liquidificador, bata ovos, milho, leite, manteiga e ½ colher (chá) de sal e transfira para uma tigela. Em uma frigideira refogue a abobrinha cortada em cubinhos, a cebola e o alho picados. Tempere com sal, pimenta do reino e pimenta calabresa e refogue por 2 minutos. Reserve. Bata os ingredientes do liquidificador até ficar liso. Na tigela com a massa, junte o fubá e misture bem para dissolver os grumos. Acrescente o queijo ralado, a abobrinha refogada, o tomilho debulhado, as raspas de limão e misture bem. Por último, misture o fermento. Com uma concha, preencha ⅔ do volume das forminhas com a massa e polvilhe com queijo parmesão ralado a gosto. Leve ao forno para assar por cerca de 40 minutos até crescer e dourar. Retire do forno e espere esfriar antes de desenformar.

# Bolo de Banana com Aveia

Aluna: Gabriela Nunes Barbosa



Tabela Nutricional - (Porção 100g)	
Valor calórico	270 kcal
Carboidratos	33 g
Proteínas	6 g
Gorduras	14 g
Fibras	3 g

## Dicas

A banana é uma boa fonte energética, rica em vitaminas e minerais. Deixe esfriar por completo dentro da fôrma para depois desenformar. Mantenha na geladeira para maior durabilidade.

## Ingredientes

- 1 xícara (chá) de bananas maduras (250 g ou 3 bananas médias)
- 3 ovos (150 gramas)
- 2 colheres (sopa) de suco de limão (30 ml – opcional, mas faz toda diferença no sabor)
- 1 colher (chá) de canela em pó (4 g – opcional)
- Pitada de sal (1 grama)
- $\frac{1}{3}$  xícara (chá) de açúcar mascavo (60 g)
- $\frac{1}{3}$  xícara (chá) de óleo (80 ml)
- 1 xícara (chá) de farinha de aveia (120 g)
- $\frac{1}{3}$  xícara (chá) de amido de milho (36 g)
- $\frac{1}{4}$  xícara (chá) de passas (40 g – opcional)
- 1 colher (sopa) de fermento em pó (15 g)

## Preparação

Unte uma forma redonda de furo no meio (23 cm de diâmetro) ou uma forma retangular (20 x 30 cm) e polvilhe um pouco de farinha de arroz. Preaqueça o forno a 180° C. Descasque as bananas e amasse-as com um garfo dentro de uma bacia média até virar um purê. Adicione os ovos, o suco de limão, a canela, o sal e misture com o garfo até virar uma mistura homogênea. Adicione o açúcar e o óleo e mexa novamente. Adicione a farinha de aveia e o amido de milho e mexa bem até obter uma massa homogênea. Para que as passas não afundem muito no bolo, polvilhe-as com um pouco de amido de milho ou farinha de arroz e coloque-as na massa. Finalize com o fermento em pó e mexa rapidamente. Transfira a massa para a forma previamente untada com óleo e polvilhada com farinha de arroz. Leve para assar em forno preaquecido 180° C por aproximadamente 25 minutos. Faça o teste do palito, se sair limpo está pronto.

# Bolo de Banana Integral

Aluna: Nathiele Alves de Oliveira



Porção 100g	
Valor calórico	259 kcal
Carboidratos	44 g
Proteínas	6 g
Gorduras	8 g
Fibras	2 g

## Dicas

A farinha de aveia é fonte de vitaminas e minerais e rica em fibras que ajudam a reduzir a absorção de gordura e regular a glicemia. É um alimento versátil que pode ser utilizado em pratos salgados e doces, consumido em todas as refeições.

Dica de utensílios: A forma com furo no meio permite assar mais rapidamente

## Ingredientes

½ xícara (chá) de óleo de Coco (ou da sua preferência)

4 bananas caturras médias (duas no liquidificador e duas para colocar em cima do bolo)

3 ovos

1 xícara (chá) de leite integral

1 xícara (chá) de açúcar mascavo ( demerara ou xilitol)

2 xícaras (chá) de farinha de trigo integral

½ xícara (chá) farinha de aveia

1 colher (sopa) de canela em pó

1 colher (sopa) de fermento em pó

## Preparação

Coloque no liquidificador os ovos, o óleo, as 2 bananas picadas e o açúcar mascavo. Bata até ficar homogêneo. Acrescente a farinha e o fermento e bata com a ajuda de uma colher tomando cuidado para a colher não pegar no fundo do copo do liquidificador, somente para misturar. Feito isso vire a massa numa assadeira de furo no meio untada e polvilhada com farinha. Corte as outras duas bananas e distribua por cima do bolo como desejar, polvilhe canela em cima e asse em forno pré aquecido a 180 °C até dourar (45 a 50 minutos dependendo do seu forno). Deixe esfriar um pouco e desenforme.

# Bolo de Banana sem Leite

Aluna: Jaine Guimarães Martins



Tabela Nutricional - (Porção 100 g)	
Valor calórico	253 kcal
Carboidratos	28 g
Proteínas	8 g
Gorduras	14 g
Fibras	3 g

## Dicas

Se você precisar amadurecer bananas rapidamente, coloque-as num saco de papel por alguns dias. O saco irá reter o gás etileno produzido pela fruta e acelerar o seu amadurecimento.

## Ingredientes

1/2 xícara (chá) de óleo de Coco (ou outro óleo da sua preferência)

4 bananas caturras médias (2 no liquidificador e 2 picadas para colocar no meio e em cima do bolo)

4 ovos

3 colheres (sopa) de mel

2 xícaras (chá) de aveia em flocos finos sem glúten

1 xícara (chá) de uva passa preta

1 colher (sopa) de fermento químico em pó

Canela em pó a gosto

## Preparação

Pique 2 bananas e reserve. Amasse as outras 2 bananas e reserve. Bata os ovos e acrescente as bananas amassadas, o mel, a canela e misture bem. Acrescente a aveia e mexa bem. Adicione, por último, o fermento e mexa com cuidado. Unte uma forma com manteiga, despeje a metade da massa, adicione alguns pedaços de banana e cubra com restante da massa. Acrescente o restante dos pedaços de banana por cima da massa. Leve ao forno pré aquecido a 180° por aproximadamente 30 minutos.

# Bolo de Cenoura e Aveia sem Lactose

Aluno: Maécio Ramos Alves



Tabela Nutricional - (Porção 100g sem cobertura)	
Valor calórico	373 kcal
Carboidratos	35g
Proteínas	10 g
Gorduras	23 g
Fibras	5 g

## Dicas

A aveia é uma excelente fonte de fibras que ajuda no funcionamento do intestino, além de auxiliar no controle do colesterol e da glicemia.

## Ingredientes da massa:

1 cenoura média picada

½ xícara (chá) de azeite

2 ovos

1 xícara (chá) de açúcar mascavo

1 e ½ xícara (chá) de aveia em flocos

½ colher (sopa) de fermento em pó

## Ingredientes da cobertura:

3 colheres (sopa) de cacau em pó

½ (chá) de açúcar mascavo

3 colheres (sopa) de água

## Preparação

Em um liquidificador, bata bem a cenoura, o óleo, os ovos e o açúcar mascavo. Em um recipiente, transfira a mistura e acrescente a aveia e o fermento em pó e mexa bem. Em uma assadeira de fundo removível (20 cm de diâmetro), untada com óleo, coberta com papel manteiga também untado com óleo, despeje a massa e asse em forno médio (180°C), preaquecido, por cerca de 50 minutos.

Cobertura: Em uma panela, coloque todos os ingredientes e acrescente 3 colheres (sopa) de água. Mexa bem até ferver. Coloque sobre o bolo e sirva.



# Brownie Fit

Aluna: Gabriela Souza Jardim



Tabela Nutricional - (Porção 100g)	
Valor calórico	237 kcal
Carboidratos	41 g
Proteínas	6 g
Gorduras	7 g
Fibras	5 g

## Dicas

O cacau contém flavonóides que servem como alimento para as bactérias boas do intestino, melhorando a flora intestinal.

## Ingredientes

5 bananas

1 colher (sopa) de açúcar mascavo

1 xícara (chá) de farinha de aveia

3 colheres (sopa) de cacau em pó ou chocolate em pó

2 colheres (sopa) de óleo de coco

1 punhado de castanhas/ amêndoas picadas (opcional)

## Preparação

Pré aqueça o forno 10 min a 180 graus. Amasse as bananas. Adicione o cacau em pó e misture até ficar homogêneo. Adicione o açúcar mascavo, em seguida a aveia e o óleo de côco. Acrescente castanhas/amêndoas. Asse por 20 minutos (pode variar de acordo com o forno). Fique de olho!

# Chilli Vegano

Aluna: Rayra Kelly Almeida Santos



Tabela Nutricional - (Porção 100g)	
Valor calórico	67 kcal
Carboidratos	11 g
Proteínas	3 g
Gorduras	2 g
Fibras	4 g

## Dicas

Para hidratar a soja coloque 2 xícaras de água fervente e suco de 1 limão e deixe agir por 7 a 8 minutos. Após, escorra a água e aperte a soja até conseguir retirar todo o líquido que estiver nela. A água fervente e o limão ajudarão a suavizar o sabor forte que muitas vezes a proteína texturizada de soja tem.

Serva acompanhado de tortilhas ou torradinhas

## Ingredientes

½ xícara (chá) de cebola picada

¾ xícara (chá) de tomate picado

3 dentes de alho picado

¼ xícara (chá) de cebolinha e coentro picada

1 xícara (chá) de extrato de tomate

1 xícara (chá) de feijão preto ou carioca cozido

1 xícara (chá) de proteína de soja hidratada

1 colher (sopa) de azeite

Páprica, sal e tempero baiano a gosto

## Preparação

Em uma panela refogue no azeite, o alho e a cebola. Adicione os temperos, o tomate e a cebolinha e refogue até o tomate dar uma leve derretida e se incorporar aos outros ingredientes. Agora adicione a proteína de soja e o feijão, misture, coloque o extrato de tomate e deixe refogando mais 6 minutos em fogo médio. Se no momento que você adicionar o extrato perceber que não ficou molho suficiente para dar a última refogada é só colocar um pouquinho de água, e está pronto!

# Cookies de Banana sem Ovo

Aluna: Aiana Alves Dos Santos



Tabela Nutricional - (Porção 100 g)	
Valor calórico	263 kcal
Carboidratos	49 g
Proteínas	9 g
Gorduras	2 g
Fibras	6 g

## Ingredientes

2 bananas bem maduras amassadas

1 xícara (chá) de aveia em flocos finos

Gotas de chocolate 70% a gosto  
(opcional)

## Preparação

Misture muito bem todos os ingredientes com um garfo (Se necessário adicione um pouco mais de aveia). Pegue colheradas dessa massa e disponha em um tabuleiro untado ou forrado com papel manteiga. Leve ao forno pré aquecido por 15 minutos.

## Dicas

O chocolate pode ser substituído por uvas passas, ameixa seca picada ou nozes, castanhas, amêndoas grosseiramente trituradas e canela.

Dica de utensílios: Use forma anti aderente ou papel manteiga para evitar que os cookies grudem na forma.

# Cookies de Banana e Aveia

Aluna: Maria Luisa da Silva Miranda



Tabela Nutricional - (Porção 100g)	
Valor calórico	245 kcal
Carboidratos	41 g
Proteínas	10 g
Gorduras	6 g
Fibras	5 g

## Ingredientes

1 banana

1 ovo

100g de aveia em flocos

30g de farinha de aveia

1 colher (sopa) de fermento

## Preparação

Em um recipiente amasse a banana, acrescente o ovo, a aveia em flocos, a farinha de aveia, e o fermento em pó. Mexer tudo até ficar homogêneo. Faça bolinhas, amasse em formato de cookies e coloque em uma forma untada com manteiga. Leve ao forno por 20 minutos (fique de olho, pode variar).

## Dicas

Pode-se acrescentar canela em pó a gosto.

Ela vai dar um sabor diferenciado e delicioso, além de tornar a preparação ainda mais saudável!

# Cookies de Chocolate

Aluna: Sandy Rodrigues Souza



## Ingredientes

2 bananas

1 xícara (chá) de aveia em flocos finos

1 colher (sopa) de cacau em pó

1 colher (sopa) de leite em pó ( 0% lactose ou integral)

Gotas de Chocolate (opcional).

## Preparação

Em um recipiente amasse as bananas e depois misture o restante dos ingredientes.

Faça bolinhas, modele em formato de cookies e coloque em uma assadeira untada com manteiga. Leve ao forno pré aquecido a 180° até corar.

## Dicas

Uma estratégia é fazer as bolinhas, colocar na assadeira e pressionar com as costas da colher de sopa para modelar.

Tabela Nutricional - (Porção 100g)	
Valor calórico	218 kcal
Carboidratos	41 g
Proteínas	7 g
Gorduras	4 g
Fibras	5 g

# Coxinha Assada sem Glúten

Aluno: Vinícius Soares Monteiro



Tabela Nutricional - (Porção 100g)	
Valor calórico	104 kcal
Carboidratos	19 g
Proteínas	6 g
Gorduras	1 g
Fibras	3 g

## Ingredientes

330 gramas de Batata doce cozida

20 gramas de farinha de aveia;

sal, pimenta e alho a gosto;

50g de frango cozido ou grelhado desfiado;

## Preparação

Misture a batata doce cozida com a aveia e tempere a gosto. Abra a massa na mão, acrescente o frango desfiado como recheio e modele em formato de coxinha. Coloque em uma assadeira untada e asse em forno médio de 25 a 30 minutos ou até dourar.

## Dicas

A batata doce é uma boa fonte de carboidratos e por ser rica em fibras permite bom controle da glicemia. Para essa receita, um bom utensílio é o espremedor de batatas, vai facilitar! Para comprar a batata doce dê preferência aos mercados e feiras locais.

# Crepioca

Aluno: André Luis de Souza Freitas



Tabela Nutricional - (Porção 100g)	
Valor calórico	159 kcal
Carboidratos	7 g
Proteínas	13 g
Gorduras	8 g
Fibras	0 g

## Ingredientes

2 ovos

10 g de tapioca ou 1 colher (sopa)

1 colher (sopa) de água

## Preparação

Dissolva a tapioca na água. Bata os ovos até ficar uma mistura homogênea. Misture os ingredientes e tempere a gosto. Leve para grelhar em uma frigideira antiaderente até ficar no ponto ideal. Pode servir recheada com queijo, carne, atum, etc.

## Dicas

Esta receita é uma opção prática para o café da manhã ou um lanche rápido. Para enriquecê-la com fibras, pode-se acrescentar gergelim, linhaça ou chia na receita.

# Doce de Banana com Cacau

Aluna: Raquel Aparecida C. Xavier



## Ingredientes

10 bananas nanicas ou prata bem maduras

3 colheres (sopa) de cacau

2 colher (sopa) de canela em pó

## Preparação

Lave as bananas em água corrente e descasque. Pique as bananas em rodela finas e amasse um pouco com um garfo. Coloque em uma panela média, leve ao fogo baixo e mexa até escurecer. Adicione o cacau e a canela e continue mexendo até desprender do fundo da panela. Retire do fogo, coloque em recipiente de vidro e deixe esfriar.

OBS: Se preferir coloque pedaços de canela em pau para enfeitar.

Tabela Nutricional - (Porção 100g)	
Valor calórico	86 kcal
Carboidratos	23 g
Proteínas	2 g
Gorduras	1 g
Fibras	2 g

## Dicas

A canela traz diversos benefícios para a saúde, atuando de forma positiva no controle da glicemia e nos processos inflamatórios.



# Doce de Banana de Liquidificador

Aluna: Juliede Ferreira Couto



## Ingredientes

2 bananas bem maduras

1 xícara (chá) de água

2 colheres (sopa) de cacau

Canela a gosto

## Preparação

Bata todos os ingredientes no liquidificador. Coloque em uma panela e leve ao fogo baixo mexendo sem parar até ficar com consistência de brigadeiro.

Coloque em uma vasilha e leve à geladeira por uma hora.

Tabela Nutricional - (Porção total)	
Valor calórico	86 kcal
Carboidratos	23 g
Proteínas	2 g
Gorduras	1 g
Fibras	2 g

## Dicas

O cacau é rico em antioxidantes que atuam na prevenção de doenças crônicas. O sabor amargo do cacau será neutralizado pelo sabor doce da banana. Ele pode ser substituído por chocolate em pó 50% cacau.

# Escondidinho de Carne Moída

Aluna: Tatiane Amaral



Tabela Nutricional - (Porção 300g)	
Valor calórico	525 kcal
Carboidratos	54 g
Proteínas	12 g
Gorduras	45g
Fibras	3 g

## Dicas

O escondidinho é uma preparação rica em carboidratos e proteínas. Para ter uma refeição completa em todos os nutrientes, basta servi-lo acompanhado de uma bela salada. A mandioca pode ser substituída por batata inglesa, batata baroa ou abóbora moranga e a carne pode ser substituída por frango ou carne de sol desfiados.

## Ingredientes

800g de carne moída

3 dentes de alho amassados

1 cebola grande picada

2 tomates sem pele e sementes picados

Sal, pimenta do reino e tempero verde picados a gosto

1 Kg de mandioca cozida e amassada

1 xícara de (chá) de leite

2 colheres (sopa) de manteiga

Sal, pimenta do reino e noz moscada a gosto

100g de queijo ralado

## Preparação

Refogue a cebola e a carne moída até dourar. Acrescente o alho e mexa até amaciar. Adicione os tomates, tempere com sal, pimenta e cozinhe até secar a água. Retire do fogo, misture o tempero verde. Disponha em um refratário que vá ao forno e reserve. Em uma tigela, misture a mandioca cozida e amassada, o leite, a manteiga e os temperos. Espalhe esse purê sobre a carne, polvilhe o queijo e leve ao forno médio, pré aquecido por 20 minutos até derreter o queijo.

# Guacamole

Aluno: Bruno Pinheiro Vieira



## Ingredientes

1 abacate

1 tomate sem sementes

1 cebola pequena

2 dentes de alho triturados

1 pitada de pimenta do reino moída

1 limão

1 colher (sopa) de azeite de oliva extra virgem

1 pitada de sal

## Preparação

Amasse o abacate com um garfo, acrescente o alho, o suco de limão, sal e azeite e misture como um purê. Pique a cebola, o tomate e junte aos outros ingredientes. Adicione por fim a pitada de pimenta do reino. Leve à geladeira por 20 minutos para apurar o gosto.

Tabela Nutricional - (Porção 100g)	
Valor calórico	88 kcal
Carboidratos	6 g
Proteínas	2 g
Gorduras	8 g
Fibras	6 g

## Dicas

É uma receita low carb, sem glúten, rica em boas gorduras e com efeitos antioxidantes. Pode ser servida como patê em torradas e tortilhas, mas também fica ótima com salada.

# Grão de Bico Crocante

Aluna: Aline Febrônio de Mattos



Tabela Nutricional - (Porção 100 g)	
Valor calórico	180 kcal
Carboidratos	30 g
Proteínas	9,5 g
Gorduras	2,6 g
Fibras	8,6 g

## Dicas

O grão de bico é uma boa fonte de proteínas e fibras que promovem maior saciedade. É conhecido como o grão da felicidade pois é rico em triptofano, uma substância essencial para a formação de serotonina no organismo e esta é responsável pela sensação de bem estar.

Esta receita é um ótimo petisco.

## Ingredientes

1 xícara (chá) de grão de bico

1 colher (sopa) de azeite

1 colher (chá) de sal

1 colher (chá) das especiarias que preferir (vale páprica, cúrcuma, cominho, curry, mostarda em pó etc)

Ervas frescas picadas a gosto (vale manjericão, alecrim, tomilho, orégano etc)

Pimenta-do-reino a gosto

## Preparação

Comece deixando o grão-de-bico de molho em um recipiente com água por cerca de 7 a 8 horas. Durante esse tempo, procure escorrer e trocar a água pelo menos 2 vezes.

Depois, escorra toda a água. Em uma panela, cozinhe o grão-de-bico em uma mistura de água e sal até que fique bem macio. Enquanto isso, já vá pré-aquecendo o forno na temperatura de 180° C. Após estarem bem cozidos, escorra a água e coloque-os em uma tigela. Agora é bem simples: adicione os temperos escolhidos e misture bem para que todos os grãos fiquem bem saborosos! Logo após, espalhe os grãos-de-bico temperados sobre uma assadeira e leve ao forno preaquecido por cerca de 35 a 40 minutos, dando uma mexidinha de vez em quando para que todos os grãos dourem por igual.

Após esse tempo, retire do forno e sirva!

# Hambúrguer de Frango e Aveia

Aluno: Abiel Gomes Costa Rodrigues



Tabela Nutricional - (Porção 100 g)	
Valor calórico	174 kcal
Carboidratos	12 g
Proteínas	20 g
Gorduras	6 g
Fibras	2 g

## Dicas

É uma excelente opção para um lanche e até mesmo como prato principal no almoço e jantar. O hambúrguer de frango tem menos gorduras que a versão comum e, além disso, a presença da aveia na receita enriquece a preparação com mais fibras.

## Ingredientes

1 cebola

2 dentes de alho

Pimenta vermelha a gosto

1kg de peito de frango cortado em cubos

1 colher (café) de sal

200g de aveia em flocos finos

## Preparação

Coloque a cebola, o alho e a pimenta vermelha no processador e triture em pedaços pequenos.

Junte o frango picado e bata até virar uma massa homogênea.

Transfira para uma tigela, tempere com o sal e acrescente a aveia aos poucos, mexendo com as mãos.

Modele hambúrgueres com a espessura de um dedo e grelhe até dourar.

# Mingau Nutritivo com Pasta de Amendoim

Aluna: Taís Cristina Macêdo de Carvalho



Tabela Nutricional - (Porção 100g)	
Valor calórico	176 kcal
Carboidratos	19 g
Proteínas	14 g
Gorduras	6 g
Fibras	3 g

## Ingredientes

3 colheres (sopa) de farelo de aveia

4 claras de ovo

1 colher (sopa) de pasta de castanha ou de amendoim

Canela e cacau em pó a gosto para polvilhar (opcional)

## Preparação

Em uma panela coloque o farelo de aveia, o cacau e a canela em pó, acrescente água até cobrir os ingredientes e leve ao fogo, misturando até começar a ficar consistente. Acrescente então as claras de ovo e mexa até ficar na consistência desejada, podendo ser mais firme ou mais líquido. Misture a pasta de amendoim e salpique canela e cacau a gosto.

## Dicas

Esta receita é uma boa opção para idosos com dificuldade de se alimentar pois é de fácil digestão e muito nutritiva.

# Mingau Proteico com Banana

Aluna: Camila Alves Pereira



## Ingredientes

1 medida de Proteína em Pó (30g)

60g de Aveia em flocos

1 banana prata picada

1 colher (sopa) de cacau

Canela a gosto (opcional)

## Preparação

Amasse a banana, acrescente a aveia e cubra com água. Misture tudo e leve ao microondas por 1 minuto. Retire, verifique se ficou na consistência desejada e, se for preciso, deixe mais 30 segundos. Retire do microondas, acrescente a proteína em pó e o cacau. Sirva salpicado com canela a gosto.

Tabela Nutricional - (Porção 120g)	
Valor calórico	133 kcal
Carboidratos	21 g
Proteínas	10 g
Gorduras	2 g
Fibras	3 g

## Dicas

Preparações mais proteicas são boas opções no caso de atletas e idosos, como forma de preservar a massa muscular. O consumo de proteínas deve ser calculado de forma individual, de acordo com a necessidade do seu organismo.

# Nuggets Caseiro

Aluna: Ana Patricia Lima Brito



Tabela Nutricional - (Porção 100 g)	
Valor calórico	178 kcal
Carboidratos	12 g
Proteínas	20 g
Gorduras	6 g
Fibras	2 g

## Dicas

Esta receita pode ser congelada depois de assada, assim quando precisar de uma opção rápida e prática já tem pronto. Coloque em forno pré aquecido por alguns minutos e está pronto.

## Ingredientes

500g de frango

$\frac{2}{3}$  de xícara (chá) de farinha de aveia

$\frac{1}{3}$  de xícara (chá) de cebola ralada

$\frac{1}{3}$  de xícara (chá) de salsa picada

1 colher (sopa) de alho picado

1 colher (sopa) de orégano

1 colher (sopa) de azeite

$\frac{1}{2}$  colher (sopa) de curry

$\frac{1}{2}$  colher (sopa) de sal

50 ml de suco de limão

1 ovo

## Preparação

Em um processador coloque o frango, os temperos e o suco de limão e processe até misturar bem. Em um prato coloque 1 ovo batido e em outro prato a aveia. Faça bolinhas da mistura do frango, amasse um pouco pra ficar no formato de nuggets, passe no ovo e depois na aveia. Arrume os nuggets em uma forma untada e leve ao forno pré aquecido a 180 graus por 20 minutos virando-os na metade do tempo



# Panqueca de Tapioca

Aluna: Vivian Carvalho S. Pinheiro



Tabela Nutricional - (Porção 100 g)	
Valor calórico	159 kcal
Carboidratos	10 g
Proteínas	9 g
Gorduras	3g
Fibras	1 g

## Ingredientes

1 ovo

3 colheres (sopa) de tapioca

1 banana amassada

Azeite para untar a frigideira

Canela a gosto

## Preparação

Junte os ingredientes e leve para dourar em uma frigideira untada com azeite.

Vire a panqueca para dourar dos 2 lados.

Pode ser servida também com geleia ou pasta de amendoim.

## Dicas

Uma ótima opção no seu café da manhã ou lanche da tarde. Diabéticos devem ter cautela no seu consumo, já que possui bom teor de carboidratos.

# Pastel Assado Saudável

Aluna: Keila Barreiros de Souza



Tabela Nutricional - (Porção 100g)	
Valor calórico	337 kcal
Carboidratos	46 g
Proteínas	10 g
Gorduras	14 g
Fibras	7 g

## Dicas

Esta receita tem uma quantidade maior de gorduras, por isso, não devemos exagerar no seu consumo. É uma opção nutritiva e rica em fibras! O recheio fica a seu gosto: frango, carne, atum e queijo.

## Ingredientes

2 xícaras (chá) de farinha de aveia

1 caixinha de creme de leite

Sal a gosto

Manteiga ou azeite para untar o tabuleiro

1 gema

5ml de azeite

Orégano a gosto

## Preparação

Misture o sal e a farinha. Acrescente o creme de leite e amasse bem até ficar homogêneo e macio (a massa vai secando com o tempo, então reserve um pouco de creme de leite para usar na hora de fazer os pastéis). Com o auxílio de um rolo abra a massa até ficar fina. Com o auxílio da boca de um copo de mais ou menos 8cm de diâmetro corte a massa em várias rodinhas. Ligue o forno e deixe em 180°C. Acrescente o recheio de preferência e feche os pastéis. Com o auxílio de um garfo aperte as bordas para garantir que ele vai ficar fechado (pode fazer aberto também em formato de pizza, mas deixe a massa o mais fina possível para esta opção). Unte uma assadeira com manteiga ou azeite e disponha os pastéis sobre ela. Faça uma mistura de 1 gema de ovo e 5ml de azeite e pincele sobre os pastéis. Se quiser coloque orégano por cima. Asse em forno pré-aquecido a 180°C por cerca de 20 minutos ou até as bordas dourarem, fique de olho.

# Panqueca Fit de Banana

Aluna: Samara Alves Vieira



Tabela Nutricional - (Porção 100g)	
Valor calórico	181 kcal
Carboidratos	21 g
Proteínas	6 g
Gorduras	10 g
Fibras	2 g

## Ingredientes

2 bananas médias

1 ovo

1 colher (sopa) de aveia em flocos

Canela a gosto

Óleo de coco ou azeite para untar a frigideira

## Preparação

Amasse as bananas e reserve em um recipiente. Bata o ovo e coloque no recipiente com as bananas. Adicione a aveia e a canela. Antes de colocar a massa na frigideira, unte-a com um pouco de óleo de coco ou azeite e espere uns segundos para a frigideira esquentar (em fogo baixo).

Coloque a massa e quando perceber que a massa já está firme, vire e deixe cozinhar do outro lado por cerca de 1 minuto.

## Dicas

Prefira bananas orgânicas, além de livre em agrotóxicos são mais saborosas. Antes de acrescentar o ovo à receita, quebre-o em um recipiente à parte para certificar que ele está bom para o consumo.

# Panqueca Rica em Fibras

Aluna: Iara Viana Almeida



Tabela Nutricional - (Porção 1 unidade 100g)	
Valor calórico	189 kcal
Carboidratos	24 g
Proteínas	8 g
Gorduras	8 g
Fibras	4 g

## Ingredientes

1 banana

1 ovo

2 colheres (sopa) de aveia

Azeite ou manteiga para untar

## Preparação

Em um prato amasse a banana com um garfo. Em outro prato quebre o ovo e adicione aveia. Misture a banana amassada com o ovo e a aveia até que tudo esteja incorporado. Em uma frigideira antiaderente, coloque um pouco de azeite ou manteiga e despeje um pouco da massa. Quando perceber que a massa já está firme, vire e deixe cozinhar do outro lado por cerca de 1 minuto.

## Dicas

A banana é uma excelente fonte de energia possuindo boa quantidade de carboidratos. Usar frigideira antiaderente para facilitar no preparo da receita.

Para servir: Acrescentar fatias de banana, canela e mel.

# Panquecas Salgadas

Aluna: Ana Paula Bukzem Ramalho



Tabela Nutricional -(Porção 100 g)	
Valor calórico	181 kcal
Carboidratos	26g
Proteínas	248 g
Gorduras	5 g
Fibras	1 g

## Ingredientes

1 xícara (chá) de leite

3 ovos

1 colher (sopa) de azeite

1 xícara (chá) de farinha de trigo

1 colher (café) de sal

Manteiga ou azeite para untar a frigideira

## Preparação

Bata todos os ingredientes no liquidificador. Em uma frigideira antiaderente coloque um pouco de manteiga ou azeite e despeje um pouco da massa. Quando perceber que a massa já está firme, vire e deixe cozinhar do outro lado por cerca de 1 minuto. Recheie a panqueca conforme preferir, cubra com molho de tomate e queijo ralado e leve para gratinar no forno.

## Dicas

Boa opção para almoço, jantar ou lanche! Pode ser recheado de frango, carne, atum e queijos.

# Panqueca de Aveia e Frango

Aluna: Francielle Soares Ramos



Tabela Nutricional - (Porção 100g)	
Valor calórico	141 kcal
Carboidratos	16 g
Proteínas	12 g
Gorduras	4 g
Fibras	3 g

## Dicas

Essa receita traz aveia e vegetais em sua composição, o que lhe confere uma boa qualidade nutricional. Servida com uma salada de folhas é uma refeição completa.

## Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de farelo de aveia
- 2 ½ de xícara (chá) de leite desnatado
- 4 ovos
- Sal
- Azeite
- 1 cebola picada
- 2 filés de peito de frango cozido e desfiado
- 1 cenoura ralada
- 2 tomates picados
- 1 xícara (chá) de ervilhas
- Pimenta do reino a gosto
- Manjericão a gosto
- 2 xícaras (chá) de molho de tomate
- Salsinha picada a gosto

## Preparação

Em um recipiente, coloque o farelo de aveia, o leite, os ovos, o sal e misture bem. Em uma frigideira, pincele um fio de azeite e coloque uma concha da massa da pancake. Espalhe bem por toda frigideira. Doure dos dois lados e reserve. Em uma panela, coloque um fio de azeite e refogue a cebola por 3 minutos. Adicione frango desfiado e refogue por mais 2 minutos. Acrescente a cenoura ralada, o tomate picado, as ervilhas e refogue por 3 minutos. Tempere com sal e pimenta do reino. Finalize com manjericão. Em um disco de pancake, coloque o recheio de frango, enrole e coloque em uma travessa. Repita esse processo com todas as panquecas.

Finalize com o molho de tomate e a salsinha picada. Leve ao forno para aquecer e servir.

# Pão de Queijo

Aluna: Soraia Beatriz Barbosa



Tabela Nutricional - (Porção 80g)	
Valor calórico	235 kcal
Carboidratos	17,7 g
Proteínas	7,7 g
Gorduras	17,2 g
Fibras	0,21 g

## Dicas

Uma receitinha tradicional para preparar o seu pão de queijo caseiro. Pode ser congelada para ser assada quando quiser.

## Ingredientes

2 xícaras (chá) de polvilho azedo

1 xícara (chá) de polvilho doce

1 ½ xícara (chá) de queijo meia-cura ralado  
grosso

3 ovos

1 ½ xícara (chá) de água

¼ de xícara (chá) de óleo

1 colher (chá) de sal

Óleo a gosto para untar as mãos

## Preparação

Preaqueça o forno a 200 °C Separe duas assadeiras médias antiaderentes ou untadas. Coloque a água e o óleo numa panela pequena e leve ao fogo médio para ferver. Em uma tigela grande, misture os polvilhos e o sal. Assim que a mistura de água e óleo ferver, despeje aos poucos sobre a mistura de polvilhos, para escaldar. Mexa bem com uma ou espátula, até incorporar todo o líquido. Espere a massa amornar. Adicione o queijo ralado e misture bem. Numa tigela pequena, quebre um ovo de cada vez e junte à massa. Misture vigorosamente a cada adição, para incorporar cada ovo totalmente. A massa não vai ficar lisa, não se assuste é assim mesmo. A textura é um pouco mais rústica, com gruminhos de polvilho, e um pouco pegajosa. Unte as mãos, retire uma porção da massa e enrole do tamanho de uma bola de golf (cerca de 6 cm de diâmetro). Se a sua mão começar a ficar com massa grudada, pare, lave a mão, e unte novamente. Transfira o pão de queijo modelado para a assadeira e repita com o restante deixando espaço entre cada um – eles crescem ao assar. Leve ao forno para assar por cerca de 40 minutos, até crescer e dourar. Retire do forno e sirva a seguir.

# Pão de Queijo sem Lactose

Aluno: Fabrício Gomes de Macedo



Tabela Nutricional - (Porção 50g)	
Valor calórico	73 kcal
Carboidratos	18 g
Proteínas	1 g
Gorduras	1 g
Fibras	1 g

## Ingredientes

1 xícara (chá) de inhame cozido e amassado

3 colheres (sopa) de azeite de oliva

1 colher (chá) rasa de sal

Polvilho doce até dar o ponto

## Preparação

Amasse bem o inhame, acrescente o azeite, sal e misture bem para que fique homogêneo.

Vá adicionando o polvilho doce aos poucos, 1 colher por vez, até atingir o ponto certo.

A massa não pode grudar nas mãos, mas também não pode ficar muito ressecada.

Modele bolinhas do tamanho que preferir, coloque em assadeira antiaderente ou untada e asse em forno pré-aquecido a 200°C por uns 30 min ou até dourar.

Você pode congelar, antes de assar.

## Dicas

O inhame é uma boa fonte de carboidratos e fibras. Essa receita é uma excelente opção para quem tem intolerância à lactose. Para preparar use uma assadeira rasa para assar bem as laterais dos pães. Pode ser adicionado na massa: chia, gergelim, orégano ou outros.



# Pão de Aveia no Microondas

Aluna: Natiele Fernandes de Oliveira



Tabela Nutricional - (Porção 100g)	
Valor calórico	190 kcal
Carboidratos	16 g
Proteínas	13 g
Gorduras	9 g
Fibras	2 g

## Dicas

Um pãozinho rápido para um lanche. Uma opção caseira e nutritiva. Após preparar pode ser recheado com queijo ou servido com manteiga, patê, geléia.

## Ingredientes

2 ovos peneirados

2 colheres (sopa) de água

Orégano a gosto

Pimenta do Reino

2 colher (sopa) de farinha de aveia

1 colher (chá) de fermento em pó

- Recheio opcional

## Preparação

Em uma tigela pequena, peneire os ovos. Adicione a água, o orégano, a pimenta do reino e misture bem. Em seguida acrescente a farinha de aveia e o fermento em pó, misture. Transfira para um pote untado com manteiga que possa ir para o microondas, e deixe por 2 minutos e 22 segundos, ou até ficar bem sequinho. Tire do pote e corte ao meio. Recheie da maneira que quiser e leve à sanduicheira ou à frigideira. Passe um pouco de manteiga em cada lado do pão, para ficar crocante e moreninho. Deixe até ficar dourado dos dois lados. Sirvaquentinho!

# Pão de Queijo Low Carb

Aluna: Brisa Souza Prates



Tabela Nutricional - (Porção 20g ou 1 unidade)	
Valor calórico	80
Carboidratos	1,8
Proteínas	4,5
Gorduras	6,3
Fibras	1,2

## Ingredientes

- 3 ovos de galinha
- 70g de queijo sem lactose
- 20g de semente de girassol
- 100g de farinha de coco
- 3 col (sopa) de Psyllium
- 3 colher (sopa) de chia
- 1 col (chá) rasa de sal
- 1 colher (chá) de fermento químico
- 20g de espessante goma xantana.

## Preparação

Misture todos os ingredientes, modele, coloque em uma assadeira untada e deixe descansar por 30 minutos.

Leve ao forno 200°C, pré-aquecido por 15 minutos.

## Dicas

O psyllium tem alto teor de fibras com efeito importante para melhora da constipação intestinal, além de auxiliar no controle da glicemia e do colesterol.

# Pão de Queijo Rápido

Aluna: Angelina Bibiana de Souza



Tabela Nutricional - (Porção 100 g)	
Valor calórico	305 kcal
Carboidratos	46g
Proteínas	5 g
Gorduras	12 g
Fibras	1 g

## Dicas

Uma forma rápida de preparar o tradicional e querido pãozinho de queijo. Muito melhor do que comprar a opção industrializada.

Opte pelo queijo que gostar mais, o parmesão tem sabor mais forte e acentuado, prefira sempre comprar a peça e ralar na hora de usar. Pode ser congelado antes de assar.

## Ingredientes

1 ½ xícara (chá) de polvilho doce ou azedo

100 gramas de queijo ralado (parmesão ou mussarela).

1 caixinha de 200ml de creme de leite

1 pitada de sal

Azeite para untar a forma

## Preparação

Misture todos os ingredientes em uma tigela até ficar homogêneo e com ponto de enrolar (se necessário, acrescente mais polvilho até dar o ponto de desgrudar da mão).

Faça bolinhas do tamanho que quiser e coloque em uma fôrma untada com azeite ou fôrma antiaderente.

Leve ao forno pré-aquecido e asse a 180°C até dourar (mais ou menos 40 minutos).

# Pão Integral de Liquidificador

Aluna: Ediane Ramos Lisboa



Tabela Nutricional - (Porção 100g)	
Valor calórico	253 kcal
Carboidratos	44,1 g
Proteínas	12 g
Gorduras	2,7 g
Fibras	2,5 g

## Dicas

Uma boa opção para quem tem intolerância ao glúten e a lactose, esta receita também contém sementes que trazem mais fibras e nutrientes.

## Ingredientes

1 xícara (chá) de polvilho doce  
1 xícara (chá) de farinha de arroz  
½ xícara (chá) de farelo de aveia ou quinoa em flocos ou amaranto em flocos  
3 colheres (sopa) de azeite de oliva ou óleo de côco  
3 ovos  
½ xícara (chá) de água  
1 colher (sopa) de fermento químico  
Uma pitada de Sal  
Sementes como a linhaça, gergelim, de girassol, chia (opcional para decorar)

## Preparação

Adicione no liquidificador os ovos, a farinha de arroz, o polvilho doce, o farelo de aveia ou quinoa em flocos, o azeite de oliva, a água e o sal e bata até ficar uma mistura homogênea. Se necessário adicione um pouco de água. Depois transfira o conteúdo para uma tigela de vidro e adicione o fermento, misture bem mas com cuidado. Unte uma assadeira com um pouco de azeite ou manteiga e adicione a massa. Logo após adicionar a massa adicione semente para decorar (opcional). Leve ao forno pré-aquecido a 200 graus e asse até ficar pronto. (Para descobrir se está pronto, fure a massa com um palito ou faça se ele sair limpo é porque está pronto).

# Patê de Frango Saudável

Aluna: Luanna Chaves Miranda



Tabela Nutricional - (Porção 100g)	
Valor calórico	135 kcal
Carboidratos	3,5 g
Proteínas	21,3 g
Gorduras	3,6 g
Fibras	1,1 g

## Dicas

Sirva com torradas ou como recheio para sanduiche natural

## Ingredientes

- 01 peito de frango pequeno cozido e desfiado
- 01 pote de 170g de iogurte natural desnatado
- 01 colher (sobremesa) de açafrão
- 01 colher (sopa) de orégano
- ½ limão médio
- 01 colher (sopa) azeite
- 01 cenoura média ralada
- 02 colheres (sopa) de pimentão picado
- 08 azeitonas picadas
- 01 pitada de sal opcional
- Cebolinha verde a gosto (opcional)

## Preparação

Em uma xícara adicione o iogurte, limão, azeite, açafrão, orégano e o sal. Misture esses ingredientes e deixe descansar por aproximadamente 15 minutos na geladeira. Em uma tigela misture o frango desfiado, a cenoura, o pimentão, a azeitona e a cebolinha verde. Em seguida acrescente a mistura de iogurte e misture bem. Deixe na geladeira por 30 minutos, para ficar mais consistente. Depois está pronto para servir.  
Bom apetite!

# Pizza de Aveia

Aluno: Emerson Chaves Cardoso



Tabela Nutricional - (1 un. porção 120g)	
Valor calórico	325 kcal
Carboidratos	53 g
Proteínas	8 g
Gorduras	9 g
Fibras	2 g

## Ingredientes

1 ovo

2 xícaras (chá) de farinha de aveia

100 ml de leite

1 colher (sopa) de azeite

Sal

## Preparação

Misture todos os ingredientes e logo após abra a massa em uma forma com azeite e farinha e leve ao forno pré aquecido em 180° para pré assar por aproximadamente 15 minutos.

Depois da massa ter sido pré-assada, acresce o recheio de sua preferência e voltei pro forno até o queijo derreter.

## Dicas

O azeite é fonte de gorduras boas, além de vitaminas e minerais.

Pode ser utilizado molho de tomate, queijo, tomate, cebola e orégano para recheio da pizza

# Rabanada

Aluno: Alexandre Calazans Guedes



Tabela Nutricional - (Porção 37g - 1 fatia)	
Valor calórico	119 kcal
Carboidratos	17 g
Proteínas	2,0 g
Gorduras	5,0 g
Fibras	1,7 g

## Dicas

Que tal uma versão de rabanada caseira, preparada com pão caseiro e raspas de laranja? Além disso, nesta versão a rabanada é grelhada e não frita, reduzindo sua quantidade de gorduras. Uma delícia para quando quiser uma preparação diferente.

## Ingredientes

6 fatias de pão de fôrma caseiro congelado (de cerca de 2 cm de espessura)  
1 xícara (chá) de leite  
2 ovos  
2 colheres (sopa) de açúcar  
Raspas de 1 laranja -baía  
Manteiga para dourar as rabanadas  
Açúcar de confeiteiro a gosto

## Preparação

Para descongelar as fatias de pão aqueça uma frigideira grande em fogo médio, coloque quantas fatias couberem de cada vez e borrife com água. Tampe e deixe descongelar por cerca de 3 minutos de cada lado. Se a fatia estiver mais fina pode levar menos tempo para descongelar. Transfira para um prato e reserve. Quebre um ovo de cada vez e transfira para uma assadeira pequena ou refratária - assim fica mais fácil para umedecer mais de uma fatia por vez. Bata com um garfo apenas para misturar as claras com as gemas. Acrescente o leite, o açúcar, as raspas de laranja e misture bem. Mergulhe 2 fatias (ou quantas couberem de uma só vez na sua frigideira) na mistura de leite e deixe umedecer bem, por cerca de 2 minutos de cada lado - quanto mais grossas as fatias mais tempo elas levam para ficar úmidas no centro. Enquanto isso, volte a frigideira ao fogo médio para aquecer. Coloque 1 colher (sopa) de manteiga na frigideira e deixe derreter. Gire delicadamente a frigideira para untar todo o fundo com manteiga. Levante e deixe escorrer o excesso de líquido das fatias; transfira para a frigideira e abaixe o fogo. Deixe por cerca de 3 minutos, até formar uma casquinha bem dourada em cada fatia e vire com uma espátula para dourar o outro lado. Assim que virar as primeiras fatias na frigideira, mergulhe as próximas fatias de pão no leite para umedecer e repita esse balé para preparar as rabanadas, adicionando manteiga na frigideira a cada leva. Sirva a seguir polvilhado com açúcar de confeiteiro e canela.

# Salada de Grão de Bico com Frango e Legumes

Aluno: Victor Alves Pinto



Tabela Nutricional - (Porção 100g)	
Valor calórico	154,4 kcal
Carboidratos	20,6 g
Proteínas	12,6 g
Gorduras	2,4 g
Fibras	4,5 g

## Dicas

Vegetais cozidos no vapor preservam mais seus nutrientes. Então, sempre que possível use essa técnica de cozimento.

## Ingredientes

1 xícara (chá) de grão de bico

1 cenoura média cortada em cubos

1 batata doce média cortada em pedaços pequenos

200g de brócolis

200g de peito de frango desfiado

Tempero verde a gosto

## Preparação

Cozinhe o grão de bico por 15 min na panela de pressão. Após esfriar retire as cascas do grão.

Cozinhe os legumes (cenoura, batata doce e brócolis), mantendo-os firmes, sem cozinhar demais. De preferência cozinhar, separadamente e no vapor.

Cozinhar e desfiar o peito de frango.

Misture o grão de bico, os legumes e o frango desfiado, acrescente o tempero verde a gosto.

Obs: Se preferir pode ser servida com molho branco



# Snack de Grão de Bico

Aluna: Lavínia Ferreira Santos



Tabela Nutricional - (Porção 34g)	
Valor calórico	77 kcal
Carboidratos	8,4 g
Proteínas	2,2 g
Gorduras	4,3 g
Fibras	1,6 g

## Dicas

1 kg de grão-de-bico cru rende 15 xícaras de grão-de-bico cozido, ou seja, a receita rende muito.

## Ingredientes

2 xícaras de grão-de-bico cozido “al dente”

2 colheres (sopa) de azeite de oliva

½ colher (chá) de sal (opcional)

1 colher (chá) de páprica defumada (opcional)

Pimenta a gosto (opcional)

## Preparação

Comece deixando de molho por, no mínimo, 12h o grão de bico. Após o período, descarte a água e coloque o grão de bico para cozinhar com uma nova água (Adicionar água 4 dedos acima dos grãos). Cozinhe por 15 minutos após a panela pegar pressão. Após cozido, coloque o grão de bico em um recipiente e tempere com limão, azeite, sal, páprica e pimenta à gosto. Misture bem tudo e coloque em uma forma untada com azeite. Leve ao forno a 180°C por 30 minutos ou até sentir que o grão de bico já está crocante!

# Sorvete de Morango

Aluna: Shara Jany Alves de Oliveira



## Ingredientes

3 bananas caturra congeladas

1 bandeja de morango congelados

1 colher (chá) de leite em pó (opcional)

## Preparação

Bata todos os ingredientes no liquidificador até formar uma massa homogênea. Após, coloque no congelador por 15 minutos e sirva.

Tabela Nutricional - (Porção 117g)	
Valor calórico	2,8 kcal
Carboidratos	2,78 g
Proteínas	0,02 g
Gorduras	0,08 g
Fibras	0,05 g

## Dicas

O sorvete é uma delícia, feito com ingredientes nutritivos, naturais e com sabor de caseiro, então, melhor ainda! Você pode utilizar leite em pó, mel ou cacau em pó, para dar mais sabor e ter efeito decorativo para deixar essa preparação mais atrativa ainda.

# Suflê de Legumes

Aluna: Arlete Rodrigues de Souza



Tabela Nutricional - (Porção 124 g)	
Valor calórico	209 kcal
Carboidratos	11 g
Proteínas	7,4 g
Gorduras	15 g
Fibras	2 g

## Dicas

Uma excelente opção de prato nutritivo, que pode ser utilizado como acompanhamento de uma refeição. Se quiser utilizá-lo como prato único, acrescente sobras de frango ou carne (desfiadas) ou atum na massa. Assim ficará completo.

## Ingredientes

- 1 cenoura ralada
- 1 abobrinha ralada
- 1 xícara (chá) de ervilha congelada ou em conserva
- 1 cebola ralada ou picadinha
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 3 colheres (sopa) de manteiga
- 300 ml de leite (temperatura ambiente)
- 4 ovos
- 3 colheres (sopa) queijo parmesão ralado
- Salsinha e Cebolinha verde a gosto
- Azeite a gosto
- Sal e pimenta do reino a gosto

## Preparação

Em uma panela despeje um fio de azeite e refogue a cenoura e a abobrinha. Tempere com sal e pimenta do reino. Coe em uma peneira para que escorra todo líquido do refogado. No caso das ervilhas congeladas você deve cozinhar em água fervente por 3 minutos e escorrer, ou se preferir pode usar ervilha em conserva e neste caso ela vem pronta para uso. Reserve. Aqueça a panela e derreta a manteiga, despeje um fio de azeite e adicione a cebola ralada, acrescente a farinha e misture. Na sequência despeje o leite. Siga mexendo sem parar para não empelotar. Tempere com sal e pimenta do reino. Retire do fogo, espere esfriar alguns minutinhos e adicione as gemas (já batidas com sal), misturando sempre. Acrescente o queijo parmesão, os legumes, a salsinha e a cebolinha. Por último bata as claras em neve, e adicione aos poucos à mistura delicadamente. Em um refratário untado leve ao forno pré-aquecido 200° por aproximadamente 20 –25 minutos até dourar.

# Torta de Frango com Massa de Couve-flor

Aluna: Maria dos Anjos Souza Rhis



Tabela Nutricional - (Porção 20 g)	
Valor calórico	168 kcal
Carboidratos	5 g
Proteínas	15 g
Gorduras	11 g
Fibras	3 g

## Dicas

A couve-flor pode ser preparada de diversas maneiras, que tal variar fazendo uma torta com massa de couve-flor! Uma delícia!

## Ingredientes

- 600 gramas Couve flor
  - 3 ovos
- 1 ½ xícara (chá) farinha de aveia
  - 1 cebola
  - 2 dentes alho
  - 2 peitos de frango
  - Salsinha a gosto
- 1 xícara (chá) cenoura ralada
- 1 colher (chá) de fermento
- ½ xícara (chá) óleo/ azeite
  - ½ xícara (chá) leite
  - 2 tomates picados
  - Cúrcuma a gosto
  - Sal a gosto
- ½ xícara (chá) de queijo parmesão ou mussarela ralada

## Preparação

Cozinhe a couve flor e processe no liquidificador com os ovos, óleo, leite, farinha de aveia e por último fermento.

Refogue a cebola, o alho e acrescente o frango desfiado, depois os tomates, a salsinha, a cúrcuma, a cenoura ralada e outros temperos de sua preferência para refogar.

Após bater a massa coloque em um recipiente e acrescente o frango refogado. Misture tudo com uma colher, coloque em forma e acrescente por cima queijo parmesão ou mussarela ralada.

Asse em forno pré aquecido 180 g por 30 a 40 minutos.

## REFERÊNCIAS

ALMEIDA, C C; ASSUMPÇÃO A A. **A eficácia do mindful eating para transtornos alimentares e obesidade: revisão integrativa**. Revista da Graduação em Psicologia da PUC Minas v. 3, n. 6, jul./dez. 2018–ISSN 2448-0738. Disponível em <<http://periodicos.pucminas.br/index.php/pretextos/article/view/18403/13607>>

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA - IBGE. **Pesquisa Nacional de Saúde PNS, 2019**. Rio de Janeiro: IBGE, 2019. Disponível em <<https://www.ibge.gov.br/estatisticas/sociais/saude/9160-pesquisa-nacional-de-saude.html?edicao=29270&t=o-que-e>>

UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS. **Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TACO)**. NEPA – UNICAMP, Campinas, ed. 4, rev. e ampl.. -- Campinas: NEPAUNICAMP, 2011. 161p.