

E-BOOK DE RECEITAS 2

PREPARAÇÕES CULINÁRIAS
PARA MAIS SAÚDE E SABOR



Programa de Pós-Graduação em
Nutrição - PPGN
Departamento de Nutrição - UFSC
Programa de Bolsas de Extensão -
PROBOLSAS

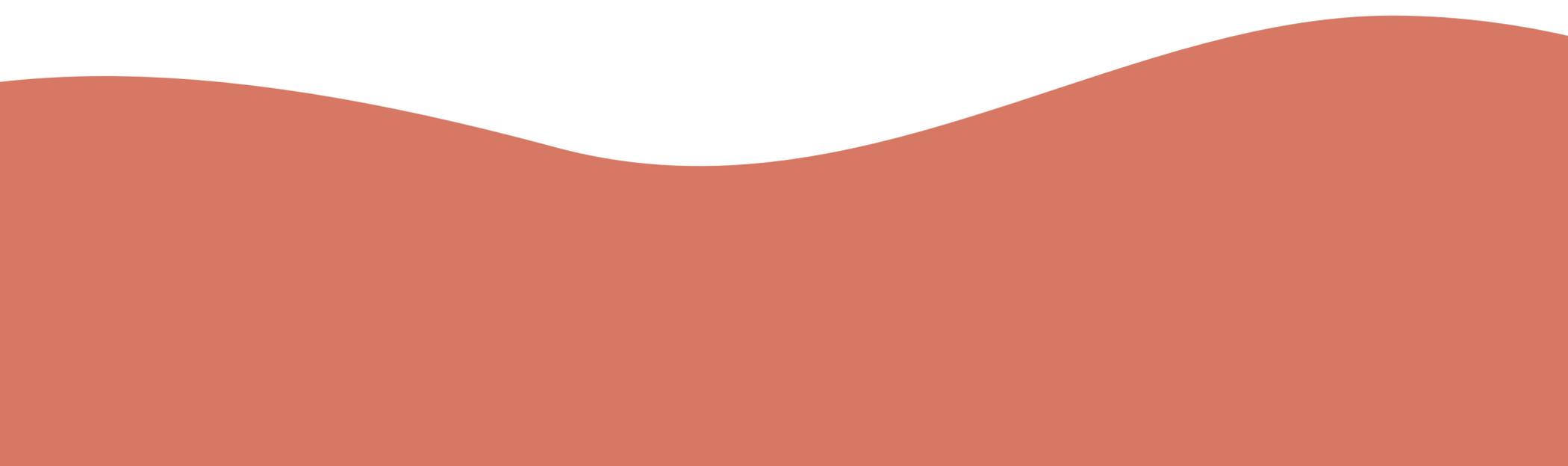


Organização:

Marina Raick - Acadêmica de Nutrição/Bolsista PROBOLSAS/UFSC
Jaqueline Schroeder - Mestranda em Nutrição (PPGN/UFSC)/Bolsista CAPES DS
Profª Drª Patricia Faria Di Pietro - PPGN - Departamento de Nutrição/UFSC

Apoio:

Universidade Federal de Santa Catarina
Centro de Ciências da Saúde
Departamento de Nutrição - UFSC
Programa de Pós-Graduação em Nutrição - PPGN/UFSC
Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior - CAPES
Programa de Bolsas de Extensão - PROBOLSAS
Programa Institucional de Bolsas de Iniciação Científica - PIBIC/CNPq - BIP/UFSC



Tabule

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de trigo para quibe
- 1 cebola grande picadinha
- 1 tomate grande picadinho
- Suco de 2 limões
- 3 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 10 folhas de hortelã picadas
- 1 e 1/2 colher (chá) de sal
- 1 colher (café) de pimenta do reino
- salsinha picada (opcional)

Modo de preparo:

- 1) Coloque o trigo para quibe em um recipiente com 1 xícara (chá) de água quente para hidratá-lo;
- 2) Acrescente a cebola, o tomate, a salsinha, o hortelã e o suco do limão no trigo para quibe hidratado;
- 3) Acrescente o azeite e tempere com sal e pimenta do reino;
- 4) Sirva em seguida ou coloque para gelar!



Homus Tahine (Pasta de grão de bico)

Ingredientes:

- 400 gramas de grão de bico
- 1 cabeça média de alho
- 2 colheres (sopa) de tahine
- 1 cebola pequena
- Suco de 5 limões pequenos
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 2 colheres (chá) de sal
- Folhas de hortelã (opcional)



Serve até 8 pessoas

Modo de preparo:

- 1) Coloque o grão de bico para cozinhar na panela de pressão;
- 2) Coloque a cabeça de alho enrolada em papel alumínio para assar por cerca de 20 minutos;
- 3) Bata no liquidificador ou processador o grão de bico, o tahine, o suco de limão, o azeite, a cebola e o alho assado;
- 4) Tempere com sal e acrescente as folhas de hortelã;
- 5) Sirva em seguida ou leve para gelar.

Cafta (Bolinho de carne com temperos naturais)

Ingredientes:

- 800 gramas de carne moída
- 1 raminho de salsinha
- 6 folhas grandes de hortelã
- 2 colheres (sopa) de uva passa
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 dente de alho
- 1 cebola média
- 1 colher (café) de cominho em grão
- 1 colher (café) de coentro em grão
- 1 colher (café) de mostarda em grão
- 1 colher (café) de pimenta da jamaica
- 1 colher (café) de pimenta do reino moída
- 1 colher (café) de páprica defumada
- 1 colher (café) de canela em pó
- Sal a gosto



Lembre-se de que o consumo de carne vermelha deve ser limitado a 3 porções por semana!

Modo de preparo:

- 1) Macere todas as especiarias em um pilão ou processador;
- 2) Acrescente às especiarias a cebola e o alho picados e macere mais um pouco até virar uma "pastinha";
- 3) Misture esta "pastinha" na carne e acrescente a salsinha, o hortelã, a uva passa e o azeite. Misture bem;
- 4) Coloque a frigideira para esquentar com um pouco de azeite;
- 5) Molde a carne no formato de sua preferência e salpique sal em ambos os lados. Coloque na frigideira e deixe dourar por cerca de 3 minutos de cada lado. Sirva em seguida!



Rende aproximadamente
10 porções

Pão de aveia de frigideira

Ingredientes:

- 2 ovos inteiros
- 5 colheres (sopa) de farinha de aveia
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva
- 1 colher (sopa) de água
- 1 colher (chá) de fermento químico
- Tempere com sal e ervas de sua preferência



Modo de preparo:

- 1) Bata todos os ingredientes em um recipiente;
- 2) Unte a frigideira com um fio de óleo vegetal;
- 3) Despeje o conteúdo na frigideira e espere cerca de 4 a 5 minutos de cada lado.



Rende 1 porção grande

Bolinho de Batata Salsa



Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de batata salsa em purê (aproximadamente 3 batatas médias)
- 1 xícara (chá) de polvilho azedo
- 1/4 xícara (chá) de polvilho doce
- 2 colheres (sopa) de água
- 1 colher (sopa) de azeite
- 2 colheres (chá) rasas de sal

Modo de preparo:

- 1) Coloque em um recipiente a batata salsa em purê, polvilho azedo, polvilho doce, água, azeite e sal;
- 2) Misture com a mão todos os ingredientes até a massa ficar homogênea e com consistência de massinha de modelar;
- 3) Pré-aqueça o forno a 180 graus;
- 4) Molde a massa em bolinhas e coloque em uma forma untada com um fio de óleo;
- 5) Leve ao forno e deixe por cerca de 30 minutos. Sirva em seguida!

Rende 8 bolinhos

Bolo de Banana sem glúten, sem lactose e sem açúcar

Ingredientes:

- 6 bananas caturras bem maduras
- 1 xícara (chá) de farinha de aveia
- 1 xícara (chá) de farinha de arroz
- 1/2 xícara (chá) de óleo vegetal
- 2 ovos
- 1 colher (sopa) de fermento químico
- 2 colheres (sopa) de uva passa (opcional)
- 6 damascos picados (opcional)
- 6 tâmaras picadas (opcional)

Modo de preparo:

- 1) Pré-aqueça o forno a 180 graus e bata no liquidificador as bananas, o óleo, a farinha de aveia e a farinha de arroz até a massa ficar homogênea;
- 3) Acrescente o fermento na massa e misture com uma colher;
- 4) Unte uma forma apenas com óleo e coloque ao fundo uma banana picada em rodela, um pouco de damasco, tâmara e uva passa;
- 5) Despeje metade da massa na forma. Acrescente o restante da uva passa, tâmara e damasco e complete com a massa;
- 6) Leve ao forno por cerca de 30 minutos.



Creme de couve flor com alho-poró

Ingredientes:

- 1 colher (sopa) de azeite de oliva
- 1 cebola pequena picada
- 1 dente de alho picado
- 1 maço de couve flor
- 4 colheres (sopa) de alho-poró
- 1 colher (sobremesa) de cebolinha picada
- 500 ml água quente
- Sal e pimenta a gosto



Rende 2 porções

Modo de preparo:

- 1) Refogue a cebola e o alho no azeite;
- 2) Acrescente a couve flor e a água quente;
- 3) Assim que estiver cozida, bata no liquidificador e acrescente o sal e a pimenta;
- 4) Volte para a panela e adicione o alho-poró e a cebolinha. Cozinhe por mais 5 minutos e sirva a seguir.

Salada verde com molho de maracujá

Ingredientes - Salada

- 1 maço pequeno de alface americana
- 1 maço pequeno de rúcula
- 1 maço pequeno de brócolis cozido
- 2 cenouras raladas
- 10 tomates cereja

Ingredientes - Molho:

- 200 ml de azeite de oliva
- 1 colher (sopa) de mostarda amarela
- Pimenta e sal a gosto
- Suco de ½ limão
- 2 maracujás (polpa com as sementes)
- 2 colheres (sobremesa) de mel

Modo de preparo:

Molho: Em um recipiente, acrescente o azeite, mostarda, limão, sal e pimenta. Misture bem e adicione a polpa do maracujá e o mel. Reserve.

Salada: Em uma saladeira misture todos os ingredientes e regue como o molho. Sirva em seguida.

Rende 8 porções

Nhoque de beterraba com molho pesto

Ingredientes - Nhoque:

- 3 xícaras de beterraba cozida, descascada e passada no processador
- 1 e 1/2 xícara de farinha de arroz
- 100 gramas de fécula de mandioca
- 1 colher de chá de sal
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem
- 2 dentes de alho
- 1/4 de cebola picada

Ingredientes - Molho:

- 1 maço de manjericão
- 1 dente de alho
- 1/3 xícara (chá) de nozes
- 1/3 xícara (chá) de azeite de oliva
- 1/2 colher (chá) de sal marinho
- 1/2 xícara (chá) de queijo parmesão ralado



Modo de preparo - Nhoque:

- 1) Em uma panela média, refogue a cebola e o alho no azeite;
- 2) Acrescente a beterraba processada e deixe ferver;
- 3) Acrescente o sal;
- 4) Adicione a farinha de arroz, dando ponto até que a massa descole da panela;
- 5) Apague o fogo e espere esfriar;
- 6) Polvilhe fécula de mandioca ou amido de milho em uma superfície lisa, enrole e modele os nhoques;
- 7) Em uma panela média, coloque água para ferver e despeje cuidadosamente os nhoques modelados. Assim que os nhoques emergirem, retire da panela.

Modo de preparo - Molho Pesto:

- 1) Bata todos os ingredientes no liquidificador. Sirva com o nhoque de beterraba!

Rende 8 porções

Biscoito integral de ervas

Ingredientes:

- 1 copo de água fria
- 1 cebola média
- 1 dente de alho médio
- 1/4 de xícara (chá) de azeite de oliva
- 500 gramas de farinha de trigo integral
- Sal a gosto
- Temperos verdes (coentro, salsinha, manjericão)

Modo de preparo:

- 1) Pré-aqueça o forno a 220 graus. Bata a água, a cebola e o alho no liquidificador. Coloque o líquido em uma tigela e adicione o sal, o óleo e os temperos verdes picados.
- 2) Adicione a farinha integral aos poucos, mexendo sempre até tudo ficar bem homogêneo.
- 3) Abra a massa com um rolo até ficar bem fininha e coloque em uma forma untada. Com uma faca, quadricule a massa e leve para assar até dourar.

BOM APETITE!

