



NUTRIÇÃO IDEIAS & SABORES

ORGANIZAÇÃO:
JULIANA MARINO GREGGIO MARCHIORI
MARCIO HENRIQUE GOMES DE MELLO

ORGANIZADORES:

JULIANA MARINO GREGGIO MARCHIORI

MARCIO HENRIQUE GOMES DE MELLO

COLABORADORES:

ANA CAROLINA RANGEL PORT,

CAMILLA MARTINS AVI,

GRACIE FERRAZ RODRIGUES FERNANDES,

JULIANA CHIODA RIBEIRO DIAS,

MARINA SILVA BAILÃO,

PAULO TADEU BUCCIOLI

NUTRIÇÃO
IDEIAS &
SABORES &

Marchiori, Juliana Marino Greggio (Org.).
M265n Nutrição, idéias e sabores / Juliana Marino
Greggio Marchiori, Marcio Henrique Gomes de
Mello -- Bebedouro, SP: UNIFAFIBE, 2018.
45 p.: il.

Bibliografia.

ISBN 978-85-60165-10-0 (E-book)

1. Nutrição. 2. Culinária. I. Mello, Marcio Henrique
Gomes de. II. Título.

CDU: 641

SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO 2

ALIMENTAÇÃO BALANÇADA E ADEQUADA 3

PÃO ENRIQUECIDO COM FÍGADO BOVINO 4

SORVETE DE BETERRABA E MORANGO 5

FIBRAS 6

MASSA DE LASANHA COM FARINHA DE CASCA DE MARACUJÁ 8

OLHO DE SOGRA COM BIOMASSA DE BANANA VERDE 9

GOMINHA RICA EM FIBRAS SABOR MORANGO 10

COOKIES DE BIOMASSA DE BANANA VERDE E FARINHA DE ARARUTA 11

MASSA COM FARINHA DE BERINJELA 12

PANETONE DIET RICO EM FIBRAS 13

HAMBÚRGUER DE SOJA COM BIOMASSA DE BANANA VERDE 14

ESFIRRA FUNCIONAL 15

ÔMEGAS 16

MASSA DE PASTEL INTEGRAL ENRIQUECIDA COM CHIA 18

PETIT GATEAU INTEGRAL COM QUINOA E CALDA DE MARACUJÁ 19

PÃO DE SOJA ENRIQUECIDO COM LINHAÇA 20

FLAN DE ABACATE 21

GELÉIA DE CANA-DE-AÇÚCAR COM CHIA 22

IOGURTE DE AMENDOIM 23

IOGURTE HIPER PROTEICO DE AMENDOIM 24

“DANETE” DE AMENDOIM 25

ANTIOXIDANTES 26

PÃO INTEGRAL COM FARINHA DE UVA 28

SORVETE COM FARINHA DE AMORA 29

CUPCAKE SEM GLÚTEN 31

PANQUECA EM PÓ SEM GLÚTEN 32

SOFIOLI SEM GLÚTEN (BIOMASSA) 33

BOLO DE CANECA SEM GLÚTEN 34

“DANETE” DE ALFARROBA 35

ALIMENTAÇÃO VEGETARIANA 36

SALGADINHO A BASE DE BATATA DOCE ENRIQUECIDA COM PROTEÍNA 37

MASSA COM CASCA DE CABOTIA 38

SORVETE DE CANA DE AÇÚCAR 39

COCADA DE PROTEÍNA TEXTURIZADA DE SOJA (PTS) 40

DADINHO DE TAPIOCA COM SEMENTE DE JACA 41

COXINHA DE JACA 42

LINGUIÇA VEGETARIANA COM ABOBORA 43

REFERÊNCIAS 44

APRESENTAÇÃO

Este livro, que tivemos a grande satisfação de acompanhar, é fruto do trabalho desenvolvido por alunos e professores do curso de nutrição do Centro Universitário Unifafibe. Ao longo de quatro anos, orientamos e supervisionamos os alunos a desenvolverem receitas com aplicações, ingredientes ou apresentações diferentes. Estas receitas, desenvolvidas pelos discentes durante o Estágio Curricular Supervisionado de Controle de Qualidade de Alimentos, foram testadas no laboratório de técnica Dietética e suas propriedades físico químicas e a rotulagem confirmadas durante o mesmo período.

Ao percebermos que várias pessoas pediam para compartilhar estas receitas resolvemos, com a rica colaboração dos docentes do Curso de Nutrição do Unifafibe, compila-las em um livro e aproveitar para trazer um pouco de informação sobre nutrição relacionada a proposta dos produtos. Por isso, dividimos este livro em seis capítulos, que abordam temas como alimentação balanceada, fibras, ômega, antioxidantes, alimentos sem glúten e vegetarianismo que são seguidos pelas receitas.

Para tornar este sonho possível também contamos com a inestimável participação do curso de Design Gráfico do Unifafibe para edição desta obra.

Escolhemos o nome deste livro de “Nutrição, ideias e sabores” pois a partir de várias ideias despertadas no curso de **nutrição** esperamos que vocês se deleitem com vários **sabores**.

Grande abraço a todos,
Márcio e Juliana.

ALIMENTAÇÃO BALANCEADA E ADEQUADA

Me. Paulo Tadeu Buccioli

A alimentação balanceada e adequada é aquela que oferece alimentos qualitativa e quantitativamente, que auxiliam na manutenção de nossa saúde, além de preservar as características sensoriais dos alimentos.

Hoje em dia, encontramos diversas informações sobre o que comer, as dietas da moda e o que faz bem ou mal ao nosso corpo. Temos que lembrar que a nutrição é uma ciência e que os alimentos contém nutrientes, classificados em macronutrientes: proteínas, carboidratos e gorduras, e micronutrientes: vitaminas e minerais, que são essenciais para funcionamento do nosso organismo em todas as fases da vida.

As pessoas devem manter o peso adequado, o suficiente para não desenvolver patologias como obesidade, diabetes, infartos e câncer. O controle do peso, com dieta e atividade física regularmente, contribuem para uma vida longa, levando em consideração seu hábito alimentar.

Novas pesquisas comprovam os benefícios que uma dieta equilibrada pode trazer, não apenas para a estética e qualidade de vida. Isso porque alguns alimentos possuem propriedades antienvhecimento que podem contribuir para se viver mais e melhor.

Cabe ao nutricionista, ficar atento a qualidade dos alimentos e das preparações oferecidas, repetições e combinações de cores, técnicas de preparo dos pratos disponibilizados e oferta de determinados alimentos, como frutas, hortaliças e tipos de carnes.

O desenvolvimento de novas receitas com novos alimentos, são realizadas diariamente, em todo mundo, tendo como finalidade, descobertas sobre os valores nutricionais e antioxidantes dos alimentos e todos seus benefícios, contribuindo para uma vida mais saudável.

PÃO ENRIQUECIDO COM FÍGADO BOVINO

INGREDIENTES:

140 g de fígado bovino
25 g de alho
500 g de farinha de trigo
50 g de fermento biológico fresco
40 g de açúcar mascavo
15 ml de óleo
2 ovos
50 g de margarina

MODO DE PREPARO:

Pique o fígado e frite com óleo e alho até dourar. Em seguida coloque em uma assadeira e asse por 20 minutos em fogo baixo e reserve.

Em um recipiente coloque 360 ml de água morna, dissolva o açúcar mascavo e o fermento biológico fresco. Acrescente aos poucos a farinha na água e misture e deixe a massa descansar

Enquanto isso bata o fígado no liquidificador com 2/4 de um xícara de chá de água.

Acrescente o fígado batido na massa, os ovos, a margarina, e mais um pouco de farinha, sove a massa e corte-a em vários pedaços e faça bolinhas. Deixe descansar novamente e asse em forno alto por aproximadamente 20 minutos.

GRUPO:

Danilo Lima

Felipe Ferro

Jamille Santos

Julia Zeitum de Lellis

SORVETE DE BETERRABA E MORANGO

INGREDIENTES:

- 3 xícaras de beterraba ralada (705g),
- 1 xícara de açúcar (180g),
- 1 xícara de água (240ml),
- 1 xícara de leite em pó (95g),
- 1 lata de creme de leite (290g),
- 1 polpa de morango congelada (100g),
- 1 colher de sobremesa de emulsificante (15g)

MODO DE PREPARO:

Lave bem a beterraba, descasque e em seguida rale-a.

Leve ao fogo baixo a beterraba, o açúcar e a água, até formar um calda grossa. Em seguida bata a calda junto com o leite em pó, creme de leite e a polpa congelada de morango até formar uma consistência homogênea.

Leve esta mistura ao congelador aproximadamente quatro horas.

Retire do congelador e bata o conteúdo com emulsificante na batedeira por 5 minutos e coloque para gelar novamente por mais cinco horas.

GRUPO:

Camila Ribeiro
Afonso dos Santos

Jessica Silva

Mariane da Silva
Fulaneti

Nayara Andressa
Pereira dos Santos



FIBRAS

Dra. Juliana Chioda Ribeiro Dias

Nos últimos anos, as fibras alimentares ou fibras dietéticas vêm despertando interesse em estudos científicos, ocupando uma posição de destaque. Os resultados destes estudos apontam uma série de efeitos das fibras alimentares relacionados à manutenção da saúde e à prevenção de doenças.

O termo fibras alimentares se refere a carboidratos encontrados somente em alimentos de origem vegetal que são resistentes aos processos de digestão e absorção no organismo humano, mas que podem sofrer fermentação parcial ou total no intestino grosso. Desta forma, pode-se dizer que a passagem das fibras alimentares pelo sistema digestório é que leva aos seus efeitos benéficos. No entanto, nem todas as fibras alimentares atuam da mesma maneira, sendo que a sua solubilidade em água (fibras insolúveis ou solúveis) determina suas principais funções.

As fibras insolúveis estão presentes nas verduras, cascas de frutas, farelo de trigo e nos cereais integrais (como o arroz integral, pão integral, biscoitos integrais e cereais matinais). Estas fibras permanecem praticamente intactas durante seu trajeto no sistema digestório e, como são capazes de reter água, aumentam o bolo fecal e favorecem o trânsito intestinal. Também são capazes de promover saciedade, reduzir a sensação de fome e, conseqüentemente, a ingestão de alimentos.

Já as fibras solúveis, devido a esta propriedade, têm característica viscosa e formam uma espécie de gel no sistema digestório. Dessa forma, tornam a digestão mais lenta e são capazes de se ligar à glicose e ao colesterol, aumentando sua excreção via fezes e diminuindo sua absorção. As fibras solúveis também podem ser fermentadas pelas bactérias intestinais e permitir a proliferação de bactérias benéficas, contribuindo com a saúde intestinal. Alimentos como aveia, centeio, cevada, chia, farinha de maracujá, feijão e as frutas são fontes de fibras solúveis.

Recentemente o conceito de fibras alimentares foi ampliado e passou a incluir outros carboidratos com funções semelhantes, como é o caso do amido

resistente. Esta substância também não é absorvida pelo intestino humano e, assim como as fibras alimentares, chega intacto ao intestino grosso e produz efeitos como o aumento do volume fecal e a redução da absorção de glicose e colesterol. A biomassa de banana verde é uma importante fonte alimentar de amido resistente.

No contexto das funções das fibras dietéticas e de substâncias como o amido

resistente no organismo, pode-se dizer que uma dieta rica em fibras pode auxiliar na prevenção de constipação intestinal, hemorroidas, diverticulite e câncer de cólon. Além disso, auxilia no controle de peso e ajuda no controle do colesterol e da glicose sanguíneos, reduzindo os riscos ou promovendo o controle de doenças cardiovasculares e do diabetes.

A Sociedade Brasileira de Cardiologia recomenda que adultos consumam de 20 a 30 gramas de fibras alimentares diariamente. Esta recomendação inclui os dois tipos de fibras alimentares e somente é atingida com uma alimentação variada, que inclua diariamente o consumo de fontes alimentares variadas dos dois tipos de fibras alimentares e também do amido resistente. Vale lembrar que para que as fibras alimentares cumpram com suas funções benéficas ao organismo é necessária adequada ingestão diária de água.

MASSA DE LASANHA COM FARINHA DE CASCA DE MARACUJÁ

INGREDIENTES:

200 g de albedo de maracujá (ou farinha de maracujá)

200 g de farinha de trigo integral (é opcional, na aula usamos)

600 g de farinha de trigo

30 ml de azeite ou óleo de soja

150 g de espinafre

4 unidades de ovos

4 g de sal

600 ml de água

MODO DE PREPARO:

Lavar as folhas de espinafre e bater no liquidificador com a água, até formar um creme homogêneo.

Em um recipiente misture todos ingredientes, sovar a massa até ficar lisa e macia, dividir em quatro porções pequenas, passar em um cilindro, para obter uma massa fina com aproximadamente 1mm, cortar em retângulos.

Dicas: sugere-se como receio ricota com damasco, frango com requeijão ou peito de peru com mussarela.

GRUPO:

Danilo Simões
Bertozi

Guilherme Lemos de
Moraes

Patrícia Ferreira

Rogério Quiierati

Vânia Da Silva

OLHO DE SOGRA COM BIOMASSA DE BANANA VERDE

INGREDIENTES:

300 g de bananas verdes
200 g de ameixa preta (sem caroço)
200 g de coco ralado (preferencia fresco)
1 gema
2 gotas de essência de baunilha
20 g de margarina (sem sal)
1 lata de leite condensado
Açúcar cristal (para decorar)

PREPARO DA BIOMASSA DE BANANA:

Cozinhe as bananas em panela de pressão por quinze minutos. (Obs. esse tempo é marcado quando começar a escapar vapor na válvula).

Retire as bananas, descasque-as e liquidifique com 2 copos (médios) de água.

PREPARO DO OLHO DE SOGRA:

Em um recipiente fundo misture o coco ralado, a gema, a essência de baunilha, a biomassa de banana, a margarina, e o leite condensado.

Leve ao fogo e continue mexendo até desgrudar da panela

Desligue o fogo, deixe descansar por 30 minutos.

Modele no formato desejado e cubra com os pedaços de ameixa

Passe no açúcar cristal e disponha em forminhas de papel.

GRUPO:

Janaina Jaciara
Cipola Dias

Jhenifer Cristina
Rodrigues Da Silva

Julia Clima Serrano

Maria Eduarda da
Silva Bergamasco

Thaís Eduarda
Longuin Sequiteli

Valéria Gallo



GOMINHA RICA EM FIBRAS SABOR MORANGO

INGREDIENTES:

- 2 saches de gelatina incolor
- 2 xicaras de morangos limpos e picados
- 2 colheres de fibra solúvel
- 2 colheres de adoçante (tipo forno e fogão)
- 1 caixinha de gelatina diet sabor morango

MODO DE PREPARO:

Primeiro dissolva a fibra em 50 ml de água, em seguida dilua a gelatina incolor em um recipiente e a gelatina sabor morango em outro recipiente, logo após, misture os outros ingredientes, exceto o morango. Dissolva-os em banho maria. Em seguida coloque o morango junto com os outros ingredientes no liquidificador e bata até forma um creme. Coloque em forminhas de plástico ou silicone e leve ao freezer por 30 minutos.



GRUPO:

Caroline Souza
Laura Bertonhi
Marcela Brito
Melissa Oliveira

COOKIES DE BIOMASSA DE BANANA VERDE E FARINHA DE ARARUTA

INGREDIENTES:

460 g de Banana prata verde
350 g de Chocolate Diet em barra
250 g de Margarina sem sal
200 ml de Leite integral
2 Ovos
60 g de Chocolate em pó
15 g de Adoçante (adequado para aquecimento)
15 g de Fermento em pó
2 ml de Essência de baunilha

FARINHA PREPARADA SEM GLÚTEN:

1 kg de farinha de arroz
330 g de fécula de batata
165 g de farinha de araruta

MODO DE PREPARO:

Lave as bananas com casca. Cozinhe com água na panela de pressão por 20 minutos.

Retire as bananas, descasque e bata-as no liquidificador com 2 copos (médios) de água. Retire a massa e deixe-a reservada.

Para o preparo do cookie:

Bata no liquidificador o leite, os ovos, o chocolate em pó, a margarina, o adoçante, a essência de baunilha e o fermento.

Misture com a biomassa, o chocolate em pedaços e 500 g da farinha preparada.

Molde os cookies e coloque em assadeira untada.

Asse por aproximadamente 30 a 200°C.

GRUPO:

Anielle De Toni
Moreira

Débora Leticia
Machado De Moraes

Guilherme Chubaci
Bezerra De Menezes

Jule Camolese
Zanqueta

Nathália Bonfim
Sampaio Spironello

Rauanne Rakelle
Rodrigues Fonseca

MASSA COM FARINHA DE BERINJELA

INGREDIENTES:

300 g de farinha de trigo
130 g de farinha de berinjela
8 unidades de ovos
30 ml de azeite (2 colheres de sopa)
60 g de espinafre cozido
5 g de sal

MODO DE PREPARO:

Coloque a farinha de trigo e a farinha de berinjela sobre uma superfície, de modo que fique com um buraco no meio. Quebre 6 ovos em uma tigela, bater bem e acrescente o azeite (2 colheres de sopa), o espinafre (60g) cozido e batido no liquidificador com 2 ovos, sal (1 colher de chá) e coloque sobre a farinha, misture aos poucos com as mãos até ficar homogêneo.

Sove bem a massa até formar uma bola e não sobrar farinha na mesa, divida em pequenos pedaços e abra a massa com o cilindro, esticando até ficar com a espessura de 2 mm.

Corte a massa em retângulos, coloque os retângulos sobre uma mesa enfarinhada, sem deixar que um pedaço grude no outro.

Recheie a massa de tortelli, enrole como rocambole e cubra com o molho de sua preferência. Levar ao forno por 25 minutos, pré-aquecido (180°C) até que a mesma fique bem cozida.

Sugestão de recheio: ricota (300g), requeijão cremoso (1 xícara de chá) e sal, pimenta e cheiro verde (à gosto).

GRUPO:

Bruna Garcia
Maciel
Camila Teixeira Papel
Josiane de Oliveira
da Silva
Larissa Caroline
Campagnoli

PANETONE DIET RICO EM FIBRAS

INGREDIENTES:

207 g de farinha integral
482 g de farinha de trigo
100 g de fermento biológico
8 ovos
20 g de quinoa
60 g de castanho do Pará
60 g de nozes
200 g de alfarroba em barra
15 g de açúcar mascavo
60 g de adoçante em pó stévia (para forno)
5 g de raspa de laranja
2 g de raspa de limão
680 ml de leite integral
100 g de manteiga sem sal
10 gotas de essência de panetone
2 g de sal
1 g de noz moscada em pó
Forma para panetone (papel) – 10 unidades

MODO DE PREPARO:

PRIMEIRA MASSA:

Em um recipiente, misture 100g de farinha integral, 15g de açúcar mascavo e 50g de farinha de trigo com o fermento e dois copos de leite integral morno, cubra com plástico filme e aguarde a fermentação dobrar o volume da massa

SEGUNDA MASSA:

Adicionar a primeira massa o restante de açúcar mascavo, manteiga, leite, ovos, raspas de laranja, sal, essência de panetone, quinoa, alfarroba em cubos, castanha do pará, nozes) a massa deve ficar com textura de macia. Coloque em formas de papel próprias para panetone até a metade e deixe descansar, coberta por um pano, durante 20 minutos. Leve para assar, colocando num forno aquecido a uma temperatura média de 180 graus por 2 horas.

GRUPO:

Danielli Assis
Gardino de Souza

Laís Cristina
Rodrigues Lopes

Leticia Chierato
Poleti

Monize Gonçalves
Pinto

Suellen Elizabete
Pereira



HAMBÚRGUER DE SOJA COM BIOMASSA DE BANANA VERDE

INGREDIENTES:

3 xícaras de proteína texturizada de soja
2 unidades de ovos
4 dentes de alho
2 bananas verdes
½ cebola
100 g de amido de mandioca
Salsinha e cebolinha a gosto
Pimenta calabresa e sal a gosto

MODO DE PREPARO:

Cozinhe as bananas na panela de pressão por 15 minutos.

Triture em um liquidificador a proteína texturizada de soja por 2 minutos, acrescente o amido de mandioca e bata mais um pouco e reserve.

Adicione a cebola, salsinha, alho, pimenta calabresa e os ovos no liquidificador e bata até obter uma massa homogênea.

Misture manualmente tudo até obter uma massa espessa. Molde em formatos hambúrguer.

Frite os hambúrgueres com azeite até dourar.

GRUPO:

Elaine Batista
Gracielli Zavatti
Thais Camilo



ESFIRRA FUNCIONAL

INGREDIENTES DA MASSA:

300 g de farinha de banana verde
700 g farinha de trigo
250 ml de óleo de soja
15 g de sal
30 g de açúcar
15 g de fermento biológico
500 ml de água

INGREDIENTES DO RECHEIO:

1 kg de carne magra moída (patinho)
2 claras de ovo
2 colheres (sopa) de semente de chia
2 colheres (sobremesa) de farinha de linhaça
1/2 cebola
1/2 xícara (chá) de salsa
4 Limões
2 Tomates
Sal e pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO:

Para o preparo do recheio, pique os tomates em cubinhos, e separe o suco dos limões. Em um recipiente misture todos os ingredientes e reserve.

Para o preparo da massa, coloque em um liquidificador os seguintes ingredientes: óleo de soja, sal, açúcar, água e fermento biológico. Despeje o conteúdo em um recipiente e misture com as duas farinhas até dar consistência. Em seguida faça bolinhas com a massa e coloque o recheio com a carne, forme as esfirras e leve para assar em forno médio.

GRUPO:

Bruna Hernandes
da Silva

Bruno Rosa Dias

Fernando Sabino
Martins

Gustavo Pereira



ÔMEGAS

Me. Marina Silva Bailão

Os lipídeos, do grego lípos que significa gordura, juntamente com os carboidratos e as proteínas, formam o grupo de nutrientes denominado macronutrientes. São encontrados em alimentos de origem animal e vegetal (REIS; CALIXTO-LIMA, 2015). São compostos constituídos de uma série de substâncias, entre elas os ácidos graxos, que desempenham diferentes papéis no organismo e que tem como característica principal a insolubilidade em água (NELSON & COX, 2011). Os alimentos são compostos por uma mistura de diferentes ácidos graxos que são substâncias formadas por uma cadeia de átomos de carbono ligada a átomos de hidrogênio e em uma extremidade um grupo metil e na outra um grupo carboxílico (CASA NOVA & MEDEIROS, 2011). São classificados segundo o comprimento da cadeia de carbonos, a presença e o número de duplas ligações e a configuração das duplas ligações (SANTOS et al., 2013).

Segundo Santos et al. (2013):

Com relação ao comprimento da cadeia hidrocarbônica, são classificados como cadeia curta (quatro a oito átomos de carbono), cadeia média (oito a 12 átomos de carbono) e cadeia longa (mais de 12 átomos de carbono). Para a presença de duplas ligações são classificados em saturados (não possuem dupla ligação entre os átomos de carbono) ou insaturados (possuem uma ou mais duplas ligações dentro da cadeia de carbonos).

Os ácidos graxos insaturados (AGI) são aqueles que contêm uma ou mais duplas ligações em sua cadeia de carbonos e apresentam dois tipos: os monoinsaturados (AGMIs), que possuem apenas uma dupla ligação e os poli-insaturados (AGPIs) que contêm duas ou mais duplas ligações (RAPOSO, 2010). Os principais representantes dos AGI são os ω -3, ω -6 e ω -9 (CASA NOVA & MEDEIROS, 2011).

O ácido oleico tem uma dupla ligação localizada entre os carbonos 9 e 10 do e é denominado ácido graxo monoinsaturado ω 9 (ômega-9). Pode ser produzido por todos os mamíferos, incluindo humanos e sua produção está relacionada a ingestão dos ω -3 e ω -6 e sua função está relacionada ao sistema imunológico e na resistência a insulina, contudo os estudos ainda são se contrapõem sobre o assunto. O homem e alguns mamíferos não são capazes de sintetizar os ácido graxo linoleico (ω -6) e o ácido graxo linolênico (ω -3), o que os torna essencial e devendo ser obtidos pela dieta (REIS; CALIXTO-LIMA, 2015). O ácido graxo linoleico (ômega – 6), encontrado em sementes de plantas como milho, girassol, soja, linhaça, amêndoa e macadâmia, por meio de ação de enzimas é convertido em ácido araquidônico e docosapentaenoico, que são precursores no processo pró-

inflamatório e pró-agregatório, ou seja, participam da agregação plaquetária e da lesão tecidual (REIS; CALIXTO-LIMA, 2015; NELSON & COX, 2011).

O ácido graxo linolênico (ômega-3) é encontrado nos peixes, principalmente savelha, salmão, atum e anchovas (RAPOSO, 2010). Após seu metabolismo, originará o ácido eicosapentaenoico (EPA – 20:5) e

docosahexaenoico (DHA – 22:6), que também podem ser encontrados em grandes concentrações nos óleos de peixes de águas frias e profundas, principalmente cavala, sardinha, salmão e truta (CASA NOVA & MEDEIROS, 2011). Segundo ADKINS & KELLEY (2010)

Ao contrário dos resultados controversos observados nos estudos com os ácidos graxos ω -6, as pesquisas em humanos e em animais com os ácidos graxos ω -3 mostraram que são capazes de melhorar fatores hemodinâmicos cardíacos como a pressão arterial, enchimento diastólico do ventrículo esquerdo, frequência cardíaca e função endotelial. Além disso, também foram demonstrados efeitos antiarrítmicos, antiinflamatórios e anti-ateroescleróticos, além de promoverem a redução de triglicérides.

É importante ressaltar que as pesquisas que envolvem os ácidos graxos são contraditórias. Existem evidências de que mudanças na alimentação e suplementação com ácidos graxos específicos geram efeitos benéficos para o organismo e podem ter ação cardioprotetora, por isso devem ser realizadas novas pesquisas.

MASSA DE PASTEL INTEGRAL ENRIQUECIDA COM CHIA

INGREDIENTES:

5 kg de farinha trigo integral
300 g farinha de trigo
250 ml de óleo de soja
500 g de semente de chia
1 litro de água
30 g de sal
30 g de açúcar

MODO DE PREPARO:

PRIMEIRA FASE:

No agitador/misturador adicione farinha de trigo integral e óleo de soja. Em um recipiente, misture a água com o sal e açúcar até estar totalmente dissolvido. Adicione ao misturador/agitador e bata a massa até ficar homogênea.

A massa deve descansar por uma hora.

SEGUNDA FASE:

Abrir a massa com cilindro ou abridor de massas até obter a espessura de aproximadamente 1mm.

DICAS: Você pode fritar a massa pura cortada em triângulos e servir com açúcar e canela ou com mix de ervas para uma versão salgada de petisco.

GRUPO:

Aina Fiori Dezem
Beatriz Griffa
Izabela Magosso
Tuany Santos
Teixeira

PETIT GATEAU INTEGRAL COM QUINOA E CALDA DE MARACUJÁ

INGREDIENTES:

2 maracujás
35 g de adoçante
200 ml de água
15 g de amido de milho
250 g de morangos
2 ovos
50 mL de óleo de soja
1 envelope de gelatina de morango
1 colher de fermento químico
Mix de farinha sem glúten
100 g de farinha de arroz
35 g de fécula de batata
15 g de fécula de mandioca

MODO DE PREPARO DA CALDA:

Em uma tabua, corte os maracujás ao meio, retire a poupa e passar em uma peneira. Reserve as sementes. Em uma panela pequena, coloque o suco de maracujá, o adoçante, a água e o amido de milho. Leve em fogo médio sem deixar ferver. Acrescente as sementes reservadas anteriormente e misture bem.

MODO DE PREPARO DO PETIT GATEAU:

Pré-aqueça o forno a 250o C. Pique os morangos já lavados e limpos em rodelas. No liquidificador coloque os ovos, o óleo, a gelatina de morango diet e o leite. Bata bem até obter uma mistura homogênea.

Em um refratário coloque a mistura anterior e acrescente o mix de farinha sem glúten (150g), os flocos de quinoa real e misture bem com o auxílio de um batedor. Por último acrescente o fermento em pó e coloque em forminhas de alumínio medias (7,5 cm de diâmetro e 5 cm de altura) untadas com óleo deixando cerca de 0,5 cm abaixo da borda. Leve ao forno pré-aquecido por 15 minutos ou até que a lateral esteja assada. Retire do forno e injete a calda de maracujá pelo fundo com o auxílio de um bico de confeiteiro. Desenforme ainda quente e sirva.

GRUPO:

Jéssica Ferreira

José Laércio
Rodrigues Lima

Mário Muzetti

Michaela Grotto

Roberto Firmino

PÃO DE SOJA ENRIQUECIDO COM LINHAÇA

INGREDIENTES:

150 g de espinafre
85 g de açúcar
2 ovos
10 g de sal
100 ml de azeite de oliva
200 ml de leite integral
20 g de fermento biológico
500 g de farinha de trigo
150 g de farinha de soja
50 g de farinha de maracujá
50 g de farinha de linhaça
100 ml de água

MODO DE PREPARO:

Misture no liquidificador os seguintes alimentos: ovos, azeite de oliva, leite, água e espinafre (que deverá ser previamente cozido) e em seguida, misture os ingredientes sólidos: fermento biológico, açúcar, sal, farinha de soja, farinha de maracujá, linhaça. Adicione farinha de trigo até proporcionar liga na massa; sove e reserve para crescimento por 20 minutos. Após crescimento da massa, faça pequenos pãezinhos com ajuda de um rolo de macarrão. Coloque em uma assadeira untada com óleo e farinha de trigo, e leve ao forno, em média, 40 minutos a 180° C.

GRUPO:

Aline Salti Silveira
Dione Machado
Giovana Stanzani
Iglesias
Magda Plaza
Cornetta



FLAN DE ABACATE

INGREDIENTES:

1 Abacate médio
200 mL Leite de coco
30 g Cacau em pó
14 g Gelatina sem sabor
Adoçante forno e fogão

MODO DE PREPARO:

Retire a polpa do abacate, coloque o cacau em pó e o leite de coco no liquidificador e bata por 5 minutos. Em recipiente aqueça 100 mL de água até a fervura desligue o fogo e dissolva a gelatina. Esfrie. Adicione o adoçante e liquidifique tudo até homogeneizar. Leve para o refrigerador por 1 hora.

GRUPO:

Alcione Cristina
Ventura

Felipe M. Gomes
de Sousa

José Eduardo Amaral

Mariane Cristina da
Silva Gomes



GELÉIA DE CANA-DE-AÇÚCAR COM CHIA

INGREDIENTES:

2 Maracujás
20 g de chia
550 g de morango limpos e picados
500 ml de caldo de cana (garapa)
½ limão

MODO DE PREPARO:

Lave os maracujás em água corrente, corte ao meio e retire a polpa corte-o em tiras menores. Adicione em uma panela de pressão 700 ml de água e as 2 cascas de maracujás picados. Após os 30 minutos ao fogo, descarte as cascas e reserve o líquido rico em pectina.

Bata os morangos no liquidificador junto com 500 ml de garapa e despeje em uma panela. Leve a panela ao fogo baixo e acrescente 150 ml da água da casca de maracujá e o limão espremido, misture até tomar consistência de geleia.

Retire do fogo, e em um recipiente misture a geleia com uma colher de sopa de chia. Adicionar em frascos de vidros, e armazene na geladeira.

GRUPO:

Breno Adinilson
Ribas

Carlos Alberto Alves
Moni

Caroline Aparecida
Chiareli

Jaqueline Cordeiro
da Silva



IOGURTE DE AMENDOIM

INGREDIENTES:

- 1 litro de leite
- 30 g de iogurte natural
- 500 g de amendoim torrado sem pele e sem sal
- 100g de açúcar refinado ou açúcar de coco.

MODO DE PREPARO:

Ferver o leite retirar 600 mL, esfriar a 45°C e inocular o iogurte natural.

Aguardar a fermentação aproximadamente 8 horas

Nos 400 ML de leite restante ainda quente adicionar o amendoim e bater no liquidificador até formar um creme, filtrar em tecido ou peneira fina.

Após a fermentação acrescentar o extrato de amendoim (filtrado) o açúcar e levar ao refrigerador.

GRUPO:

Anna Paula Santos

Fabiane Tavares

Natália de Sá
Martins



IOGURTE HIPER PROTEICO DE AMENDOIM

INGREDIENTES:

100 g de leite em pó
1 litro de leite pasteurizado
85 ml de iogurte natural
350 g de amendoim
10 g de sal
150 g de açúcar cristal
170 g de albumina em pó

MODO DE PREPARO:

Aqueça o leite até a fervura e resfrie a 45°C, adicione o iogurte natural. Misture bem. Cubra o recipiente com papel filme deixe descansar em temperatura ambiente por 12h. Após a fermentação adicione os demais ingredientes: paçoca caseira, açúcar, albumina e o leite em pó e misture.

Para fazer a paçoca torra o amendoim no forno por aproximadamente 15 minutos, triture e adicione o açúcar e o sal e misture.

Armazene em geladeira por no máximo dois dias.

GRUPO:

Josilaine de Paula
Poletti

Juliete Augusta
dos Santos

Julia Ferreira Ferro

Kerolen Quitério



"DANETE" DE AMENDOIM

INGREDIENTES:

500 g de amendoim torrado
250 g de açúcar
20 g de cacau em pó
12 g de gelatina incolor sem sabor
1 litro de agua

MODO DE PREPARO:

Coloque o amendoim com a agua no liquidificador e bata por 3 minutos. Em seguida coe em peneira com rede bem fina.

Em uma panela misture o extrato do amendoim, o cacau e o açúcar e cozinhe por 10 minutos em fogo médio desligue o fogo. Adicione a gelatina já hidratada e misture novamente. Separe em potes individuais e leva para gelar. Dica: sirva com um pouco de chocolate picado.



GRUPO:

Dayane Thomaz
Theodoro

Karina Issa Farah
Lauriane Aguetoni
da Silva

Naiara Rodrigues
dos Santos

ANTIOXIDANTES

Me. Gracie Ferraz Rodrigues Fernandes

Há evidências científicas que mostram que dietas ricas em frutas e vegetais podem proteger contra uma série de doenças, entre elas as cardiovasculares, câncer e outras doenças crônicas (OLIVEIRA;MARCHINI,2008).

Entre os principais mecanismos de ação de vegetais e frutas na prevenção e tratamento de doenças podemos citar atividade antioxidante, detoxificação de enzimas, estimulação do sistema imune, diminuição do colesterol e da pressão arterial, e atividade antibacteriana e antiviral (OLIVEIRA;MARCHINI,2008).

Os radicais livres podem ser definidos como um átomo ou molécula que contém um ou mais elétrons não pareados em seu orbital. A presença deste elétron não pareado altera a reatividade química do átomo ou molécula, tornando-os mais reativos que espécies não - radicais (OLIVEIRA;MARCHINI, 2008).

Um radical livre é capaz de existir independentemente. Estas espécies apresentam, em geral, uma grande instabilidade, têm uma vida muito curta e reagem rapidamente com diversos compostos e podem atacar alvos celulares (OLIVEIRA;MARCHINI, 2008).

Os radicais livres são naturalmente produzidos pelo metabolismo dos seres vivos. Em condições celulares normais, há um equilíbrio entre a produção de radicais livres e sua neutralização pelos sistemas antioxidantes. No entanto, quando tal equilíbrio tende para uma produção excessiva desses compostos ou para uma deficiência dos sistemas antioxidantes, surge a condição de estresse oxidativo, a qual é prejudicial aos componentes celulares e indivíduos como um todo (NUNES;MARTELLI, 2014).

Fontes externas, como a radiação UV , tabagismo, poluentes, drogas, dietas excessivamente calóricas, excesso de exercícios físicos, pesticidas e solventes industriais, também podem induzir a formação de radicais livres (NUNES;MARTELLI, 2014).

Os antioxidantes são neutralizadores de radicais livres. Fazem isso doando um de seus elétrons, retardando as reações de oxidação e desencadeamento de radicais livres. Os antioxidantes são estáveis e por isso não se tornam radicais livres doando os seus elétrons. Sendo assim, são substâncias capazes de estabilizar os radicais livres (CASAGRANDE, 2014).

A diversidade de compostos bioativos nos alimentos e a ampla aplicação terapêutica dos mesmos , tem impulsionado o seu consumo pela população.

A secagem das frutas, ou de seus resíduos, visando a obtenção de farinha que pode ser utilizada em diversas aplicações alimentícias e no enriquecimento de outros produtos é uma alternativa atrativa de consumo que merece destaque.

As farinhas de amora e de uva são opções viáveis para o aproveitamento econômico dessas frutas, devido ambas serem bastante perecíveis e terem suas estruturas frágeis. A uva ainda gera durante o processamento artesanal ou industrial, uma quantidade expressiva de cascas e sementes, normalmente descartados. O bagaço ou resíduo de uva formados pelas cascas e sementes, constituem fonte excelente de compostos fenólicos.

Pelo fato do resíduo do suco de uva e do vinho ser uma fonte apreciável de polifenóis, observa-se neste produto uma expressiva atividade antioxidante. Conseqüentemente, sua inserção na alimentação humana pode promover diversos efeitos positivos sobre a saúde (NATIVIDADE, 2010).

As sementes e cascas das uvas, apresentam excelentes teores de flavonóides (catequinas, epicatequinas, procianidinas monoméricas e oligoméricas, antocianinas), resveratrol e ácido gálico conferindo a estes compostos um reconhecido potencial antioxidante (NATIVIDADE, 2010).

A amora in natura é altamente nutritiva, apresentando elevado conteúdo de minerais, vitaminas B, A e cálcio. Também é rica em fibras e ácido fólico. Uma série de funções e constituintes químicos é relatada na literatura internacional relacionadas às qualidades da fruta, estando entre elas, o ácido elágico, um composto fenólico que possui funções antioxidante, anti- mutagênica, anticancerígena, além de ser um potente inibidor da indução química do câncer (EMBRAPA, 2015). Além dos compostos fenólicos, podem-se destacar os pigmentos naturais, antocianinas e os carotenóides, presentes nestas frutas (FERREIRA; ROSSO; MERCADANTE, 2010)

Estudos científicos comprovam na farinha de amora, a disponibilidade de compostos bioativos como antocianinas, compostos fenólicos e antioxidantes presentes na fruta.

As farinhas da amora e uva portanto são subprodutos que podem ser usados no enriquecimento de outros produtos, visto que mantém grande parte dos componentes oxidantes da fruta.

As características nutricionais e funcionais apresentadas nestas farinhas, estimulam o desenvolvimento de estratégias que viabilizem a sua inserção na alimentação humana, visto os diversos efeitos positivos sobre a saúde que poderiam advir do seu consumo regular (NATIVIDADE, 2010).

PÃO INTEGRAL COM FARINHA DE UVA

INGREDIENTES:

2 unidades de ovos
30 g de Manteiga
500 ml de Leite Integral
500 g de Farinha de Trigo Integral
500 g de Farinha de Trigo Comum
15 g de Sal
100 g de Fermento Biológico
30 g de farinha de uva em Pó
30 g de açúcar cristal
60 g de óleo de soja

MODO DE PREPARO DA PRIMEIRA MASSA:

Bata no liquidificador os ovos, leite integral (morno), fermento biológico, manteiga, açúcar e sal e 5 colheres de sopa de farinha de trigo comum;

Coloque esta mistura em uma tigela grande cobrindo com papel filme e aguarde dobrar de volume;

Modo de preparo da massa

Adicione em um refratário a primeira massa fermentada e acrescente o restante das farinhas e o óleo.

Amasse até formar uma massa lisa e homogênea;

Corte a massa em pedaços pequenos e molde como preferir;

Asse por 30 minutos a 180°C.

GRUPO:

Flávia Brandão
Janaina Costa
Patrícia Toge
Priscila Albino



SORVETE COM FARINHA DE AMORA

INGREDIENTES:

50 g de farinha de amora
5 g de goma xantana
500 ml de leite de vaca integral
1 colher de café de emulsificante
100 g de açúcar
160 g de geleia de morango

MODO DE PREPARO:

Bata o leite com a goma xantana no liquidificador por 3 minutos. Em seguida adicione a farinha de amora, o açúcar e metade da geleia de morango. Despeje o conteúdo em um recipiente e leve ao congelador por 2 horas.

Retire do congelador, adicione o emulsificante e bata na batedeira por 3 minutos. Volte para gelar novamente.

Sirva com o restante da geleia de morango.

GRUPO:

Elizabeth Cristina
de Souza

Francine de Souza
Limieri

Joice Queiroz
de Souza França

Josiane Aparecida
Nunes Tasso



ALIMENTOS SEM GLÚTEN

Me. Camilla Martins Avi

O glúten é uma proteína elástica, aderente, insolúvel em água, presente em cereais como o trigo, o centeio, a cevada, a aveia e seus derivados. É responsável pela estrutura das massas alimentícias e, constituído por frações de gliadina e de glutenina, ambas são utilizadas na preparação de massas e produtos de panificação. As primeiras são consideradas prolaminas responsáveis pela extensibilidade do alimento, mas que são nocivas para indivíduos que sofrem intolerância ao glúten (ARAÚJO et al. 2010; MORAIS et al., 2014).

Sua formação ocorre através da hidratação dessas proteínas (entre si e, com outros componentes macromoleculares) por diferentes ligações químicas e, sob energia mecânica, formando uma “rede” tridimensional, viscoelástica, essas determinam características importantes na aceitação dos alimentos, afetando significativamente sua qualidade sensorial (ARAÚJO et al., 2010). É importante ressaltar que, o único cereal que apresenta quantidades gliadina e glutenina em quantidade adequada para formar o glúten é o trigo (ARAÚJO, et al., 2010).

A maioria dos produtos de panificadora e massas alimentícias comercializados apresentam glúten em sua composição, no entanto, a indústria alimentícia produz aqueles denominados “sem glúten” com o intuito de suprir a necessidade daqueles que sofrem de desarranjos ou alergias dietéticas devido ao consumo dessa proteína (ARAÚJO et al. 2010; MORAIS et al., 2014).

De acordo com a Associação dos Celíacos do Brasil (ACELBRA, 2017), a farinha de trigo pode ser substituída nas preparações por farinha de arroz, amido de milho, farinha de milho, fubá, farinha de mandioca, polvilho e fécula de batata, além das farinhas de quinoa e de amaranto, para que o indivíduo impossibilitado de consumir glúten, faça uso da mesma classe de produtos.

CUPCAKE SEM GLÚTEN

INGREDIENTES:

240 g de proteína de soja

240 g de farinha de quinoa

13 g de açúcar mascavo

12 g de cacau em pó

480 ml de leite de soja

2 claras de ovos

10 g de fermento químico

50 g de nozes

50 g de castanha-do-Pará

50 g de frutas desidratadas ou em pó (uva passa, ameixa, damasco, etc., o que quiser)

MODO DE PREPARO:

Misture todos os ingredientes secos. Acrescente o leite aos poucos até ficar uma massa homogênea. Bata as claras em neve e agregue à mistura.

Adicione o fermento químico e mexa suavemente.

Coloque forminhas de papel e transfira a massa até a metade. Asse em forno pré-aquecido a 240°C.

GRUPO:

Carla I. T. Ferreira

Caroline Brito

Claudimeire Reque

Patrícia Menezes

Rossana C. Maestro



PANQUECA EM PÓ SEM GLÚTEN

INGREDIENTES:

500 g farinha de arroz

40 g albumina

60 g leite em pó

20 g sal

MODO DE PREPARO:

Em um recipiente misturar todos os ingredientes secos. Transferir para um liquidificador com uma xícara de água ou leite e bater. Aqueça uma frigideira e espalhe o produto. Quando estiver dourada, vire com o auxílio de uma espátula.

Sirva ainda quente com recheio de sua preferência.

GRUPO:

Ana Luíza Q. Costa
Crisleine P. de Araújo
Jéssica Maziero
Júlio A. de T. e Vieira
Tarcísio Ponciano



SOFIOLI SEM GLÚTEN (BIOMASSA)

INGREDIENTES: 2 bananas verdes

MODO DE PREPARO DA BIOMASSA:

Lave as bananas com casca. Cozinhe com água na panela de pressão por 20 minutos.

Retire as bananas, descasque e bata-as no liquidificador com 2 copos (médios) de água. Retire a massa e deixe-a reservada.

MODO DE PREPARO DA ABÓBORA CABOTIÁ:

Higienize a abóbora cabotiá, retire a semente. Coloque em uma panela de pressão com água até que cubra e cozinhe por 10 minutos. Retire da água e remova a polpa com auxílio de colher e amasse com garfo.

MODO DE PREPARO DA MASSA:

Em um recipiente adicione os ovos e aos poucos os demais ingredientes, sendo eles a farinha de arroz, abóbora cabotiá, biomassa, azeite e o sal, em seguida sove bem até a consistência desejada.

ELABORAÇÃO DO RECHEIO:

Cozinhe o peito de frango na pressão por vinte minutos com os temperos que desejar. Triture bem (se preferir coloque no multiprocessador)

Em uma panela média, acrescente o óleo, alho e cebola inicialmente, depois o frango desfiado, o tomate picado, a cebolinha, a salsa e o sal refogue e por fim adicione a abóbora cabotiá e o recheio estará pronto.

MONTAGEM:

Corte a massa no formato de ravióli, acrescente o recheio e cozinhe em água fervente. Escorra e coloque em um refratário. Adicione o molho de sua preferência, queijo ralado e sirva.



GRUPO:

Ana Carolina
Boldrini

Gabrielle Hernandez

Maria Paula Cardozo

BOLO DE CANECA SEM GLÚTEN

INGREDIENTES:

0,1 g de goma xantana
2 g de albumina
2,7 g de leite em pó
3,3 g de fermento químico
5 g de farinha de arroz
5 g de farinha de soja
5 g de amido de milho
6 g de cacau em pó
10 g de castanha do Pará
10 g de açúcar mascavo
10 g de açúcar refinado

MODO DE PREPARO:

Misture bem todos os ingredientes e coloque em uma caneca. Adicione 30ml de água, misture novamente e leve ao micro-ondas por 1 minuto e 20 segundos. Sirva em seguida.

GRUPO:

Brenda Jorge
Jessica Britto Ferreira
João Vitor Nápole
Capela
Raquel Vieira
Barbosa



"DANETE" DE ALFARROBA

INGREDIENTES:

1 litro de leite integral sem lactose
15 g de amido de milho
12 g de gelatina incolor sem sabor
75 g de alfarroba em pó
100 g de açúcar refinado
10 gotas de essência de baunilha

MODO DE PREPARO:

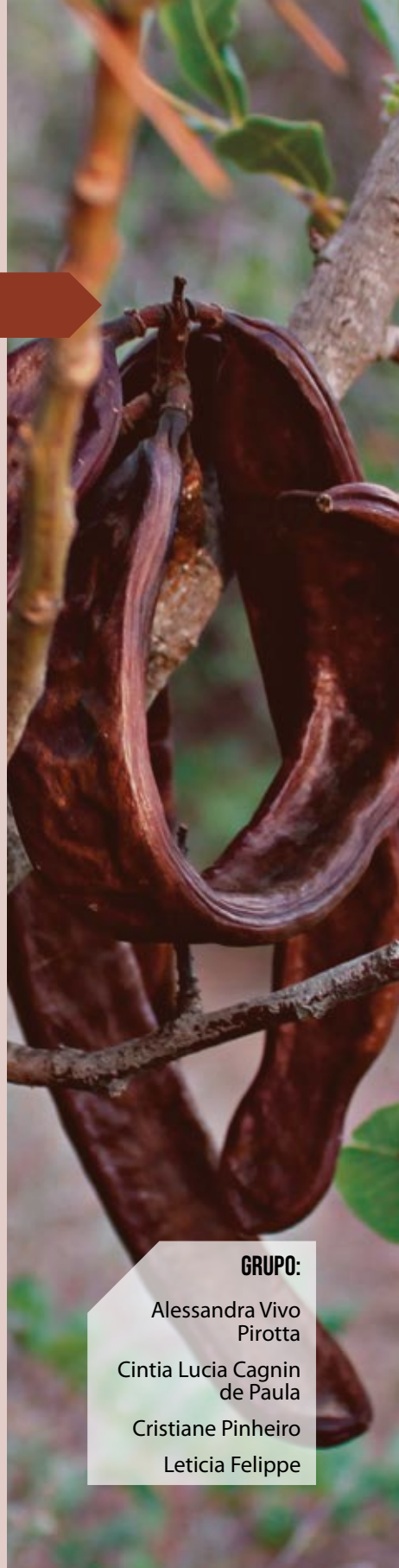
Cozinhe o leite em fogo médio e adicione o amido de milho dissolvido em 20 ml de leite. Misturar bem os ingredientes e cozinhe a 90°C até adquirir consistência cremosa. Com o fogo desligado acrescente a gelatina sem sabor dissolvida em água (60ml). Bata esta mistura com o restante dos ingredientes no liquidificador e coloque para gelar por duas horas.

GRUPO:

Alessandra Vivo
Pirotta

Cintia Lucia Cagnin
de Paula

Cristiane Pinheiro
Leticia Felipe



ALIMENTAÇÃO VEGETARIANA

Me. Ana Carolina Ragel Port

Nas últimas décadas, a alimentação vegetariana vem ganhando popularidade por todo o mundo, sendo adotada por diversas razões que vão desde questões de saúde a questões filosóficas, ecológicas ou religiosas. Estudos epidemiológicos têm demonstrado que as dietas vegetarianas podem oferecer vantagens quando comparadas às dietas onívoras e muitas destas vantagens estão associadas ao reduzido consumo de gorduras saturadas e de colesterol, além do maior consumo de fibras, carboidratos complexos e antioxidantes, que exercem impacto positivo na prevenção e no controle de doenças crônicas não transmissíveis. Entre os benefícios associados à adoção da alimentação vegetariana podemos citar baixas concentrações de lipídios séricos, baixos níveis de adiposidade corporal e baixa incidência de mortes por isquemia do miocárdio, diabetes mellitus e certos tipos de câncer, além de uma maior expectativa de vida.

A Sociedade Vegetariana Brasileira (2012) considera vegetariano todo aquele que exclui de sua alimentação qualquer tipo de carne, aves, peixes e seus derivados, podendo ou não utilizar laticínios ou ovos. Dentro do vegetarianismo, podemos incluir também o veganismo, que se define como o não consumo de qualquer produto que gere exploração e/ou sofrimento animal.

O vegetarianismo pode ser classificado em quatro tipos:

a) Ovovetarianismo: utiliza ovos, leite e laticínios na alimentação.

b) Lactovegetarianismo: utiliza leite e laticínios na alimentação.

c) Ovovetarianismo: utiliza ovos na alimentação.

d) Vegetarianismo estrito: não utiliza nenhum produto de origem animal em sua alimentação. O veganismo, por não consumir qualquer tipo de produto de origem animal, está incluso nesta classificação.

A Academy of Nutrition and Dietetics (2016), em seu posicionamento sobre vegetarianismo, afirma que dietas vegetarianas apropriadamente planejadas, incluindo dietas vegetarianas estritas ou veganas, são saudáveis, nutricionalmente balanceadas e podem fornecer benefícios à saúde na prevenção e no tratamento de certas doenças, podendo ser adequadas para os indivíduos durante todas as fases do ciclo de vida, incluindo gravidez, lactação, primeira infância, infância e adolescência. Além disso, também afirma que dietas baseadas em vegetais são mais sustentáveis ambientalmente do que dietas ricas em produtos animais, por utilizarem menos recursos naturais e estão associadas a menores danos ambientais.

Complementando essas recomendações, a World Cancer Research Fund (WCRF, 2007), em sua recomendação para prevenção do câncer, recomenda a ingestão semanal de no máximo 500 gramas de carne.

Sendo assim, mesmo não sendo vegetariano, é possível eventualmente utilizar receitas sem carne pensando na redução do uso de produtos de origem animal, tanto pela menor utilização de recursos naturais, quanto pelos benefícios à saúde. Uma idéia para isso é aderir à Campanha "Segunda sem carne", existente em 35 países, apoiada por líderes internacionais.

Essa campanha foi lançada em São Paulo em 2009 numa parceria da Sociedade Vegetariana Brasileira (SVB) com a Secretaria do Verde e Meio Ambiente (SVMA) da prefeitura, posteriormente estendendo-se a várias outras cidades brasileiras e tem tido vários adeptos pelo país, incluindo restaurantes, empresas e escolas.

SALGADINHO A BASE DE BATATA DOCE ENRIQUECIDA COM PROTEÍNA

INGREDIENTES:

2,3 kg de batata doce
500 g de tomate
300 g de cebola
15 g de alho
5 g de pimenta
50 ml de água
50 ml de azeite
170 g de albumina

MODO DE PREPARO

Corte a batata doce em forma de palito e frite em óleo aquecido a uma temperatura de 170°C por 40 segundos, em seguida leve ao congelador por 20 minutos, em seguida frite novamente em óleo aquecido a uma temperatura de 180°C até dourar (Este processo, chamado revestimento graxo cria uma película que torna o exterior crocante e o interior macio).

Para o preparo do molho corte o tomate e a cebola em 4 partes e pique o alho em pedacinhos pequenos. Em uma panela coloque o tomate, o alho e a cebola acrescente azeite de oliva extra-virgem e refogue até amolecer. Em seguida bata os alimentos refogados no liquidificador até atingirem a textura de molho, em seguida refogue por mais 15 minutos em fogo baixo. Por fim acrescente a albumina em pó e misture e sirva com as batatas quentes.

GRUPO:

Leticia de Souza
Sebastião

Maicon Bianchini
Maria Salete da Silva
Reinaldo dos Santos



MASSA COM CASCA DE CABOTIA

INGREDIENTES:

1 kg de farinha de trigo
100 g de farinha de trigo integral
480 g de casca de abobora cabotia
1 g de sal
6 ovos
30 ml de azeite de oliva

MODO DE PREPARO:

Cozinhe a casca da cabotia em água por 20 minutos e escorra. Deixe esfriar e bata com os ovos e o azeite no processador ou liquidificador. Em uma vasilha média adicione a farinha de trigo e a farinha integral, o sal e misture até formar

Espalhe em uma bancada um pouco de farinha e sove a massa até que ficar macia e deixe descansar por 30 minutos.

Com o rolo ou máquina de macarrão abra a massa na espessura desejada e corte na largura e no formato escolhido, colocara para secar por 15 minutos, aproximadamente.

Cozinhe a massa em água quente com sal e um fio de azeite por aproximadamente por 3 minutos e escorra.

GRUPO:

Camila Medeiros
da Silva

Juliana Cristina
Ribeiro de Souza

Noemi de Souza Iseri



SORVETE DE CANA DE AÇÚCAR

INGREDIENTES:

750 ml de leite integral
500 g de polpa de açaí
390 g de leite condensado
375 g de creme de leite
50 g de garapa
15 g de emulsificante
15 g de liga neutra
10 g de chia

MODO DE PREPARO:

Bata o caldo de cana, o açaí, o leite integral, o creme de leite e a liga neutra no liquidificador. Em seguida, despeje este conteúdo em um recipiente e leve ao congelador até começar a endurecer (cerca de duas horas). Retire do congelador e bata na batedeira.

Junte o leite condensado, a chia e o emulsificante. Bata por 20 minutos em velocidade média, até ficar cremoso. Leve novamente ao congelador até endurecer (cerca de quatro horas).

GRUPO:

Ariane Gusmão

Ariadne Natane
Rodovicks

Jacqueline
Fernandes da Silva

Tatiane de Fatima
Neves



COCADA DE PROTEÍNA TEXTURIZADA DE SOJA (PTS)

INGREDIENTES:

50 g de coco ralado
50 g de proteína texturizada de soja
180 g de açúcar cristal
1 lata de leite condensado
Margarina para untar

MODO DE PREPARO:

Deixe a proteína texturizada de molho na água morna por 30 minutos escorra em seguida para tirar o excesso da água. Em uma panela misture todos os ingredientes e cozinhe mexendo sempre até desgrudar do fundo da panela. Despeje sobre uma superfície untada com margarina. Pode cortar ou modelar com auxílio de uma colher.

GRUPO:

Avenir Luiz da
Silva

Talita Machado
Borges

Thalita Barbosa
da Silva

DADINHO DE TAPIOCA COM SEMENTE DE JACA

INGREDIENTES:

250 g de farinha de tapioca
500 ml de leite de vaca integral
250 g de queijode coalho temperado
6 g de sal95g de espinafre
60 g de jaca torrada

MODO DE PREPARO:

Retire as sementes da jaca com auxílio de luva e uma faca de corte. Em seguida descasque e asse à 180 C por 15 minutos, até ficarem levemente torradas. Triture as sementes torradas em liquidificador e reserve.

Cozinhe as folhas de espinafre em uma panela com água por 5 minutos em fogo médio. Depois escorra bem as folhas, pique e reserve.

Em uma panela adicione o leite integral e aqueça. Após o leite começar a ferver acrescente a farinha de tapioca e o sal e misture levemente. Em seguida coloque o queijo coalho picado, o espinafre previamente cozido e exprimido e as sementes de jaca torrada e trituradas e mexa até incorporar totalmente a mistura. Desligue o fogo assim que atingir a consistência de uma massa.

Despeje a mistura, ainda quente, em uma assadeira de alumínio retangular forrada com papel filme ou papel manteiga e leve para gelar. Quando estiver bem gelado pode cortar em cubos. Asse no forno por 20 minutos ou ate dourar.

GRUPO:

Ana Ligia
Zamonel

Bruna Bigueti
Heloisa Campos
Isabela Olivati
de Sarro

COXINHA DE JACA

INGREDIENTES PARA A MASSA:

720 ml de Leite
340 g de farinha de trigo

INGREDIENTES DO RECHEIO:

600 g de Jaca verde sem a semente e a parte externa da casca
20 g de salsinha
10 g de cebolinha
30 ml de óleo
1 colher de molho de pimenta
Sal, alho e outros temperos a gosto
5 g de sal

MODO DE PREPARO:

Em uma panela adicionar o leite e o caldo de legumes até fervura, em seguida adiciona-se a farinha de trigo, aos poucos até que ficar homogênea, sovar a massa ainda quente e deixar descansar.

Para o recheio cozinhar a poupa da jaca na pressão por 10 minutos, desfiar e refogar com salsinha, cebolinha, sal, alho e o molho de pimenta. Moldar a massa em forma de coxinha e rechear.

GRUPO:

Gabriel de Lima
Trivelone

Lucas Lima

Raquel Lima Silva

Thais Molezin
Scaranelo

LINGUIÇA VEGETARIANA COM ABOBORA

INGREDIENTES:

250 g de proteína texturizada de soja
185 g de cebola
600 ml de água
20 g de pimenta
160 g de azeitona verdes sem caroço
300 g de pimentão vermelho
8 g de sal
45 g de polvilho doce
50 g de alho
140 g de abobora
190 g de cenoura
50 g de semente de girassol crua
0,5 g fumaça em pó
60 g de óleo de soja
1,5 m de tripa sintética

MODO DE PREPARO:

Pique a abobora e a cenoura cozinhe amasse e reserve. Pimentão, cebola, alho, azeitona, pimenta e a Hidrate a proteína texturizada de soja em água morna.

Em uma panela, refogue todos os ingredientes, misture bem e adicione a semente de girassol. Com o fogo desligado adicione o polvilho para dar liga e a fumaça em pó.

Utilize a tripa sintética para embutir e antes de servir cozinhe no vapor. Se não tiver a tripa pode modelar esta massa em forma de hambúrguer e fritar.

DICA: Esta preparação pode ser congelada antes de cozer ou fritar.

GRUPO:

Alessandro Camilo
da Silva

Luanda Perez Aguiar

Tirza Barros Ferreira

Waldeci Scarpim
Junior



REFERÊNCIAS

Academy of Nutrition and Dietetics. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diets. J Acad Nutr Diet 2016 Dec; 116 (12) : 1970-80

ACELBRA –ASSOCIAÇÃO DOS CELÍACOS DO BRASIL. Permitidos e Proibidos. Disponível em: http://www.fenacelbra.com.br/acelbra_sp/alimentos/ Acesso em: 02/mar/2017.

ADKINS, Y.; KELLEY, D. S. Mechanisms underlying the cardioprotective effects of omega-3 polyunsaturated fatty acids. The Journal Nutritional Biochemistry, v.21, p.781-792, 2010.

American Dietetic Association. Position of the American Dietetic Association: Vegetarian Diets. J Am Diet Assoc. 2009; 109, p.1266-82

ARAÚJO, H.M.C.; ARAÚJO, W.M.C.; BOTELHO, R.B.A.; ZANDONADI, R.P. Doença celíaca, hábitos e práticas alimentares e qualidade de vida. Rev Nutri, n. 23, v. 3, p. 467-74, 2010.

CASA NOVA, M. A.; MEDEIROS, F. Recentes evidências sobre os ácidos graxos poli-insaturados da família ômega-3 na doença cardiovascular. Revista do Hospital Universitário Pedro Ernesto, v.1, n.11, p.74-80, 2011.

CASAGRANDE, Maíra. Avaliação do Potencial Antioxidante de Coprodutos De Indústrias De Suco De Uva e de Vinho, Visando Sua Aplicação em Linguça De Frango. 2014. 120 p. Dissertação (Mestrado em Tecnologia de Processos Químicos e Bioquímicos)-Universidade de Tecnologia do Paraná, Pato Branco, PR, 2014. Disponível em: < http://repositorio.utfpr.edu.br/jspui/bitstream/1/919/1/PB_PPGTP_M_Casagrande,%20Maira_2014.pdf

Ferreira LG, Burini RC, Maia AF. Dietas vegetarianas e desempenho esportivo. Rev. Nutr. 2006 Aug

FERREIRA, Daniela Souza; ROSSO, Verediana VERA; MERCADANTE, Adriana Zerlotti, 2010. Compostos Bioativos presentes em amora-preta (*Rubus spp.*). Revista Brasileira de Fruticultura, Jaboticabal, v.32, n.3, p.664-674, 2010. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbf/v32n3/aop11610> <https://www.embrapa.br/busca-de-noticias/-/noticia/7893485/a-amora-preta-ocupa-espaco-no-mercado-da-industria--e-de-mesa-ao-valorizar-o-seu-potencial>

MARTELLI, Felipe;NUNES, Francis Morais Franco.Radicais livres:em busca do equilíbrio.Pesquisa Ciência e Cultura, São Paulo, n.3, Set.2014.Disponível em:

http://cienciaecultura.bvs.br/scielo.php?pid=S0009-67252014000300017&script=sci_arttext>.Acesso em 26 Fev.2017

MORAIS, C.M.Q.J.; GODOI, B.K.B.; LUIZ, R.A.; SANTOS, J.M. Avaliação das informações referentes à presença ou não de glúten em alguns alimentos industrializados. Rev Inst Adolfo Lutz, n. 73, v. 3, p. 259-63,2014.

NATIVIDADE, Mariana Mirelle Pereira.Desenvolvimento, Caracterização e Aplicação Tecnológica de Farinhas Elaboradas Com Resíduos de Produção De Suco De Uva.2010.201 p.Dissertação(Mestrado em Ciências doa alimentos)- Universidade Federal de Lavras, Lavras, 2010.Disponível em:< https://www.google.com.br/?gws_rd=ssl#q=O+baga%C3%A7o+ou+res%C3%ADduo+de+uva+formados+pelas+cascas+e+sementes%2C+constituem+fonte+excelente+de+compostos+fen%C3%B3licos&>

NELSON, D. L.; COX, M. M. Lipídeos. In: NELSON, D.L.; COX, M. M. Princípios de bioquímica de Lehninger. 5a ed. Porto Alegre: Artmed; p.343-370.2011.

OLIVEIRA; J.E..Dutra; MARCHINI, J Sérgio Marchini .Antioxidantes, Vitaminas e Dietas. In:____.Ciências Nutricionais.Aprendendo a Aprender.2.ed.São Paulo:SARVIER, 2008.cap.34, p.637

RAPOSO, H. F. Efeito dos ácidos graxos n-3 e n-6 na expressão de genes do metabolismo de lipídeos e risco de aterosclerose. Revista de Nutrição, n.23, n.5, p.871-879, 2010.

SANTOS, R. D.; GAGLIARDI, A. C. M.; XAVIER, H. T.; MAGNONI, C. D.; CASSANI, R.; LOTTENBERG, A. M. et al. Sociedade Brasileira de Cardiologia: I diretriz sobre o consumo de gorduras e saúde cardiovascular. Arquivos Brasileiros de Cardiologia, v.100, supl.3, p.1-40, 2013.

Siqueira EMA, Mendes JFR, Arruda SF. Biodisponibilidade de minerais em refeições vegetarianas e onívoras servidas em restaurante universitário. Rev. Nutr. 2007 June; 20(3): 229-237

Sociedade Vegetariana Brasileira. Guia alimentar de dietas vegetarianas para adultos [monografia na internet]. Florianópolis: SVB, 2012. [acesso em 21 jan 2016] Disponível em: <http://www.svb.org.br/publicacoes/livros>

World Cancer Research Fund and American Institute for Cancer Research. Food, nutrition, physical activity and the prevention of cancer: A global perspective. London: WCRF; 2007 [acesso em 21 jan 2016]. Disponível em: www.dietandcancerreport.org



Nutrição

UNIFAFIBE

