

RECEITAS ECONÔMICAS E NUTRITIVAS, ALIADAS A UMA **ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL**



LIONORA F. DE OLIVEIRA



UNIGOIÁS
CENTRO UNIVERSITÁRIO DE GOIÁS

Profa. Esp. Lionora F. de Oliveira

**RECEITAS ECONÔMICAS E
NUTRITIVAS, ALIADAS A UMA
ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL**

**ATIVIDADE DE VIVÊNCIAS
PRÁTICAS**

1ª EDIÇÃO

GOIÂNIA
Centro Universitário de Goiás UNIGOIÁS
2026

Catálogo: Biblioteca UNIGOIÁS

Receitas Econômicas e Nutritivas, Aliadas a uma Alimentação Saudável / Lionora F. de Oliveira – Goiânia : Centro Universitário de Goiás UNIGOIÁS, 2026.

55 p. : il.

ISBN 978-65-88701-08-9

1.Receitas Econômicas e Nutritivas, Aliadas a uma Alimentação Saudável. II. Oliveira, Lionora F. de. III Atividade de Vivências Práticas.

CDU: 658

2026

Direitos exclusivos em língua portuguesa cedidos ao Centro Universitário de Goiás UNIGOIÁS, Avenida João Cândido de Oliveira, 115, Cidade Jardim Cep: 74423-115- Goiânia - GO

Tel: (62) 3246 1404Fax: 3246 1444

site: unigoias.com.br

RECEITAS ECONÔMICAS E NUTRITIVAS, ALIADAS A UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Organização

Coordenação Pedagógica

Profa. Dra. Ana Isabel Ferreira

Coordenação Geral de Ensino a Distância

Profa. Esp. Mirian Martinez Burguillo

Autora

Profa. Ma. Lionora F. de Oliveira

Produção

Instrução de Material Didático Impresso (IMADIM)

Diagramador Hugo Sávio de Carvalho Melo

Revisor de Língua Portuguesa

Prof^a. Ms. Mairy Aparecida Pereira Soares Ribeiro

©2026 por Centro Universitário de Goiás UNIGOIÁS

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte desta publicação poderá ser reproduzida ou transmitida de qualquer modo ou por qualquer outro meio, eletrônico ou mecânico, incluindo fotocópia, gravação ou qualquer outro tipo de sistema de armazenamento e transmissão de informação, sem prévia autorização por escrito, do Centro Universitário de Goiás UNIGOIÁS.

RECEITAS ECONÔMICAS E NUTRITIVAS, ALIADAS A UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

A Organização Mundial da Saúde (OMS) classificou o surto do novo coronavírus (SARS-CoV-2) como pandemia. O vírus, causador da doença COVID-19, colocou em estado de atenção a população brasileira, que agora busca orientações sobre como se prevenir e se comportar (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2014).

Diante dessa situação, diversas informações passam a circular, seja com relação a mitos ou verdades ou qualquer informação referente ao assunto. Relacionado a uma alimentação saudável, foi observado o surgimento de diversas notícias referentes aos alimentos e suas propriedades com intuito de prevenir o coronavírus, fortalecendo assim seu sistema imunológico.

Assim, eu Lionora Francisca de Oliveira, docente do Curso de Nutrição, desenvolvi esse E-book com receitas práticas e saudáveis, proporcionando uma alimentação variada e rica em minerais e vitaminas para facilitar o dia a dia, que muitas vezes possui exaustivas jornadas de trabalho, condicionando essas opções de receitas em redução de riscos de doenças.

SUMÁRIO

CAPÍTULO 01

Uma Filosofia Alimentar Saudável.....7

CAPÍTULO 02

Uma dieta variada é sinônimo de saúde?.....9

CAPÍTULO 03

Equilíbrio significa consumir alimentos de todos os grupos.....14

CAPÍTULO 04

Moderação tem relação basicamente com o tamanho da porção18

CAPÍTULO 05

Dicas para uma dieta mais rica em compostos bioativos20

CAPÍTULO 06

Receitas Salgadas..... 23

CAPÍTULO 07

Receitas Doces..... 32

CAPÍTULO 08

Receitas de Bebidas 40

CAPÍTULO 09

Receitas de Saladas.....47



CAPÍTULO 01

UMA FILOSOFIA ALIMENTAR SAUDÁVEL

Talvez você se surpreenda ao descobrir que a alimentação correta para evitar doenças de causa nutricional é exatamente a que você já conhece: consumir alimentos variados em quantidades moderadas. Nos últimos 50 anos, os profissionais de saúde vêm fazendo as mesmas recomendações quanto à saúde e à alimentação: não coma demais, concentre-se nos grandes grupos alimentares e mantenha sua atividade física. Pães e cereais integrais, frutas e legumes, sempre foram alimentos recomendados com ênfase nesses últimos 50 anos (WARDLAW; SMITH, 2013).

No entanto, lamentavelmente, segundo uma recente pesquisa da American Dietetic Association, duas em cada cinco pessoas dos Estados Uni-

dos acham que manter uma dieta saudável significa desistir totalmente de comer as coisas de que gostam (ADA, 2012).

Ao contrário, uma dieta saudável requer apenas um pouco de planejamento e não significa que você precise renunciar ao que gosta e ficar infeliz. Além disso, quando você elimina seus alimentos favoritos, geralmente a sua dieta acaba não funcionando a longo prazo. O melhor plano consiste em conhecer os fundamentos de uma dieta saudável: alimentos variados, de todos os grupos, consumidos em quantidades moderadas. Para muitos de nós, também é importante monitorar a ingestão total de calorias, especialmente se estivermos ganhando mais peso do que gostaríamos.

Nos últimos 50 anos, os alimentos mais frequentemente recomendados foram frutas, legumes, pães integrais e cereais.





CAPÍTULO 02

UMA DIETA VARIADA É SINÔNIMO DE SAÚDE?

Variedade na dieta significa escolher diferentes tipos de alimentos de cada grupo em vez de comer a mesma coisa todos os dias. Além disso, significa fazer refeições que assegurem uma dieta com conteúdo suficiente de nutrientes. Variedade é importante porque nenhum alimento isoladamente preenche todas as nossas necessidades nutricionais.

A carne fornece proteína e ferro, mas pouco cálcio e nenhuma vitamina C.

Ovos fornecem proteína, mas pouco cálcio, já que o cálcio fica principalmente na casca.

O leite de vaca contém cálcio, mas muito pouco ferro.

Nenhum desses alimentos contém fibras. Sendo assim, uma maior variedade alimentar garante os nutrientes necessários para se ter uma boa saúde.



A cenoura, por exemplo é fonte importante de beta-caroteno, precursor da vitamina A. É responsável pela adaptação da visão ao escuro; protege a pele e mucosas; e é essencial para o funcionamento dos órgãos reprodutores. Além da cenoura como fonte, temos também a gordura do leite, fígado, gema do ovo, manteiga, vegetais verde-escuros e alaranjados como brócolis, couve, cenoura e abóbora.

A nutrição de adultos deve ser baseada em uma alimentação equilibrada que contemple macro e micronutrientes importantes para essa fase. A seguir, veja a importância de carboidratos, lipídeos, proteínas e micronutrientes.

Os micronutrientes são fundamentais para as funções metabólicas. As vitaminas são divididas em lipossolúveis (A, D, E e K, que são dissolvidas e armazenadas na gordura) e hidrossolúveis (complexo B e vitamina C, solúveis na água).

As de natureza lipossolúvel podem ser armazenadas e ingeridas em quantidades maiores em determinados dias. As hidrossolúveis são encontradas em fontes animais e vegetais. A B12, entre-

tanto, é restrita às fontes de origem animal (FATHIMA; NALLAMUTHU; KHANUM, 2017).

Na segunda classe dos micronutrientes estão os minerais: ferro, cálcio, magnésio e fósforo. O cálcio se mistura ao fósforo e, juntos, formam a hidroxiapatita e o fosfato de cálcio, que fornecem rigidez aos ossos. São fontes de fósforo: laticínios, salmão, carnes, lentilha e amêndoas. Para suprir as necessidades de cálcio, aposte em laticínios, salmão, sardinha e fígado (GIBSON; NEWSHAM, 2018).

O ferro pode ser encontrado em produtos de origem animal e vegetal. Porém, a sua absorção é diferente. O ferro heme é encontrado em alimentos de origem animal e sua absorção é em torno de 10 a 35%. Já o ferro não heme é encontrado em vegetais, principalmente nas leguminosas, e sua absorção é entre 2 e 10% (PUJOL, 2011).



Os carboidratos constituem a fonte energética para as funções do corpo e para a realização de atividades físicas. São armazenados em forma de glicogênio no fígado e nos músculos. No fígado, os carboidratos mantêm os níveis de glicemia no

sangue, fornecendo energia para as células. Nos músculos, o glicogênio é a “energia rápida” disponível para as atividades esportivas. A quantidade de carboidratos varia muito, dependendo da necessidade de cada pessoa. De acordo com as recomendações nutricionais (DRIs, do inglês dietary reference intakes), a ingestão aceitável de carboidratos é de 45 a 65% do valor energético total diário. O consumo de carboidratos integrais, ou seja, com maior teor de fibras, está associado à redução da reabsorção de glicose e colesterol e à menor resistência à insulina (WHITNEY; ROLFES, 2008).

Os lipídeos são as gorduras que podem ser de origem vegetal ou animal. São divididas em saturadas e insaturadas (poliinsaturadas e monoinsaturadas). Têm função de reserva energética, armazenamento e transporte de alguns tipos de vitaminas e proteção de órgãos vitais. A recomendação de gorduras na dieta deve ficar em torno de 20 a 35% do valor energético total. A principal fonte de gorduras saturadas são os produtos de origem animal. Para quem não os consome, uma alternativa são os óleos de coco e de palma. No entanto, um consumo elevado de gorduras saturadas tem sido associado à maior incidência de doenças cardiovasculares (PINHEIRO; PORTO; MENEZES, 2005).

As proteínas são constituídas por aminoácidos e estão presentes em alimentos de origem vegetal e animal. Contribuem para a formação dos tecidos,

são integrantes de várias reações metabólicas e utilizadas na síntese de alguns hormônios. A recomendação é que a ingestão proteica no adulto não ultrapasse de 10 a 35% do valor energético total. As principais fontes de proteína de origem vegetal são soja (tofu), lentilha, feijão e grão-de-bico. E as de proteínas animais são carnes de gado, peixe ou frango, ovos, vísceras e laticínios (MORAES et al., 2013).





CAPÍTULO 03

EQUILÍBRIO SIGNIFICA CONSUMIR ALIMENTOS DE TODOS OS GRUPOS

As representações gráficas os e instrumentos para promover a educação nutricional são um desafio, ao mesmo tempo que precisam ser claros e objetivos, também, não podem ser simplistas e induzirem a erros de interpretação. Assim, pirâmide alimentar surgiu como um instrumento adequado para a educação nutricional, ganhando sua versão adaptada à população e cultura brasileiras.

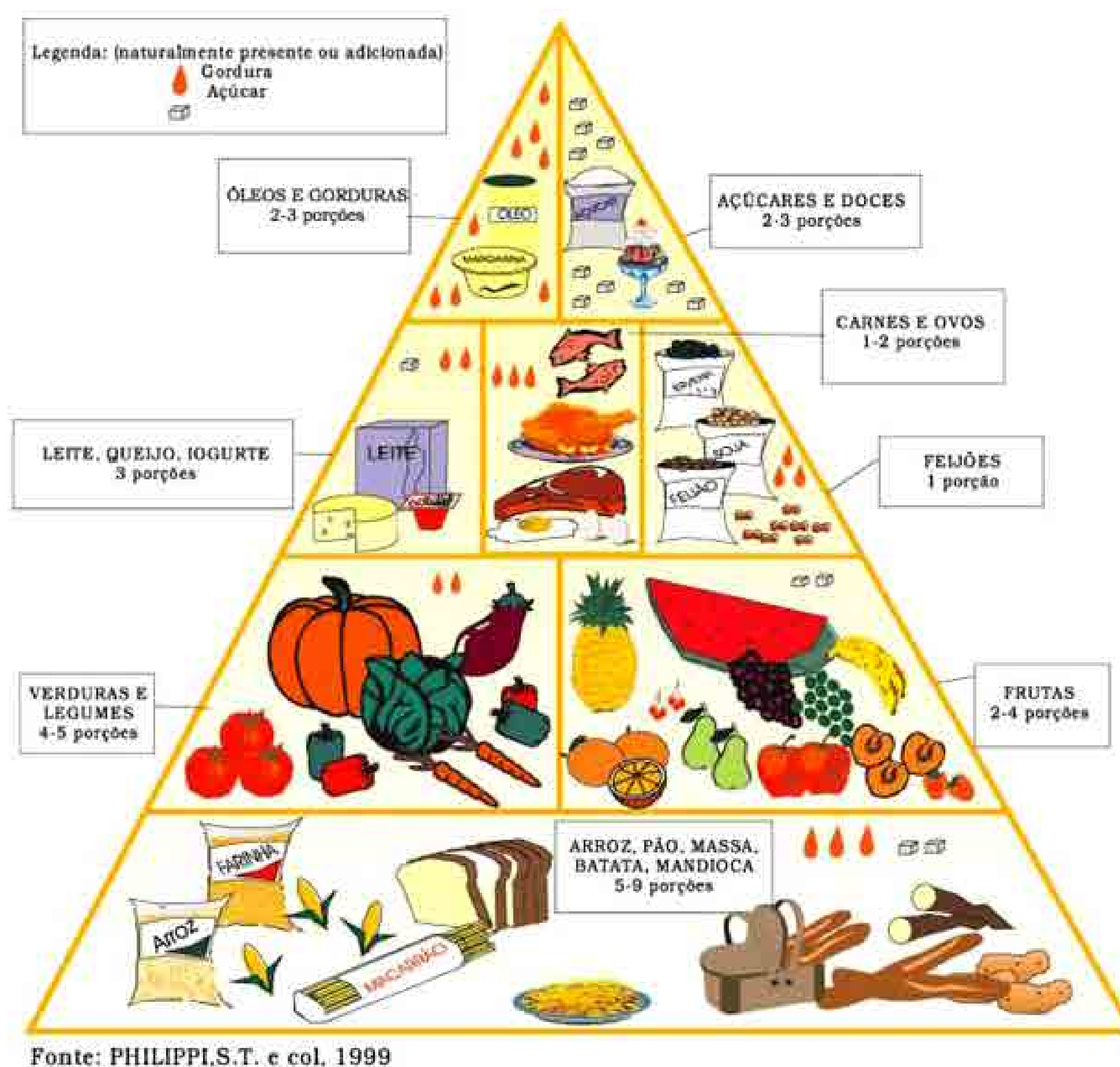
Na Figura abaixo, é possível observar que a pirâmide alimentar foi organizada em quatro níveis, da base para o topo:

1º nível: grupo dos cereais, tubérculos, raízes;

2º nível: grupo das hortaliças e frutas;

3º nível: grupo do leite e produtos lácteos, carnes, ovos e leguminosas;

4º nível: grupo dos óleos e gorduras, açúcares e doces.



A representação gráfica de uma classificação de alimentos é extremamente importante, porque esse instrumento não pode provocar erros de interpretação, devendo possuir uma distribuição de alimentos que resulte na indicação do consumo de alimentos variados e em quantidade adequada para compor uma dieta balanceada (WELSH; DAVIS; SHAW, 1992).

Alimentos como frutas e que tenham preparações únicas, como por exemplo, o feijão, são de fáceis de identificar e contabilizar por meio da pirâmide. Porém, preparações mais complexas, apresentam dificuldades para a sua contabilização nas porções dos grupos de alimentos (BRASIL, 2014).

Uma massa com molho de queijo poderia causar dúvidas na hora de classificar a que grupo da pirâmide a preparação pertence. Neste sentido, poderiam ser contabilizados as porções dos alimentos predominantes no prato: o macarrão, no grupo dos carboidratos e o molho de queijo, no grupo dos lácteos. Assim, você já pode perceber que as refeições e preparações não são contabilizadas em separado, e sim, compostas por porções de alimentos dos mais variados grupos (PHILIPPI et al., 2008).

É sempre importante considerar que o alerta para a quantidade de sal, açúcar e óleo adicionados aos alimentos e preparações é extremamente necessário. Devido à alta densidade energética dos açúcares e gorduras, o seu mau uso pode comprometer, substancialmente, o valor calórico desejado (PHILIPPI et al., 2008).

Serão elencadas algumas recomendações básicas a partir de uma interpretação genérica sobre a pirâmide alimentar:

- ◆ Escolher uma dieta variada com alimentos de todos os grupos da pirâmide;
- ◆ Dar preferência aos vegetais, como frutas, verduras e legumes;
- ◆ Ficar atento ao modo de preparo dos alimentos para garantia da qualidade final, dando pre-

ferência aos alimentos em sua forma natural, além de preparações assadas, cozidas em água ou no vapor e grelhadas;

- ◆ Ler os rótulos dos alimentos industrializados para conhecer o valor nutritivo do alimento que será consumido;

- ◆ Medidas radicais não são recomendadas e os hábitos alimentares devem ser aos poucos modificados;

- ◆ Utilizar açúcares, doces, sal e alimentos ricos em sódio com moderação;

- ◆ Consumir alimentos com baixo teor de gordura. Preferir gorduras insaturadas (óleo vegetal e margarina), leite desnatado e carnes magras;

- ◆ Se fizer uso de bebidas alcóolicas, que seja de forma moderada;

- ◆ Considerar o estilo de vida e a energia diária são necessários para programar a dieta e atingir o peso ideal.



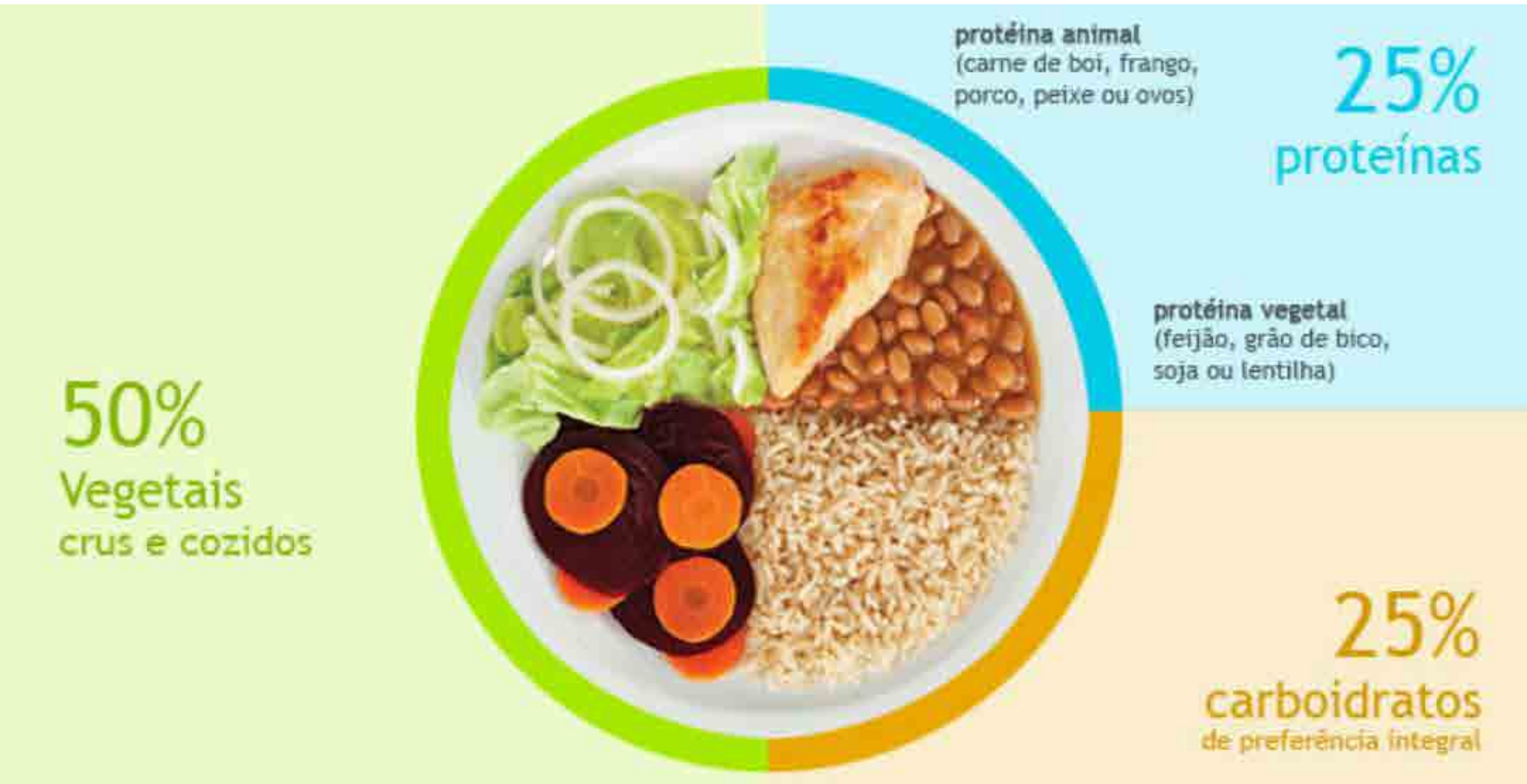
APRECIE **SEM**
MODERAÇÃO!

CAPÍTULO 04

MODERAÇÃO TEM RELAÇÃO BASICAMENTE COM O TAMANHO DA PORÇÃO

Comer moderadamente significa comer pequenas porções de alimento, fazendo um planejamento para todas as refeições do dia, de modo que não se consuma excessivamente nenhum nutriente. Por exemplo, se em uma das refeições comer um hambúrguer com queijo e bacon, ou seja, um sanduíche rico em gordura, sal e calorias, nas demais refeições daquele dia, deverá comer frutas e salada verde, já que são fontes menos concentradas desses nutrientes.

Concentre-se em alimentos nutritivos, já que você precisa preencher suas necessidades nutricionais. Quanto mais colorido for o seu prato, maior será seu teor de nutrientes e compostos bioativos.



FONTE: NUTRISOFT



CAPÍTULO 05

DICAS PARA UMA DIETA MAIS RICA EM COMPOSTOS BIOATIVOS

Inclua sempre verduras nos pratos principais e acompanhamentos. Combine-os com arroz, omelete, salada de batata e massas. Procure comer brócolis, couve-flor, cogumelos, ervilhas, cenouras, milho e pimentão;

Procure no supermercado versões práticas de cereais para servir como acompanhamento. Arroz pilaf, cuscus e trigo para tabule são alguns exemplos;

Prefira doces que contenham frutas, como bairrinhos, em vez de biscoitos açucarados. Adicione frutas frescas ou em compota a pudins, misturas de cereais, panquecas doces e sobremesas geladas; Adicione passas, uvas, pedacinhos de maçã, abacaxi,

cenoura ralada, abobrinha ou pepino à salada de folhas verdes, de frango ou de atum; Seja criativo ao preparar suas saladas: coma espinafre cru, alface, repolho roxo, abobrinha, abóbora, couve-flor, ervilha, cogumelos, pimentões vermelhos ou amarelos;

Leve frutas frescas ou secas para comer nos lanches fora de casa, em vez de comer doces ou simplesmente ficar com fome;



Ao preparar um sanduíche, além de alface e tomate, agregue também fatias de pepino, abobrinha, espinafre e tirinhas de cenoura;

Procure fazer uma ou duas refeições vegetarianas por semana, que contenham pratos com leguminosas, arroz ou massas; experimente também legumes grelhados ou espaguete com molho de tomates;

Se a sua ingestão diária de proteínas exceder a quantidade recomendada, reduza em um terço ou metade a quantidade de carne, peixe ou frango nos pratos cozidos e sopas, substituindo esses ingredientes por verduras e legumes;

Mantenha na geladeira uma porção de vegetais frescos para comer nos intervalos;

Prefira sucos de frutas ou legumes feitos na hora em vez de refrigerantes;

Procure sempre tomar chá em vez de café ou refrigerante; Tenha sempre frutas frescas à mão;

Prefira alface romana em vez de alface do tipo repolhuda;

Para molhar torradas como aperitivo, prefira molhos verdes ou vermelhos, porém sem creme ou maionese;

Prefira cereais, pães e biscoitos integrais;

Torne seus pratos mais saborosos acrescentando gengibre, rosmarinho, manjericão, tomilho, alho, cebola, salsa e cebolinha, em vez de sal;

Incorpore à sua refeição produtos à base de soja, como tofu, leite de soja, proteína isolada de soja e grãos de soja torrados.



CAPÍTULO 06

RECEITAS SALGADAS



PÃO DE CENOURA

INGREDIENTES

- 1 xícara de chá de água morna
- ½ xícara de chá de óleo
- 2 ovos 1 colher de sopa rasa de sal
- 2 colheres de sopa de açúcar
- 2 cenouras picadas com casca
- 1 xícara de chá de arroz cozido
- 2 tabletes de fermento biológico
- 4 xícaras de chá de farinha de trigo

MODO DE PREPARO

Unte e polvilhe a farinha em uma forma de pão. Bata no liquidificador a água, o óleo, os ovos, o sal, o açúcar, a cenoura e o arroz até obter um creme. Adicione o fermento e bata mais um pouco. Despeje em uma tigela e acrescente a farinha, misturando bem (a massa fica grudenta). Coloque a massa na forma preparada, deixe crescer até dobrar de volume. Leve ao forno pré-aquecido a 180° para assar até dourar.

OMELETE

INGREDIENTES

- 3 ovos
- Sal
- Pimenta do reino
- Um fio de azeite
- 4 colheres de sopa de carne moída refogada e temperada a gosto



MODO DE PREPARO

Quebre os ovos em uma vasilha, tempere com sal e pimenta a gosto e dê uma batida de leve, com um garfo, apenas para misturar a gema com clara. Coloque um fio de azeite em uma frigideira antiaderente e leve-a para aquecer em fogo alto. Quando estiver bem quente, jogue os ovos sempre para o centro da panela e cozinhar a parte que fica por cima. Quando você puxar com a espátula e não escorrer ovos suficiente para cobrir o espaço que abriu, coloque a carne moída e dobre a omelete em dois e sirva imediatamente.

BATATAS DOURADAS

INGREDIENTES

- 7 batatas médias com casca, cortadas em cubos
- 4 colheres de sopa de manteiga
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- 2 cebolas picadas
- 2 colheres de chá de sal
- 1 colher de chá de pimenta-do-reino
- 1 colher de sopa de alecrim picado

MODO DE PREPARO

Numa panela grande com água fervente e sal, cozinhe ligeiramente as batatas por alguns minutos e escorra bem. Em uma frigideira, aqueça a manteiga e o azeite, junte a batata, a cebola, o sal e a pimenta do reino e cozinhe em fogo moderado por 15 minutos, mexendo de vez em quando até a

batata ficar dourada por igual. Retire do fogo e acrescente o alecrim. Sirva em seguida, acompanhando carnes.

OVO SURPRESA

INGREDIENTES

- 1 fatia de pão de forma integral
- ½ colher de sopa de manteiga em temperatura ambiente
- 1 ovo Sal e pimenta-do-reino
- 1 colher de chá de queijo parmesão ralado

MODO DE PREPARO

Faça um buraco no centro da fatia usando a borda de um copo americano. Pincele os dois lados do pão com a manteiga. Aqueça uma frigideira antiaderente e doure um lado da fatia. Retire do fogo e vire a fatia para deixar o lado dourado virado para cima. Coloque o ovo na cavidade, tempere com sal e pimenta do reino. Polvilhe o queijo ralado no pão e leve ao fogo novamente até o ovo ficar cozido no ponto desejado. Retire com uma escumadeira e sirva quente.

TORTA RÁPIDA

INGREDIENTES

- 1 xícara de chá de leite
- ¾ de chá de óleo 4 ovos

- ½ colher de chá de sal
- 3 xícaras de chá de farinha de trigo
- 2 colheres de sopa rasas de fermento em pó
- 1 kg de carne moída refogada e temperada a gosto

MODO DE PREPARO

Bata no liquidificador o leite, o óleo, os ovos e o sal por 3 minutos. Coloque a farinha em uma tigela e despeje a mistura do liquidificador, mexendo bem. Em uma forma alta, untada e esfarinhada coloque metade da massa. Adicione o recheio uniformemente e coloque por cima o restante da massa. Leve ao forno preaquecido a 180° por 40 minutos ou até dourar.

MACARRÃO DE ABOBRINHA

INGREDIENTES

- 2 abobrinhas
- 1 colher (sopa) de azeite
- 1 colher (sopa) de manteiga
- ½ cebola
- 1 colher (chá) de sal



Molho

- 1 lata de tomate pelado
- 3 colheres (sopa) de azeite 1 dente de alho
- ½ cebola
- 1 colher (chá) de sal

- 1 colher (sopa) de açúcar pimenta-do-reino a gosto
- 2 colheres (sopa) de manteiga

MODO DE PREPARO

Passe as abobrinhas por um cortador Julienne, desprezando apenas a parte com sementes. Em uma frigideira, aqueça o azeite e a manteiga e acrescente a cebola. Adicione a abobrinha e refogue em fogo baixo. Tempere com sal e reserve. MOLHO: Em um liquidificador, bata o tomate pelado. Em uma panela, aqueça o azeite e adicione o dente de alho e a cebola. Acrescente o tomate batido, o sal, o açúcar e a pimenta-do-reino a gosto. Mexa bem e quando levantar fervura, acrescente a manteiga. Volte a mexer para que a manteiga derreta. Retire a cebola e o alho e sirva com o espaguete de abobrinha.

TORTA DE ABÓBORA CABOTIÁ

INGREDIENTES

- ½ abóbora cabotiá
- 3 ovos
- 1 xícara de óleo
- 1 xícara de leite
- 2 xícaras de farinha de trigo
- 1 caldo de legumes
- 1 colher de chá de sal
- 1 colher de sopa de fermento em pó queijo parmesão para polvilhar recheio a gosto (pode ser

um refogado de frango ou mesmo somente queijo)

MODO DE PREPARO

Coloque a metade da abóbora na panela de pressão com casca e tudo, com a casca para baixo e pouca água (1 copo é suficiente) cozinhe por 10 minutos depois de pegar a pressão. Retire da panela e separe a casca, depois pique ou amasse com um garfo. Coloque no liquidificador, os ovos, leite, óleo, caldo de legumes, e o sal, bata até misturar tudo e dissolver o caldo. Acrescente a abóbora e bata bem até ficar uma massa bem homogênea. Em uma vasilha, misture essa massa a farinha de trigo, e misture tudo até ficar parecendo com uma massa de bolo, quando estiver bem batida acrescente o fermento em pó e misture novamente sem bater. Despeje metade da massa em uma forma untada e coloque o recheio de sua preferência, depois despeje o restante da massa. Polvilhe o queijo parmesão ralado. Leve ao forno pré-aquecido por mais ou menos 30 minutos. Retire quando estiver dourada por cima e o palito sair quase seco, não fica uma massa seca como de torta normal, fica mais cremosa.



ARROZ COM COUVE-FLOR AO AÇAFRÃO

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa de óleo
- 1 cebola picada 1 folha de louro
- 1 colher de chá de açafrão
- ½ couve-flor separada em buquês
- 1 xícara de chá de arroz
- 3 xícaras de chá de água
- Sal e pimenta do reino e coentro picado a gosto.

MODO DE PREPARO

Em uma panela, aqueça o óleo e refogue, em fogo baixo, a cebola, o louro e o açafrão por 5 minutos. Junte a couve-flor e o arroz e refogue por mais 2 minutos. Acrescente a água e espere ferver em fogo alto. Tempere com sal e pimenta do reino a gosto, abaixe o fogo, tampe a panela e deixe cozinhar por 15 minutos ou até o arroz absorver o líquido e ficar macio. Verifique o tempero e sirva salpicado com o coentro picado.

ASSADO DE CASCA DE CHUCHU

INGREDIENTES

- 3 xícaras (chá) de cascas de chuchu, lavadas, picadas e cozidas
- 1 xícara (chá) de pão amanhecido molhado no leite
- 2 colheres (sopa) de queijo ralado
- 1 cebola pequena picada

- 1 colher (sopa) de óleo
- 2 ovos batidos
- Cheiro verde e sal a gosto.

MODO DE PREPARO

Bata as cascas de chuchu cozidas no liquidificador. Em uma tigela, misture-as com os demais ingredientes. Leve para assar em um pirex untado. Sirva quente.



CAPÍTULO 07

RECEITAS DOCES



BEIJINHO

INGREDIENTES

- 200 ml de leite de coco líquido
- 5 colheres (sopa) de coco ralado
- 3 colheres (sopa) de leite ninho ou leite de coco em pó
- Cravo para enfeitar

MODO DE PREPARO

Misture o leite de coco (líquido) com leite ninho ou leite de coco em pó. Faça bolinhas, passe o coco ralado por cima e enfeite com cravo.

PAVÊ DE MAÇÃ

INGREDIENTES

Doce de Maçã

- 4 maçãs descascadas e cortadas em cubos
- Suco de limão
- 3 colheres (sopa) de açúcar
- 1 xícara (chá) de água

Creme

- 1 ½ xícara (chá) de queijo fresco amassado com um garfo
- 1 lata de leite condensado
- 1 lata de creme de leite (sem o soro)

Montagem

- 1 pacote (200g) de biscoito maisena

- ½ xícara (chá) de leite

Decoração

- Fatias de maçã fresca passadas no suco de limão

MODO DE PREPARO

Doce de Maçã Misture todos os ingredientes em uma panela e leve ao fogo baixo. Mexa bem até a maçã ficar macia e o doce começar a apurar. Deixe esfriar. Creme Coloque os ingredientes do creme no liquidificador e bata até ficar bem cremoso. Montagem Em taças de sobremesa, faça camadas de creme, biscoito umedecido no leite e doce de maçã. Leve à geladeira e, na hora de servir, decore com suco de limão para não escurecer.

BOLO DE BANANA

INGREDIENTES

- 4 bananas
- 1 xícara de aveia
- 1 colher (chá) de fermento em pó
- 2 ovos inteiros
- Canela em pó Manteiga para untar.



MODO DE PREPARO

Amasse as 04 bananas com um garfo, em uma outra vasilha bata os 02 ovos, acrescente a banana amassada, mexa e inclua a aveia e mexa novamente, e para dar um toque especial acrescente

canela em pó á gosto, mexa mais um pouco e adicione o fermento em pó e mexa novamente. Coloque em uma forma untada com manteiga e coloque algumas rodelinhas de banana por cima da massa para decorar e em seguida coloque para assar em forno pré-aquecido a 180 graus por 30 minutos ou até espetar um palito e sair limpinho. Desenforme e sirva.

SORVETE DE MAMÃO COM IOGURTE

INGREDIENTES

- 1 pote de iogurte natural
- 2 xícaras de mamão picado

MODO DE PREPARO

Coloque o iogurte no freezer até congelar, quando isso acontecer misture-o com o mamão e bata no liquidificador até alcançar a consistência que desejar.

PICOLÉ DE FRUTAS

INGREDIENTES

- 2 xícaras de frutas picadas
(Manga, laranja, morango ou as frutas de sua preferência)
- Água de coco ou suco de laranja natural



MODO DE PREPARO

Coloque as frutas picadas nas formas de picolé (ou copos descartáveis) e logo em seguida, coloque o suco de laranja ou água de coco até cobrir as frutas. Leve no freezer e espere congelar.

BRIGADEIRO DE CASCA DE BANANA



INGREDIENTES

- Cascas de 2 bananas, bem lavadas e picadas
- 1 lata de leite condensado em pó
- 4 colheres (sopa) de chocolate em pó
- 1 colher (sopa) de margarina ou manteiga

MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes no liquidificador. Leve a mistura ao fogo baixo para ferver, mexendo sempre até começar a soltar o fundo. Desligue e deixe esfriar. Depois, você pode enrolar e passar no granulado ou servir em copinhos.

BOLO DE FUBÁ

INGREDIENTES

- 4 ovos
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 2 xícaras (chá) de trigo
- 1 xícara (chá) fubá
- 3 colheres (sopa) de margarina

- 1 xícara (chá) de leite
- 4 colheres (chá) de fermento

MODO DE PREPARO

Bata as claras em neve, acrescente o açúcar e continue batendo numa vasilha. Acrescente aos poucos os outros ingredientes e continue batendo. Coloque por último o fermento e bata por mais 1 minuto. Coloque a massa numa forma untada e deixe assar em forno médio pré-aquecido por aproximadamente 30 minutos.

BOLO DE CASCA DE MAÇÃ

INGREDIENTES

- 4 ovos
- 150 ml de óleo
- 300 gramas de farinha de trigo
- 300 gramas de açúcar mascavo
- 50 gramas de canela em pó
- 50 gramas de fermento em pó
- 30 gramas de manteiga sem sal
- Cascas bem lavadas de 4 maçãs

MODO DE PREPARO

Bata no liquidificador os ovos, o óleo e a casca de maçã; junte a mistura com a farinha, o açúcar, a canela e o fermento - bata tudo no liquidificador; unte uma forma com manteiga e uma pitada do açúcar misturado com canela em pó; coloque a mistura na forma e leve ao forno por 30 minutos.

CUPCAKE DE LARANJA

INGREDIENTES

- 2 e $\frac{1}{2}$ xícara de suco de laranja
- $\frac{1}{2}$ unidade de Laranja (raspas)
- 3 unidades de ovo
- $\frac{1}{2}$ xícara de óleo
- 1 e $\frac{1}{4}$ xícara de açúcar
- 1 xícara de flocos de aveia finos
- 1 xícara de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de fermento químico



MODO DE PREPARO

Bata no liquidificador os 3 ovos, $\frac{1}{2}$ xícara de óleo de canola, 1 xícara de suco de laranja e as raspas de meia laranja. Acrescente 1 xícara açúcar e bater bem. Em seguida, adicione 1 xícara de farinha de trigo e 1 xícara de aveia. Por último, coloque o fermento fazendo com a colher movimentos circulares. Adicione a massa em forminhas de cupcakes, aproximadamente 24 unidades. Asse em forno médio (180°C) por aproximadamente 20 minutos.

Para fazer a calda de laranja, ferva 1 e $\frac{1}{2}$ xícara de suco de laranja com 1 colher de sopa de açúcar fit ou light. Regue os bolinhos após assados com a calda ainda quente. Espere esfriar e sirva, se preferir, decore com confeitos coloridos ou fatias de laranja.

BOLO DE CASCA DE ABÓBORA COM CHOCOLATE

INGREDIENTES

Massa

- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 1 e ½ xícara (chá) de farinha de trigo
- 2 xícaras (chá) de casca de abóbora picada
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 1 xícara (chá) de amido de milho
- 1 xícara (chá) de óleo
- 3 ovos

Cobertura

- 4 colheres (sopa) de chocolate em pó
- 4 colheres (sopa) de açúcar
- 4 colheres (sopa) de leite

MODO DE PREPARO

Massa

Bater no liquidificador as cascas, ovos e óleo. À parte, peneirar numa tigela a farinha, amido de milho, açúcar e fermento. Juntar a mistura no liquidificador e bater muito bem. Untar uma assadeira média com margarina e farinha, colocar a mistura e levar para assar em forno médio (200°C) por aproximadamente 30 minutos.

Cobertura

Misturar todos os ingredientes e levar ao fogo até ferver e reservar. Depois de assar o bolo, espalhar esta cobertura por cima e deixar esfriar.



CAPÍTULO 08

RECEITAS DE BEBIDAS



SUCO DE CASCA DE MAÇÃ

INGREDIENTES

- 6 maçãs
- 1 laranja
- 1 litro de água

MODO DE PREPARO

Lave e higienize as frutas. Depois extraia o suco da laranja. Em seguida, bata no liquidificador as maçãs com casca e sem semente com a água e o suco de uma laranja. Ao final, peneire.

Dica: A fruta ácida ajuda a manter a cor clara do suco por mais tempo.

SUCO DE CASCA DE ABACAXI E CAPIM CIDREIRA

INGREDIENTES

- Cascas de 1 abacaxi, bem lavadas
- 1 xícara (chá) de capim cidreira
- 1 litro de água
- Açúcar a gosto (opcional)

MODO DE PREPARO

Bata no liquidificador as cascas de abacaxi, o capim cidreira e a água. Coe e adoce a gosto.

SUCO VERDE COM ABACAXI, LARANJA E HORTELÃ

INGREDIENTES

- 3 xícaras (chá) de suco de laranja natural
- 2 folhas de couve manteiga
- 2 fatias de abacaxi
- ½ xícara (chá) de folhas de hortelã
- 2 rodelas de gengibre
- Gelo a gosto

MODO DE PREPARO

No liquidificador, bata bem o suco de laranja, a couve e as folhas de hortelã. Sirva em seguida com gelo.

SUCO DE CASCA DE MANGA

INGREDIENTES

- Casca de 1 manga
- Açúcar a gosto
- 2 copos de água
- 2 pedras de gelo



MODO DE PREPARO

Certifique que a casca da manga tenha sido muito bem lavada. Pique-a e bata no liquidificador com açúcar, água e gelo. Se a manga for muito grande, será necessário acrescentar mais água.

LIMONADA RÁPIDA

INGREDIENTES

- 1 limão
- 1 litro de água gelada
- Açúcar ou adoçante a gosto
- Gelo a gosto

MODO DE PREPARO

Corte as extremidades do limão, coloque o limão com casca no liquidificador. Bata até ralar o limão com a casca, adicionando toda água gelada. Adoça com o açúcar ou adoçante, bata mais um pouco e coe.

SUCO DA HORTA

INGREDIENTES

- 2 xícaras (chá) de Couve Manteiga
- 1 litro de água
- 1 xícara (chá) de Polpa de Maracujá
- 1 xícara (chá) de açúcar
- ½ xícara (chá) de Suco de Limão

MODO DE PREPARO

Lave bem as folhas de couve, pique-as, coloque no liquidificador e bata com a água. Acrescente a polpa de maracujá e bata rapidamente. Coe junto com os demais ingredientes. Sirva bem gelado. Dica: Sucos são indicados para ajudar a manter o corpo hidratado. O suco da horta é rico em vitamina C e ferro.

VITAMINA NUTRITIVA

INGREDIENTES

- 2 copos de leite
- 3 colheres de sopa de açúcar
- 1 banana média
- 1/2 mamão
- 2 colheres de aveia em flocos (opcional)
- 1 colher de mel ou açúcar

MODO DE PREPARO

Bater tudo no liquidificador e acrescentar gelo picado, beber em seguida.



SUCO DE GOIABA COM CASCA

INGREDIENTES

- 2 goiabas inteiras
- 1 copo de água
- Açúcar e gelo a gosto

MODO DE PREPARO

Bata tudo no liquidificador e sirva gelado. Essa receita também pode ser preparada só com as cascas da goiaba.

SUCO DE COUVE, LARANJA E CENOURA

INGREDIENTES

- 4 folhas de couve
- 2 cenouras
- 2 laranjas
- Água
- Açúcar

MODO DE PREPARO

Coloque as folhas de couve e as cenouras com casca cortadas no liquidificador, bata com a quantidade de água que achar necessário. Coe e em seguida bata com os pedaços de laranja (descascada), coe novamente e coloque açúcar a gosto.

SUCO DE BANANA COM CASCA

INGREDIENTES

- 1 banana
- 2 copos de água
- mel ou açúcar a gosto

MODO DE PREPARO

Descasque a banana e use-a para outros fins. Corte as pontas da casca e coloque a casca no liquidificador. Adicione meio copo de água e bata por um minuto. Adicione o restante da água, se ficar com pedaços pode coar, mas normalmente não precisa. Rende dois copos de suco.

SUCO DE COUVE, BETERRABA E GENGIBRE

INGREDIENTES

- 2 folhas de couve
- 1 colher de folhas de hortelã
- 1 maçã
- 1 cenoura ou 1 beterraba
- 1/2 pepino
- 1 colher de café de gengibre ralado
- 1 copo de água

MODO DE PREPARO

Bater no liquidificador todos os ingredientes, coar e beber a seguir.

SUCO DE CASCA DE MELÃO

INGREDIENTES

- 4 xícaras (chá) de cascas de melão
- 1 litro de água
- 4 colheres (sopa) de açúcar mascavo
- Suco de 2 limões
- 10 folhas frescas de hortelã

MODO DE PREPARO

Cozinhe, por 10 minutos, as cascas de melão e a água. Espere amornar e despeje a água e as cascas no liquidificador. Em seguida, junte o suco do limão, a hortelã, o açúcar e bata até ficar homogêneo. Coe e sirva gelado.



CAPÍTULO 09

RECEITAS DE SALADAS



SALADA MAROMBA

INGREDIENTES

- Filé de frango desfiado (100g)
- Macarrão integral cozido (100g)
- Queijo fresco picado (80g)
- Requeijão light (1 colher de sopa)
- Maionese light (1 colher de sopa)
- Cenoura picada (4 colheres de sopa)
- Alface crespa (8 folhas picadas)
- Tomate cereja/ tomate seco (12 unidades)
- Azeite (fio de azeite)

MODO DE PREPARO

Cozinhe e grelhe o frango. Cozinhe o macarrão integral. Rale a cenoura, pique o queijo em cubos pequenos, corte os tomates em quatro partes e rasgue as folhas em tamanhos pequenos. Misture todos os ingredientes e acrescente a maionese, o requeijão, o azeite e o sal (caso necessário).

SALADA NUTRITIVA

INGREDIENTES

- 2 ovos cozidos cortados ao meio
- 1 tomate fatiado
- 6 cubos de queijo minas frescal light
- 1 espiga de milho cozida
- 6 folhas de alface lisa
- 1 lata de atum light
- 1/2 pepino fatiado

- 1/2 limão siciliano

MODO DE PREPARO

Cozinhe o milho em água e retire os grãos com auxílio de uma faca. Se você não tiver a espiga de milho, pode ser milho enlatado, desde que o lave em água corrente para diminuir o sódio da conserva. Reserve. Desfie o atum. Em um recipiente, junte todos os ingredientes picadinhos e coloque um pouquinho de sal, se necessário, e um fio de azeite.



SALADA CROCANTE DE ALFACE E ABACATE

INGREDIENTES

- 10 folhas de alface americana lavada
- 1/2 abacate maduro, cortado em fatias e passadas em suco de limão
- pão cortado em cubos pequenos para fazer croutons

MODO DE PREPARO

Rasgar as folhas de alface. Dispor as fatias de abacate e por cima os croutons. Regar com o molho de preferência.

SALADA COLORIDA

INGREDIENTES

- 1 xícara de beterraba cozida ralada
- 1 xícara de cenoura cozida ralada
- 1 xícara de abobrinha cozida ralada
- 3 colheres de sopa de cebola picada em cubos muito pequenos
- 1 colher de sopa de maionese
- 1 colher de sopa de iogurte natural

MODO DE PREPARO

Montar a salada em uma vasilha pequena redonda. Untar a vasilha com um pouco de azeite e colocar uma camada de cenoura ralada, a outra de abobrinha e depois adicionar as cebolas picadas. A última camada é de beterraba ralada.

Finalizar com fios da mistura de maionese e iogurte por cima da beterraba.

SALADA DE MAÇÃS COM PASSAS

INGREDIENTES

- 4 maçãs com casca cortadas em fatias finas
- suco de ½ limão
- 2 xícaras de uvas passas brancas e pretas
- 2 copos de iogurte natural
- 2 colheres de sobremesa de hortelã picada em cubos muito pequenos
- 1 colher de café de sal

MODO DE PREPARO

Regar as fatias de maçã com o suco de limão e colocar em uma saladeira. Juntar as uvas passas e reservar. Misturar o iogurte, a hortelã e o sal. Regar as maçãs com o molho de iogurte e servir em seguida.



SALADA DE ALFACE, BANANA E AMENDOIM

INGREDIENTES

- 1 maço de alface
- 4 bananas caturras médias
- Suco de 1 limão
- 4 colheres de sopa de iogurte natural
- 3 colheres de sopa de amendoim torrado e moído

MODO DE PREPARO

Rasgar as folhas de alface. Colocar as folhas rasgadas em uma travessa e em seguida cortar as bananas no sentido do comprimento, adicionar o suco de limão e colocar sobre as folhas de alface. Para finalizar, colocar o iogurte e salpicar o amendoim.

SALADA DE ALFACE REFRESCANTE

INGREDIENTES

- 5 folhas de alface cortado em fatias finas
- 1 cenoura pequena ralada
- 1 tomate picado em fatias finas ou em cubinhos pequenos
- 1 pepino ralado
- ½ colher de chá de sal
- 4 colheres de sopa de suco de limão
- 4 colheres de sopa de azeite

MODO DE PREPARO

Juntar todos os ingredientes e temperar com sal, azeite e suco de limão.

SALADA DE ALFACE, PERA E PESTO DE HORTELÃ

INGREDIENTES

- 6 folhas de alface
- 2 peras
- 2 paus de canela
- 1 xícara de queijo fresco cortado em cubinhos

Molho Pesto

- ½ maço de hortelã
- 1 dente de alho pequeno
- 1 xícara de azeite
- 1 colher de sopa de queijo parmesão ralado
- 1 colher de sopa de castanha-do-pará

- ½ colher de chá de sal

MODO DE PREPARO

Descascar e cortar as peras ao meio e retire as sementes. Colocar as peras em uma panela com água fria e juntar a canela. Cozinhar até que as peras fiquem macias, porém firmes. Escorrer e fatiar a fruta. Dispor as alfaces no fundo do prato e espalhar o queijo e as fatias de pera. Regar com o pesto de hortelã e servir em seguida. Molho pesto macerar as folhas de hortelã, alho, queijo, castanha e o sal em um pilão. Por fim, acrescentar o azeite.

Esse E-book foi pensado em você!

As receitas foram pensadas a dedo para que você possa variar a sua alimentação e perceba a cada dia o quanto ter uma rotina saudável pode ser fácil e nutritivo!

Espero que tenha gostado e se deliciado!

Referências:

ADA-American Diabetes Association. Diagnosis and classification of diabetes mellitus. Diabetes Care. 2012; 35 (Suppl. 1): S64-7

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Alimentação saudável para a pessoa idosa: um manual para profissionais de saúde. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2009. (Série A. Normas e Manuais Técnicos).

Disponível em: Acesso em: 25 set. 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Guia alimentar para a população brasileira. 2. ed. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2014.

FATHIMA, S. J.; NALLAMUTHU, I.; KHANUM, F. Vitamins and minerals fortification using nanotechnology: bioavailability and recommended daily allowances. In: GRUMEZESCU, A. M. Nutrient delivery: nanotechnology in the agri-food industry. Philadelphia: Academic Press, 2017. p. 457–496.

GIBSON, M.; NEWSHAM, P. Food groups. In: GIBSON, M. Food science and the culinary arts. Philadelphia: Academic Press, 2018. p. 3–23.

MORAES, C. S. et al. Métodos experimentais no estudo de proteínas. Rio de Janeiro: Fundação Oswaldo Cruz–Fiocruz, 2013. Disponível em: http://www.fiocruz.br/ioc/media/apostila_volume_1.pdf.

Acesso em: 26 novembro 2021.

PHILIPPI, S. T. Pirâmide dos alimentos: fundamentos básicos da nutrição. Barueri, SP Manole: 2008.

PINHEIRO, D. M.; PORTO, K. R. de A.; MENEZES, M. E. da S. A química dos alimentos: carboidratos, lipídios, proteínas e minerais. Maceió: EDUFAL, 2005. (Conversando sobre ciências em Alagoas).

PUJOL, A. P. Nutrição aplicada à estética. Rio de Janeiro: Rubio, 2011.

VITOLLO, M. R. Nutrição da gestação ao envelhecimento. Rio de Janeiro: Rubio, 2008.

WARDLAW, G.; SMITH, A. M. Nutrição contemporânea. 8. ed. Porto Alegre: AMGH, 2013.

WELSH, S.; DAVIS, C.; SHAW, A. Development of the food guide pyramid. Nutrition Today, v. 27, n. 6, p. 12-23, 1992.

WHITNEY, E., ROLFES, S. R. Nutrição: tradução da 10. edição norte-americana. São Paulo: Cengage Learning, 2008. 2 v.

Imagens: Banco institucional Shutterstock e Adobe Stock e Gemini.