

UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO
CENTRO ACADÊMICO DE VITÓRIA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO

CYNTHYA ELOIZA DA SILVA

**ELABORAÇÃO DE RECEITUÁRIO ALIMENTAR COMO FERRAMENTA PARA
DIVERSIFICAR O CONSUMO ALIMENTAR SAUDÁVEL**

Vitória de Santo Antão

2018

CYNTHYA ELOIZA DA SILVA

**ELABORAÇÃO DE RECEITUÁRIO ALIMENTAR COMO FERRAMENTA PARA
DIVERSIFICAR O CONSUMO ALIMENTAR SAUDÁVEL**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Colegiado do Curso de Graduação em Nutrição do Centro Acadêmico de Vitória da Universidade Federal de Pernambuco em cumprimento a requisito parcial para obtenção do grau de Bacharel em Nutrição, sob orientação da Professora Dra. Roberta de Albuquerque Bento da Fonte e coorientação da MSc. Dayane de Melo Barros.

Vitória de Santo Antão

2018

Catálogo na fonte
Sistema de Bibliotecas da UFPE - Biblioteca Setorial do CAV.
Bibliotecária Ana Ligia F. dos Santos, CRB4-2005

S586e Silva, Cynthya Eloiza da.
Elaboração de receituário alimentar como ferramenta para diversificar o consumo alimentar saudável./ Cynthya Eloiza da Silva. - Vitória de Santo Antão, 2018.
61 folhas.

Orientadora: Roberta de Albuquerque Bento da Fonte.

Coorientadora: Dayane de Melo Barros.

TCC (Graduação) - Universidade Federal de Pernambuco, CAV, Bacharelado em Nutrição, 2018.

1. Dieta saudável. 2. Doenças não Transmissíveis. 3. Transição Nutricional.
I. Fonte, Roberta de Albuquerque Bento da (Orientadora). II. Barros, Dayane de Melo (Coorientadora). II. Título.

613.26 CDD (23.ed.)

BIBCAV/UFPE-010/2019

Cynthya Eloiza da Silva

Elaboração de receituário alimentar ferramenta para diversificação do consumo alimentar.

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Colegiado do Curso de Graduação em Nutrição do Centro Acadêmico de Vitória da Universidade Federal de Pernambuco em Cumprimento a quesito parcial para obtenção do grau de Bacharel em Nutrição

Data: 03/11/2018

Banca Examinadora:

Prof.^a Dra. Roberta de Albuquerque Bento (Orientadora)
Universidade Federal de Pernambuco – Centro Acadêmico de Vitória

MSc. Dayane de Melo Barros (Coorientadora)
Universidade Federal de Pernambuco – Centro Acadêmico de Vitória

Prof.^a Michelle Galindo de Oliveira
Universidade Federal de Pernambuco – Centro Acadêmico de Vitória

AGRADECIMENTOS

Primeiramente agradeço a Deus por estar presente em minha vida, guiando meus passos e iluminando meu caminho.

Aos meus pais e irmão Valdir Jr., que, com muito amor e carinho sempre estiveram ao meu lado me apoiaram e não mediram esforços para que eu chegasse até aqui e concluísse mais uma etapa em minha vida. A todos familiares que me deram forças e motivação. Em especial a meu primo Welleson Henrike que sempre se mostrou presente, esteve ao meu lado em todos os momentos.

A todos os professores do curso de nutrição da UFPE/CAV que estiveram presentes e foram tão importantes em minha formação acadêmica. Em especial a minha orientadora Roberta de Albuquerque Bento por toda orientação e dedicação para concretização deste trabalho, e toda parceria construída ao longo da graduação. A ela dedico todo meu carinho e gratidão por contribuir diretamente para minha formação profissional, sendo um exemplo de profissional e pessoa.

Agradecimento especial a coorientação de Dayane Barros, pela maestria e todo suporte prestado na execução deste trabalho.

Aos amigos queridos que ganhei durante a graduação e estiveram presentes nessa caminhada: Leila, Yago, Renata, Ana Paula, Allyda e Luana.

Em especial a Tiago Augusto e Evelin Caroline que estiveram ao meu lado, apoiando desde o início da graduação, foram tantos os momentos vividos juntos nos transformando em uma “família”, a Virginia Souza e Eduarda Camila por tantos anos de amizade, apoio, compreensão e cumplicidade, por todos os momentos vividos juntos dentro e fora dos campos acadêmicos de nossas vidas.

Aos profissionais do NASF Cajueiro que tornaram possível a distribuição do projeto junto aos comunitários, em especial a Polyana nutricionista Supervisora do estágio em saúde pública.

RESUMO

Considerando a alimentação essencial para sobrevivência humana, a garantia do Direito Humano à Alimentação Adequada (DHAA) é de responsabilidade do estado, contudo, existem vários fatores que influenciam no hábito alimentar (econômicos, culturais, genéticos, entre outros), além disso, a transição nutricional tem repercutido em mudanças importantes frente ao consumo alimentar nos últimos anos, caracterizada principalmente pelo aumento do consumo de alimentos fonte de açúcares, gorduras e sal, além de uma acentuada diminuição no consumo de fibras e carboidratos complexos que de modo geral, estão relacionados com o aumento no risco de desenvolvimento de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT). Uma parcela pequena da população sabe sobre os malefícios causados por uma alimentação inadequada, mas, a grande maioria dos indivíduos, ainda precisam ser informados e sensibilizados quanto ao hábito alimentar saudável, principalmente grupos populacionais específicos e populações em situação de vulnerabilidade social, para tanto, faz-se necessário à elaboração de estratégias que auxiliem neste processo. A nutrição e a gastronomia estão cada vez mais ligadas, pois estão cada vez mais em busca, de desenvolver um cardápio saboroso e com alto valor nutritivo, além de, manter o compromisso com a sustentabilidade mediante o aproveitamento e reaproveitamento de alimentos. Diante disso, o objetivo deste estudo foi desenvolver um receituário alimentar como instrumento na promoção da alimentação saudável. Essa pesquisa teve caráter descritivo e quali-quantitativo. As receitas presentes no receituário foram preparadas e testadas no laboratório de Técnica Dietética do Centro Acadêmico de Vitória, Universidade Federal de Pernambuco – CAV/UFPE, no período de março de 2016 a julho de 2018. O teste de aceitabilidade foi realizado com um painel de provadores não treinados escolhidos conforme disponibilidade. O receituário alimentar apresentou 43 receitas, escritas com uma linguagem didática, de fácil compreensão e contendo ilustrações das preparações. O receituário também contemplou uma diversidade de receitas (funcionais, light, prebióticas, cetogênicas, vegetarianas e de aproveitamento e reaproveitamento dos alimentos). Posteriormente, o receituário alimentar foi distribuído para comunitários pertencentes a um grupo de saúde (Grupo Mais Saúde) do Núcleo Ampliado de Saúde da Família (NASF) do Cajueiro do município de Vitória de Santo Antão – PE. Os comunitários demonstraram interesse e entusiasmo ao receber o receituário alimentar, além de afirmarem que prepararão as receitas em suas casas. Logo, pode-se inferir que o desenvolvimento do receituário alimentar foi uma ferramenta importante para a promoção da alimentação saudável e o incentivo de pesquisas com esta finalidade é de significativa importância na propagação de informações para população acerca de uma alimentação nutritiva e saborosa.

Palavras-chave: Alimentação Saudável. Doenças Crônicas Não Transmissíveis. Receitas. Transição Nutricional.

ABSTRACT

Considering the essential *diet* for human survival, the guarantee of the Human Right to Adequate Food (DHAA) is the responsibility of the state, however, there are several factors that influence food habits (economic, cultural, genetic, among others); nutritional transition has affected important changes in relation to food consumption in recent years, mainly characterized by the increase in the consumption of food sources of sugars, fats and salt, in addition to a marked decrease in the consumption of complex fibers and carbohydrates, which are generally related with the increased risk of developing chronic noncommunicable diseases (CNCD). A small portion of the population knows about the harm caused by inadequate nutrition, but the vast majority of individuals still need to be informed and sensitized about healthy eating habits, especially specific population groups and populations in situations of social vulnerability, it is necessary to devise strategies to assist in this process. Nutrition and gastronomy are increasingly linked, as they are increasingly seeking, to develop a tasty menu with high nutritional value, in addition to maintaining the commitment to sustainability through the use and reuse of food. Therefore, the objective of this study was to develop an alimentary prescription as an instrument in the promotion of healthy eating. This research was descriptive and qualitative-quantitative. The prescriptions were prepared and tested in the Laboratory of Dietetic Technique of the Academic Center of Vitória, Federal University of Pernambuco – CAV/UFPE, from March 2016 to July 2018. The acceptability test was carried out with a panel of non-tasters trained according to availability. The food recipe presented 43 recipes, written with a didactic language, easy to understand and containing illustrations of the preparations. The recipe also contemplated a diversity of recipes (functional, light, prebiotic, ketogenic, vegetarian, and reuse and reuse of food). Subsequently, the food prescriptions were distributed to community members belonging to a Health Group (Mais Saúde Group) of the Expanded Family Health Center (NASF) of Cajueiro in the city of Vitória de Santo Antão - PE. The community members showed interest and enthusiasm in receiving the food prescriptions, as well as stating that they will prepare the recipes in their homes. Therefore, it can be inferred that the development of the food preservative was an important tool for the promotion of healthy eating and the incentive of research for this purpose is of significant importance in the dissemination of information to the population about a nutritious and tasty food.

Key words: Healthy Eating. Chronic Noncommunicable Diseases. Recipes. Nutritional Transition.

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 - Percentual de aceitabilidade das receitas expostas no livro de receitas comunitário.....19-20

Tabela 2 – Consumo alimentar da população do NASF Cajueiro de Vitória de Santo Antão/PE.....21 -22

Tabela 3 - Estado nutricional da população do NASF de Cajueiro de Vitória de Santo Antão/PE.....22

Sumário

1 INTRODUÇÃO	8
2 OBJETIVOS	10
2.1 GERAL	10
2.2 ESPECÍFICOS	10
3 JUSTIFICATIVA	11
4 REFERENCIAL TEÓRICO	12
4.1 SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL (SAN) E SISTEMA DE VIGILÂNCIA ALIMENTAR E NUTRICIONAL (SISVAN)	12
4.2 TRANSIÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL	12
4.3 ESTRATÉGIAS PARA EVITAR O DESPERDÍCIO DE ALIMENTOS	13
4.4 GASTRONOMIA	14
5 METODOLOGIA	17
6 RESULTADOS E DISCUSSÃO	18
7 CONSIDERAÇÕES FINAIS	24
REFERÊNCIAS	25
APÊNDICE A – LIVRO DE RECEITAS	29

1 INTRODUÇÃO

A alimentação é um ato vital do ser humano que abrange diversos aspectos e influência na qualidade de vida do indivíduo (SILVA, 2018). O Direito Humano à Alimentação Adequada (DHAA) é dever do estado e deve ser assegurado frente à perspectiva da Segurança Alimentar e Nutricional (SAN) a qual certifica que todos têm o direito ao acesso permanente de alimentos com qualidade e quantidade suficiente sem que possa comprometer o acesso a outras necessidades essenciais. Além de atender as necessidades biológicas, as práticas alimentares saudáveis devem respeitar a diversidade cultural, ambiental e econômica além de ser socialmente sustentável e valorizar a produção e o consumo de alimentos locais (tradicional da região) de baixo custo e elevado valor nutritivo (BRASIL, 2006, 2014).

Nos últimos anos o Brasil passou por uma transição nutricional caracterizada pela diminuição dos casos de desnutrição e aumento de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) tais como: obesidade, Diabetes Mellitus, Hipertensão Arterial Sistêmica e doenças cardiovasculares. As mudanças no padrão alimentar e nutricional da população são caracterizadas pela diminuição do consumo de alimentos *in natura* e aumento do consumo de alimentos industrializados (SILVA, 2018; VAZ, 2014).

O hábito alimentar da população é influenciado por diversos fatores, alguns externos como a unidade familiar e suas características, o grau de escolaridade, valores sociais, culturais e a mídia e fatores internos como, imagem corporal, valores e experiências pessoais, autoestima, preferências alimentares, saúde entre outros (MELO, 2014; MELO; LUFT; MEYER, 2004). A população é induzida a acreditar que os alimentos ultraprocessados são benéficos e enriquecidos nutricionalmente, o que torna esses produtos mais atraentes e “essenciais” para a alimentação da população (BRASIL, 2014). No entanto, apenas uma pequena parcela da sociedade passa por um processo de sensibilização dos efeitos provocados pelo hábito alimentar adequada, acarretando em uma discreta mudança no comportamento alimentar da sociedade (FERREIRA, 2018).

A população vem buscando formas de manter o prazer ao se alimentar através de do desenvolvimento de preparações saudáveis, estimulando a área da nutrição a se manter atualizada, buscando novos horizontes inclusive, com outras ciências como a gastronomia. É por meio dos conceitos gastronômicos que a nutrição tem criado maneiras de diversificar as refeições e satisfazer o paladar da população que tem se tornado cada vez mais exigente e seletivo (MEDEIROS, 2014; FRANCE, 2017). Uma forma de integrar a gastronomia a nutrição é a elaboração de preparações saudáveis e saborosas através da reformulação de

receitas padrão conhecidas pela população, pois esta estratégia tem apresentando boa aceitabilidade por parte dos consumidores.

A elaboração de um receituário tem como proposta divulgar as receitas criadas e descrever as etapas de sua preparação de uma forma didática e com fácil compreensão (CUNHA, 2017). Conforme Dieng (2009), o receituário requer uma padronização que vai desde a presença de um título seguida de uma breve introdução descrevendo os tipos de receitas que estarão disponíveis, de modo que, as receitas devem seguir uma classificação lógica de acordo com os princípios da gastronomia (entrada, prato principal, sobremesas e bebidas). Outra característica de um receituário são as indicações quantitativas, essenciais para a reprodução das receitas. Um receituário incentiva a criatividade e versatilidade das receitas (DIENG, 2009). Contudo, apesar da importância dos guias culinários ainda se nota uma escassez de receituários voltados para uma alimentação saudável e sustentável (BINZ, 2018).

2 OBJETIVOS

2.1 GERAL

- Criar um receituário alimentar como instrumento na promoção da alimentação saudável.

2.2 ESPECÍFICOS

- Preparar receitas tradicionais com acréscimo de alimentos funcionais, light, prebióticos, cetogênicos, vegetarianos, de aproveitamento e reaproveitamento;
- Analisar os dados obtidos do teste de aceitabilidade das receitas propostas;
- Escolher um grupo populacional para distribuir o receituário alimentar;
- Avaliar o perfil do consumo alimentar do grupo populacional escolhido;
- Avaliar o estado nutricional do grupo populacional escolhido;
- Distribuir o receituário alimentar para o grupo de indivíduos;
- Avaliar de forma qualitativa o interesse dos indivíduos acerca do receituário alimentar.

3 JUSTIFICATIVA

A alimentação é um ato essencial para a sobrevivência humana, que pode ser influenciada por fatores externos e internos. O consumo de alimentos com um alto valor calórico e ricos em de açúcar, sal e gordura tem se tornado cada vez maior, o que conseqüentemente predispõe o desenvolvimento de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT). Além disso, uma pequena parte da população tem disso sensibilizada sobre os malefícios de uma alimentação inadequada. Neste contexto, a utilização de um receituário alimentar é de considerável importância, uma vez que, o intuito deste material é servir de ferramenta para colaborar com a população na manutenção e diversificação do consumo alimentar de uma forma saudável, sustentável e com baixo custo, visando incentivar a melhoria e adequação dos hábitos alimentares.

4 REFERENCIAL TEÓRICO

4.1 SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL (SAN) E SISTEMA DE VIGILÂNCIA ALIMENTAR E NUTRICIONAL (SISVAN)

Marco legal nas políticas públicas de alimentação e nutrição no Brasil, a Lei nº 11.346 de 15 de setembro de 2006 denominada Lei Orgânica de Segurança Alimentar e Nutricional (LOSAN) elevou a segurança alimentar e nutricional a nível de política de estado institucionalizando e delegando responsabilidades. O conceito de SAN consiste na “realização do direito de todos ao acesso regular e permanente a alimentos de qualidade, quantidade suficiente, sem comprometer o acesso a outras necessidades essenciais, tendo como base práticas alimentares promotoras de saúde, que respeitem a diversidade cultural e que sejam ambiental, cultural, econômica e socialmente sustentáveis” (BRASIL, 2006). Tendo em vista que a alimentação é um dos fatores determinantes e condicionantes de saúde, faz-se necessário a vigilância da situação alimentar e nutricional da população brasileira.

A partir do Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional (SISVAN), é possível realizar o diagnóstico da situação alimentar e nutricional da população brasileira, a fim de orientar as políticas públicas nas três esferas de governo. O SISVAN como já explicitado objetiva monitorar e avaliar o estado nutricional através de dados antropométricos (medidas corporais como peso, altura, Índice de Massa Corporal), exames bioquímicos e de consumo alimentar. Tais informações são coletadas pela equipe da Estratégia Saúde da Família (eSF) em consonância com o Núcleo Ampliado de Saúde da Família (NASF-AB) e disponibilizadas pelas plataformas online através de relatórios no site Ministério da Saúde (BRASIL, 2017).

4.2 TRANSIÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL

Nas últimas décadas o Brasil passou por profunda transição alimentar e nutricional, onde o consumo alimentar direcionou-se para os alimentos industrializados (biscoito recheado, salgadinho de milho, refrigerante, pizza congelada), *fast foods* (coxinha, pastel), em detrimento do consumo de alimentos in natura (verduras, frutas, cereais, tubérculos, leite e derivados). Essa mudança evidencia o aumento das doenças crônicas não transmissíveis como obesidade, diabetes tipo II e hipertensão. Segundo Cervato-Mancoso (2014), a sociedade brasileira sofreu mudanças no consumo alimentar devido a industrialização após a revolução industrial passando a priorizar alimentos práticos de longa durabilidade, tais alimentos são

ricos em calorias vazias, carboidratos simples, gorduras saturadas e sódio, que não fornecem nutrientes essenciais ao organismo humano. Salienta-se ainda a necessidade de uma mudança imediata no consumo alimentar da população.

O estudo de Moreira (2015) evidencia que os hábitos alimentares da população brasileira se modificam de acordo com grau de escolaridade e renda familiar, quanto maior a renda maior a procura por alimentos saudáveis e naturais. Artigos mostram que o baixo grau de escolaridade reflete no consumo alimentar, decorrente da influência midiática por ser sua principal fonte de informação, uma vez a mídia mostram o alimento industrializado como algo benéfico na maioria de suas propagandas e escondem seus prejuízos a saúde. Apesar destes fatores o processo de conscientização tem tomado força e os hábitos alimentares vêm mudando nos últimos anos aumentando a busca por alimentação saudável, a população está se tornando moderada quando o assunto é o impacto alimentar na qualidade de vida e a contribuição da alimentação no aumento da expectativa de vida (FERREIRA, 2017).

4.3 ESTRATÉGIAS PARA EVITAR O DESPERDÍCIO DE ALIMENTOS

A fome é considerada um problema mundial discutido periodicamente nas reuniões da Organização das Nações Unidas (ONU). Dados de 2015 evidenciam que cerca de 795 milhões de pessoas em estado de subnutrição. O Brasil é um dos países que criou programas sociais de combate à fome como, o fome zero e o bolsa família e desde a implantação vem aumentando os números de pessoas que saíram do estado de subnutrição (QUEIROZ, 2018). Segundo a Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura (FAO) o Brasil deixou o mapa mundial da fome em 2014, e de acordo com as análises entre 2002 e 2013 o país teve uma redução de 82% na subalimentação e em 2014 a diminuição foi de 87% (FAO, 2018).

Outro assunto pertinente nas reuniões da ONU é o desperdício de alimentos. 89 milhões de toneladas de gêneros alimentícios são eliminados pela população mundial recentemente, causando um prejuízo de 990 milhões de dólares na economia global. O Brasil apresenta-se entre os dez países que mais desperdiçam alimentos segundo a ONU, chegando a desperdiçar 26,3 milhões de toneladas de alimentos em 2013 (ONUBR, 2018), um número que só vem crescendo nos últimos anos chegando a eliminar 41 mil toneladas anualmente segundo Viviane Romeiro, coordenadora de Mudanças Climáticas do World Resources Institute (WRI) (CRUZ, 2016).

Estima-se que a população mundial crescerá aproximadamente 34% em relação a 2009, atingindo 89 mil milhões há mais de habitantes, o que acarreta no crescimento da produção de

gêneros alimentícios em 70%, tendo como consequência o aumento do desperdício alimentar (CRUZ, 2016). Diante de dados como estes sugere a prática de aproveitamento e reaproveitamento de alimentos, que utiliza das partes normalmente desperdiçadas como casca e sementes partes essas que na sua maioria contêm maior valor nutritivo, e o aproveitamento de sobras respectivamente (GOMES, 2017).

Esta estratégia vem sendo utilizada, não só para o combate do desperdício alimentar no intuito de acabar ou minimizar a fome no mundo. Recentemente foi comprovado os efeitos funcionais que a maioria das partes comumente desperdiçadas e por isto vem sendo introduzidas no preparo de receitas saudáveis (GONÇALVES, 2018).

4.4 GASTRONOMIA

A elaboração de receitas sustentáveis não aplica se apenas ao aproveitamento de alimentos, a gastronomia sustentável vem criando pratos sofisticados e saborosos não só com as partes desperdiçada como também utiliza os alimentos regionais e disponíveis de acordo com as safras, promovendo um atrativo turístico local (SANTOS, 2017).

A relação entre o prazer alimentar, saúde e sustentabilidade tem formado uma parceria na elaboração estratégias da promoção de alimentação equilibrada e saudável. A interação entre as refeições e o indivíduo tornou-se uma relação afetiva levando-o a associar lembranças e emoções ao ato de comer e beber (MOREIRA, 2010). O ser humano ver nas relações sociais uma forma de sobrevivência, e fazem desses momentos uma forma de não serem excluídos dos grupos sociais. Neste contexto a gastronomia surgiu como meio de refinamento destes momentos, já que com o passar dos séculos os pratos tem se tornado cada vez mais sofisticado (MEDEIROS, 2014).

A gastronomia ergueu-se na França, ganhando importância durante o reinado de Luís XIV, onde a alimentação se tornou uma representação artística conduzida pelo mitre, à arte culinária francesa é encantadora por ser uma verdadeira cerimônia com rituais invariáveis com entrada, prato principal, bebidas e sobremesa, tendo a conversar pelos provadores como coadjuvante. No entanto foi durante o século XVIII que teve seu reconhecimento mundial, instigando a curiosidades dos chefs de cozinhas que entraram na busca pela perfeição e inovação de preparações. É neste contexto que surge a procura de combinar e separar produtos para da harmonia entre os sabores. Durante o século XX os pratos passam por inovações e são apresentados com simplicidade e naturalidade por Auguste Escoffier (FRANCE, 2017).

Com o decorrer dos anos a arte culinária foi se atualizando para acompanhar a globalização. Na atualidade a gastronomia não se detém apenas a elaboração de pratos e receitas, em sua complexidade ela aborda também a elaboração de cardápios princípios básicos para sua sofisticação, adequando-se a culturas, religiões, economia e sustentabilidade. Dentro desses parâmetros a gastronomia deixa de ser apenas uma arte culinária e passa a ser considerada também uma ciência com ramificações como a gastronomia molecular, hospitalar, regional, saudável e sustentável (MIESSA, 2013).

A recusa da população em adotar hábitos saudáveis instigou as investigações dos fatores contribuintes para isto e descobriu-se que a população se “assustava” com a palavra dieta pelos tabus que giravam em torno do consumo poucos alimentos como saladas com pouco sabor. Neste contexto, a gastronomia saudável vem quebrando esses tabus de que comida saudável significa comida sem sabor/sem graça (GONÇALVES, 2018). A busca por alimentos saborosos e saudáveis vem crescendo abrindo espaço no mercado para novos âmbitos alimentícios, a população tem se tornado cada vez mais crítica quando o assunto é alimentação e buscam por alimentos sofisticados e que os mantenham vinculados aos ciclos sociais. Isto resulta nas diversas modificações que a alimentação tradicional vem sofrendo deixando as preparações saudáveis (GONÇALVES, 2018).

A gastronomia sustentável não se prende apenas a utilizar todas as partes dos alimentos, mas se insere em um conjunto alimentar responsável pelo seu próprio desenvolvimento, incentivando a agricultura familiar, e estratégias de reciclagem. A gastronomia tem sido vista como um atrativo turístico mundialmente, por exibir os costumes regionais, usando esse cenário que surge diversidade de receitas sustentáveis (BINZ, 2018). Uma vez que as peculiaridades dos temperos regionais atraem pessoas e instigam a curiosidade de conhecer o novo, para praticar a gastronomia sustentável os chefs tem que conhecer detalhadamente os costumes locais a produção agrícola da região para assim saber os alimentos disponíveis, os pratos típicos, a sustentabilidade vem do princípio da utilização de matérias-primas usando os recursos naturais de forma consciente (MOURÃO, 2014).

Segundo Fernandes (2015), para que se tenha uma produção sustentável na gastronomia, é preciso envolver questões relacionadas ao processo produtivo, o planejamento de cardápio, os fornecedores, a reciclagem e o gerenciamento dos resíduos (VASCONCELLOS, 2017).

Segundo Gonçalves (2018), os chefs de cozinha têm agregado valor nutricional na elaboração de receitas, o que leva a uma interação entre a nutrição e a gastronomia no que se concede no fortalecido das áreas, os profissionais de nutrição procuram por especializações nesta área no intuito de implementar novas técnicas culinárias para quebrar a monotonia das

dietas. É neste âmbito que elaboração de receitas saudáveis entra como instrumento para variar os cardápios e tornar a alimentação mais dinâmica. As fichas técnicas se tornaram material imprescindível para realização das receitas, garantindo a qualidade do serviço oferecido (FIN, 2015).

Os primeiros receituários foram elaborados por pessoas que colheram receitas de diversas tipologias o que deu origem ao “livro de segredos”, como eram conhecidos antigamente. Os livros de receitas dos cozinheiros antigamente eram tratados como um diário pessoal, um patrimônio, que quantia todos os seus segredos que não poderia ser violado. Hoje ainda se tem esta visão de ser algo sagrado, mas a necessidade de compartilhar o conhecimento quebra este paradigma (BRAGA, 2017).

A confecção de um receituário visa à formação de um guia culinário para que as pessoas possam preparar pratos sofisticados e saborosos assim como os grandes chefs de cozinhas e a indústria alimentícia (CUNHA, 2017).

Um receituário requer uma padronização em sua confecção a qual deve ser seguida para garantir seu fácil entendimento. Ele tem como início o título que mostra os tipos de preparações a serem disponibilizadas, seguida de uma breve introdução à qual mostra os ingredientes e quantidade que serão utilizados no preparo do prato, seguida da explicação prática receita, finalizado com um uma imagem ou desenho ilustrativo do prato. O receituário ainda pode conter o rendimento de cada receita e a melhor forma de servir e conservar (DIENG, 2009).

A expressão quantitativa é essencial para garantir o resultado eficaz das receitas, pois trata-se de uma linguagem universal. Também segue-se uma linha para a classificação dos tipos de receitas divulgadas para fácil identificação, conforme o mesmo princípio da gastronomia iniciando-se pelas receitas dos pratos de entrada seguido das preparações principais e sobremesas (DIENG, 2009). Vale salientar que, ainda são escassos estudos sobre receituários alimentares saudáveis no âmbito da gastronomia e buscando uma forma de preencher essa lacuna, é essencial a criação de novos instrumentos que unifiquem esta temática, disponibilizando materiais como estratégia de sensibilização acerca de uma alimentação saudável (BINZ, 2018).

5 METODOLOGIA

Estudo de caráter descritivo e quali-quantitativo. A pesquisa foi realizada entre os meses de março de 2016 e julho de 2018. A abordagem metodológica foi realizada inicialmente, através de pesquisa bibliográfica em artigos e livros sobre hábitos alimentares, gastronomia, receituário culinário, segurança alimentar e sustentabilidade, através das bases de dados Google Acadêmico e Scielo.

As receitas foram elaboradas no laboratório de Técnica Dietética do Centro Acadêmico de Vitória, Universidade Federal de Pernambuco (CAV/UFPE).

Foram elaboradas receitas tradicionais consumidas pela população com modificações (através da substituição ou adição de novos ingredientes). Todas as receitas foram previamente testadas no laboratório de Técnica Dietética, CAV/UFPE. As preparações alimentícias foram propostas em um teste de aceitabilidade e julgadas por um painel de 60 provadores não treinados (alunos, professores, técnicos e demais funcionários do CAV/UFPE). Também foi realizado o teste de intenção de compra contendo os termos definidos e situados entre “certamente compraria” e “certamente não compraria”. Para a realização dos testes analíticos com os provadores não se fez necessário à submissão ao comitê de ética, uma vez que, a disciplina de análise sensorial possui autorização para realizar estes tipos de testes.

Após a aplicação dos testes, foi construído um banco de dados no programa Excel (Microsoft Corporation, versão 2010), sendo os resultados expressos em porcentagens.

Posteriormente, o receituário foi distribuído para um grupo populacional específico atendido pelo Núcleo Ampliado de Saúde da Família (NASF) da cidade de Vitória de Santo Antão Pernambuco – PE. Sobre o grupo escolhido, foi avaliado previamente o perfil do consumo alimentar e estado nutricional desses indivíduos através da plataforma do Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional (SISVAN) a fim de fortalecer a oferta do material de conhecimento aos comunitários (COSTA, 2018).

Após a distribuição do receituário alimentar, realizou-se uma avaliação sob o aspecto qualitativo acerca do interesse dos comunitários pelas receitas propostas no material informativo.

6 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A dieta da população vem sofrendo alterações desde o século XX, em decorrência das mudanças no cenário epidemiológico o qual mostra que nos últimos 50 anos a taxa de mortalidade por doenças infecciosas têm caído dando espaço para as DCNT o que tem se tornado um dos principais fatores de mortalidade na atualidade (SALGADO, 2016). Em contraponto observa-se a expectativa de vida tem aumentado e que em alguns países essa expectativa vem acompanhada de qualidade de vida em alguns continentes, o que nos leva a uma análise da dieta seguida por estes povos que nos mostra uma alimentação balanceada com alto valor nutritivo que leva benefícios a saúde (ANJO, 2004).

O alimento funcional tem sido um dos carros chefes com combate e prevenção a DCNT e outros tipos de patologias, uma vez que ele não só fornece nutrientes essenciais ao organismo como promove efeitos benéficos (CARDOZO, 2015). Muitos alimentos estão tendo visibilidade por serem funcionais (frutas, legumes, oleaginosas, condimentos entre outros), partes de alimentos como cascas e sementes vêm se destacando neste contexto por apresentarem tais características. Alguns alimentos são utilizados ainda em sua forma imatura na produção de biomassas e farinhas, que são utilizadas na substituição ou adição de farinhas e massas comumente consumidas na dieta da população (GOMES, 2016).

Estudos mostram que ácidos graxos de cadeia curta presentes em alimentos funcionais podem contribuir diretamente na manutenção da flora intestinal impedindo o surgimento de doenças inflamatórias (GOMES, 2016). Os alimentos probióticos e prebióticos são considerados funcionais uma vez que age promovendo benefícios a flora intestinal do organismo humano estabilizado a microbiota.

Alimentos prebióticos são aqueles que não podem ser digerido pelo trato gastrointestinal e apresentam estímulo ao crescimento de bactérias benéficas presentes neste ambiente. No entanto quando se trata de probióticos são definidos como suplementos composto por microrganismos vivos que ofertado em certa quantidade acarreta em benefícios ao organismo exposto (SILVA, 2015; MOURO; 2018). Outra terminologia apresentada para este tipo de alimento é simbiótica, caracterizado por aprenderem componentes prebióticos e probióticos, essa junção tem como objetivo aumentar o tempo de vida dos microrganismos presentes nos probióticos já que a presença dos prebióticos tem essa função (SILVA, 2015).

É difícil manter uma alimentação adequada, principalmente nos dias atuais onde a mídia tem um alto poder de influência o que leva a população da preferência a alimentos industrializados na intenção de conciliar a alimentação equilibrada, estética e correria do dia-

dia buscam por alimentos industrializados que apresente baixo índice calórico *light* e *diet* (OLIVEIRA, 2015). O alimento *light* se caracteriza por apresentar uma redução de 25% em algum de seu componente açúcares, gorduras e proteína. Já o alimento *diet* não apresenta um de seus componentes açúcares, gorduras ou sal, de acordo com a legislação Brasileira em vigor (MARTINS, 2016). Assim como os alimentos *diet* e *light* os alimentos *detox* tem se tornado muito popular, pois tem como função eliminar do organismo as toxinas retidas auxiliando o funcionamento intestinal contribuindo assim para perda de peso (DAVID, 2017).

As modificações na composição dos alimentos estão se tornando cada vez mais corriqueiras e em sua maioria para atender necessidades patológicas para população como é o caso dos alimentos cetogênicos, elaborados nos anos 20 para auxiliar no tratamento da epilepsia. (GOMES, 2017). Trata-se de alimentos hipercalóricos onde sua maior parte de carboidratos é substituída por lipídios, o que significa que cerca de 90% da energia da dieta é fornecida através de gorduras e 10% através de carboidrato e proteínas (PEREIRA, 2010; LUCENA; 2017).

Visando o conhecimento sobre as escolhas alimentar os alimentos vegetarianos vem conquistando o paladar não só do público adepto a este estilo de vida, mas a população de um modo geral decorrente do refinamento e variedade das preparações, o que resulta no crescimento do vegetarianismo (ALVES, 2016). O alimento vegetariano não se resulta apenas em não consumir animais (carne bovina, peixe e aves) ou derivados (leite, queijo, ovos e etc.) como os veganos, mas em diversos aspectos ambientais como a sustentabilidade, aproveitamento e reaproveitamento de alimentos (LIMA, 2018).

Diversas receitas saborosas estão sendo criadas a partir das partes desperdiçadas de alimentos não apenas por apresentarem componentes funcionais, mas principalmente por auxiliar o combate à fome e a sustentabilidade. O aproveitamento integral de alimentos consiste em utilizar a matéria prima como um todo na produção de alimentos, enquanto que o reaproveitamento consiste em utilizar sobras de alimentos já preparados na elaboração de novos pratos (GOMES, 2017; GONÇALVES, 2018).

Quanto à aceitabilidade e intenção de compra todas as receitas escolhidas apresentaram percentual igual ou acima de 50% (Tabela 1). Nota-se que as preparações (receitas) avaliadas pelo painel de julgadores obtiveram êxito nos quesitos avaliados promovendo uma promissora oferta desses alimentos que além de benéficos à saúde da população, são palatáveis.

Tabela 1 - Percentual de aceitabilidade e intenção de compra das receitas adicionadas no livro de receitas comunitário

RECEITAS	ACEITABILIDADE (%)	INTENÇÃO DE COMPRA (%)
Hambúrguer de mandioca	60%	51%
Pudim de mandioca	75%	68%
Chips de mandioca	60%	58%
Picolé de mandioca <i>light</i>	80%	62%
Coxinha de massa de mandioca	75%	65%
Pizza de couve-flor	62%	54%
Muffin de amêndoas	74%	66%
Picolé de abacaxi detox	86%	78%
Sopa de tomate	60%	51%
Picolé de abacaxi com maçã detox	80%	65%
Mousse de morango	88%	70%
Pudim de pão	70%	59%
Caldo de legumes - baixo teor de sal	65%	60%
Beijinho da casca do melão	90%	79%
Bolo da casca da batata doce	71%	58%
Suflê de cenoura	60%	50%
Bolo de cenoura com banana	65%	52%
Picolé de ameixa e melancia	96%	82%
Patê de couve	72%	58%
Hambúrguer de soja	87%	69%
Barra de cereal de banana	74%	52%
Iogurte de uva	95%	79%
Brigadeiro de copinho cetogênico	77%	62%
Picolé de morango com abacaxi	96%	80%
Molho de acerola	80%	61%
Esfíha de jerimum com soja	70%	68%
Geleia de jerimum	78%	51%

Empada a base de jerimum	98%	82%
Brigadeiro de jerimum	79%	63%
Bolo de banana com linhaça	61%	51%
Brownie de banana	83%	59%
Macarrão de jerimum	95%	79%
Mini Cake de banana	76%	50%
Croquete de jerimum com carne seca	86%	68%
Cookie de banana	78%	58%
Suco de uva - isotônico	87%	65%
Vitamina prebiótica	75%	57%
Sangria	89%	67%
Refrigerante natural	84%	60%
Smoothie de banana	87%	65%
Vitamina de goiaba e castanha	69%	50%
Suco de maracujá	78%	61%
Chá de maçã com gengibre	65%	53%

Fonte: SILVA, C. E. da, 2018.

Após verificar a boa aceitabilidade e intenção de compra das preparações culinárias saudáveis, estas foram distribuídas para comunitários assistidos pelo NASF Cajueiro. O NASF foi escolhido para a distribuição do receituário alimentar a partir de uma análise do consumo alimentar e estado nutricional dos usuários pertencentes a este núcleo.

As análises tanto do consumo alimentar quanto do estado nutricional foram obtidas através da plataforma SISVAN - Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional (2018). Com base nas informações coletadas evidencia-se que 72,72% da população consome verduras e legumes, mas, ao avaliar o consumo de frutas esse percentual reduz para 36,36%. Ainda na tabela de consumo alimentar nota-se que a população não realiza uma dieta fracionada (Tabela 2), o que se apresenta em não conformidade com as orientações nutricionais adequadas (APARECIDO-GONÇALVES *et al.*, 2016).

Tabela 2 - Consumo alimentar da população do NASF Cajueiro de Vitória de Santo Antão/PE

PERGUNTAS	CONSUMO (%)
Hábito de fazer no mínimo três refeições por dia	0%
Realiza as refeições em frente à TV	72,72%

Consome feijão	66%
Consome frutas	36,36%
Consome verduras e legumes	72,72%
Consome hambúrguer e/ou industrializados	33,33%
Consome bebidas adoçadas	45,45%
Consome macarrão instantâneo, salgadinho, etc.	36,36%
Consome biscoitos recheados, doces, guloseimas	11,11%

Fonte: Sistema de Vigilância Alimentar e Nutrição (2018).

Ao verificar os dados relacionados ao estado nutricional dessa população percebe-se que apenas 5% da população assistidos pela USF Cajueiro apresentam eutrofia, 2,5% encontram-se abaixo do peso, 17,5% apresentam sobrepeso, 37,5% estão acometidos por Obesidade Grau com I, 22,5% possuem Obesidade Grau II com e 15% da população tem Obesidade Grau III (Tabela 3), demonstrando o excesso de peso em 92,5% da população.

Tabela 3 - Estado nutricional da população do NASF de Cajueiro de Vitória de Santo Antão/PE.

CLASSIFICAÇÃO	PORCENTAGEM (%)
Baixo peso	2,5%
Eutrofia	5%
Sobrepeso	17,5%
Obesidade Grau I	37,5%
Obesidade Grau II	22,5%
Obesidade Grau III	15%

Fonte: Sistema de Vigilância Alimentar e Nutrição, 2018.

Mediante os dados apresentados e a necessidade de instrumentos para a promoção de alimentação saudável, o livro de receitas foi construído com base em uma linguagem didática de fácil compreensão contendo ilustrações das preparações. As receitas contemplaram uma diversidade de preparações funcionais, light, prebióticas, cetogênicas, vegetarianas e aproveitamento e reaproveitamento (Apêndice A).

O receituário alimentar (livro) foi constituído por 43 receitas (pratos e bebidas), no intuito de mostrar à população que uma alimentação saudável não se limita a frutas e legumes, e que se podem realizar refeições equilibradas e saborosas.

O material foi disponibilizado na Unidade de Saúde da Família (USF) Cajueiro e também distribuído para 15 comunitários participantes dos grupos Mais Saúde e Medida Certa do NASF Cajueiro. Foram entregues 5 livros no grupo Medida Certa e 10 livros no grupo Mais Saúde. Medida Certa e Mais Saúde tratam-se de grupos comunitários fixos que ocorrem mensalmente e semanalmente respectivamente, e tem por objetivo estimular hábitos saudáveis.

A distribuição do material buscou auxiliar o comunitário na diversificação de forma saudável da sua alimentação, além disso, as preparações culinárias levaram em consideração a sustentabilidade e sabor agradável.

Observou-se também um considerável interesse por parte dos comunitários e profissionais do NASF no decorrer da entrega do livro de receitas, tendo em vista, a facilidade de realizar as preparações e a acessibilidade aos ingredientes. De forma geral, pode-se inferir que a busca por estimular a diversificação alimentar foi alcançada não apenas com a população, mas, com os profissionais do NASF Cajueiro que demonstraram interesse em ampliar a distribuição deste material as demais comunidades assistidas pela equipe.

7 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A elaboração do livro de receitas comunitário foi uma ferramenta essencial para o fortalecimento educacional da comunidade quanto à nutrição como processo de promoção à saúde. O incentivo de estudos com esta finalidade é essencial para suprir a escassez de informações ao alcance da população, principalmente as que se encontram em vulnerabilidade social, assegurando e evidenciando que a alimentação saudável não é monótona e repetitiva, pois a mesma pode apresentar-se de modo diversificado, saboroso, sofisticado e de baixo custo.

REFERÊNCIAS

- ALVES, F. G.; VARELLA, M. H. L. Regulamentação da Rotulagem dos Alimentos Vegetarianos sob a Perspectiva do Código de Defesa do Consumidor. **Cadernos do Programa de Pós-Graduação em Direito–PPGDir./UFRGS**, Porto Alegre. v. 11, n. 3, p. 233-256, 2017.
- ALVES, F.G. *et al.* **Direito constitucional ambiental brasileiro**. São Paulo: Saraiva, 2017.
- APARECIDO, G. T. D. S. *et al.* A conduta dietoterápica no tratamento da doença do refluxo gastroesofágico relato de caso. **Arq. Ciências saúde UNIPAR**, Umuarama, v. 20, n. 3, p. 199-203, 2016.
- BINZ, P. **Gestão da gastronomia sustentável em meios de hospedagem**. 2018. 104 f. Dissertação (Mestrado em Turismo e Hospitalidade) – Universidade de Caxias do Sul, Caxias do Sul, 2018.
- BRAGA, I. D. O Receituário de Francisco Borges Henriques: Culinária, Cosmética e Botica em Portugal no século XVIII. **Revista Diálogos Mediterrânicos**, Curitiba, n. 12, p. 67-88, 2017.
- BRASIL. Presidência da República. **Lei nº 11.346 de 15 de setembro de 2006**. Cria o Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional – SISAN com vistas em assegurar o direito humano à alimentação adequada e dá outras providências. Brasília: Planalto, 2006. Disponível em : http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_Ato2004-2006/2006/Lei/L11346.htm. Acesso em: 21 set. 2018.
- BUENO, M. L. Da gastronomia francesa à gastronomia global: hibridismos e identidades inventadas. **Caderno CRH**, Salvador, v. 29, n. 78, p. 443-462, 2017.
- CARDOZO, L.; MAFRA, D. Alimentação pode levar a benefícios para o sistema cardiovascular: fato ou ficção. **Int J Cardiovasc Sci**, Niterói, v. 28, n. 2, p. 87-88, 2015.
- CARVALHO, P. R. C. *et al.* Índice de massa corporal, hábitos alimentares e atividades de lazer em crianças e adolescentes. **Revista baiana de saúde pública**, Salvador, v. 37, n. 2, p. 460, 2014.
- CERVATO-MANCUSO, A. M.; VINCHA, K. R. R.; SANTIAGO, D. A. Educação Alimentar e Nutricional como prática de intervenção: reflexão e possibilidades de fortalecimento. **Physis: Revista de Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 26, p. 225-249, 2016.
- COSTA, R. S. L. Avaliação do Estado Nutricional de Crianças Entre 0 a 05 Anos no Estado do ACRE Através do SISVAN web no ano de 2015. **Dê Ciência em Foco**, Rio Branco, v. 1, n. 2, p. 27-42, 2017.
- CRUZ, P. E. Brasil desperdiça 41 mil toneladas de alimento por ano. **Agência Brasil**, São Paulo, 30 jun. 2016. Economia. Disponível em:

<http://agenciabrasil.ebc.com.br/economia/noticia/2016-06/brasil-desperdica-40-mil-toneladas-de-alimento-por-dia-diz-entidade>. Acesso em: 21 set. 2018.

CUNHA, S.; DE CAMPOS, M. R. C. O turismo de culinária e os alimentos com história como produto turístico. **Exedra: Revista Científica**, Coimbra, n. 2, p. 48-66, 2017.

DA COSTA, S. B. Y.; MARTINS, T. F. Alimentos prebióticos e probióticos na manutenção da saúde humana: qual a abrangência?. **Revista de Atenção à Saúde (antiga Rev. Bras. Ciên. Saúde)**, São Caetano do Sul, v. 13, n. 44, p. 71-79, 2015.

DANTAS, L. L. **Diferentes abordagens dietéticas para praticantes de atividade física voltada para o emagrecimento saudável**. 2017. 18 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física) - Universidade Federal do Rio Grande do Norte, 2017.

DE OLIVEIRA, F. C. R.; HOFFMANN, R. Consumo de alimentos orgânicos e de produtos *light* ou *diet* no Brasil: fatores condicionantes e elasticidades-renda. **Segurança Alimentar e Nutricional**, Campinas, v. 22, n. 1, p. 541-557, 2015.

DE OLIVEIRA, M. M.; ISHII, P. L.; OLIVEIRA, R. J. O alimento funcional inulina e suas atividades biológicas. **Revista Terra & Cultura: Cadernos de Ensino e Pesquisa**, Londrina, v. 26, n. 51, p. 53-62, 2018.

DE QUEIROZ, A. G. S. A Erradicação da Fome no Brasil a Partir da Declaração de Roma de 1996: Estruturas de Combate, Avanços e Pontos Frágeis. **REVISTA DA AGU**, Brasília, v. 17, n. 1, p. 93-108, 2018.

DIENG, B. D.; SILVA, F. **Contributos da Receita Culinária para a Didáctica do Português Língua Estrangeira**. 2009. 193 f. Relatório Final de Estágio (Mestrado em Ensino do Português Língua Segunda/ Língua Estrangeira) - Faculdade de Letras da Universidade do Porto, Porto, Portugal, 2009.

FERREIRA, B. F. A. **Ações de educação em saúde com crianças de escolas públicas: um relato de experiência**. 2018. 48 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Saúde Coletiva) – Universidade Federal de Pernambuco, Centro Acadêmico de Vitória, Vitória de Santo Antão, 2018.

FIN, A. G. L.; CHAMAA, A. R. L. Elaboração de Fichas Técnicas de Preparações para o Projeto Educando com a Horta Escolar e Gastronomia-Dourados/MS. **Anais do Egrad**, Dourados, v. 2, n. 5, p. 1-1, 2015.

GOMES, M. E. M.; TEIXEIRA, C. Aproveitamento integral dos alimentos: qualidade nutricional e consciência ambiental no ambiente escolar. **Ensino, Saude e Ambiente**, Três Pontas, v. 10, n. 1, p. 203-217, 2017.

GOMES, V. T. S. *et al.* Benefícios da biomassa de banana verde á saúde humana. **Revista Univap**, São João dos Campos, v. 22, n. 40, p. 655, 2017.

GONÇALVES M. P. M. *et al.* A importância da gastronomia para a nutrição. **Revista empreenda UNITOLEDO**, Araçatuba, v. 2, n. 1, p. 251-263, 2018.

JAIME, P. C. *et al.* Prevalência e distribuição sociodemográfica de marcadores de alimentação saudável, Pesquisa Nacional de Saúde, Brasil 2013. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, Brasília, v. 24, p. 267-276, 2015.

LIMA, P. P. F. **A construção social da alimentação**: o vegetarianismo e o veganismo na perspectiva da psicologia histórico cultural. 2018. 1-135 f. Tese (Pós-Graduação em Psicologia) – Universidade Federal da Bahia, Salvador, 2018.

MEDEIROS, S. A. **Introdução à Gastronomia**. Recife: Secretaria de Educação e Esporte/PE, 2014. Apostila do Curso Serviço de Restaurante e Bar. Disponível em: <https://sisacad.educacao.pe.gov.br/bibliotecavirtual/bibliotecavirtual/texto/CadernodeRBIIntroduoGastronomiaRDDI.pdf>. Acesso em: 12 out. 2018.

MESSA V. P. **Introdução à gastronomia**. Curitiba, PR: IFPR Educação à Distância, 2018.

MOREIRA, P. R. S. *et al.* Análise crítica da qualidade da dieta da população brasileira segundo o Índice de Alimentação Saudável: uma revisão sistemática. **Ciência & Saúde Coletiva**, Viçosa, v. 20, p. 3907-3923, 2015.

MOREIRA, S. A. Alimentação e comensalidade: aspectos históricos e antropológicos. **Ciência e Cultura**, Campinas, v. 62, n. 4, p. 23-26, 2010.

MOURÃO, N. M.; CASTRO, E. R.; SANTOS, F. G. Saberes e Sabores das Gerais: uma proposta para o desenvolvimento do Food Design para cultura local. In: CONGRESSO BRASILEIRO DE PESQUISA E DESENVOLVIMENTO EM DESIGN, 11., 2014, Gramado. **Anais [...]** Gramado: Brucher Proceedings, 2014. p. 2639-2650

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS PARA ALIMENTAÇÃO E AGRICULTURA. **Brasil em Resumo**. Roma: FAO, 2018. Disponível em: <http://www.fao.org/brasil/fao-no-brasil/brasil-em-resumo/pt/>. Acesso em: 15 set. 2018.

PEREIRA, É. S. *et al.* Dieta cetogênica: como o uso de uma dieta pode interferir em mecanismos neuropatológicos. **Revista de Ciências Médicas e Biológicas**, Salvador, v. 9, n. 1, p. 78-82, 2010.

SALGADO, Joicelem. **Alimentos funcionais**. São Paulo: Oficina de Textos, 2016.

SANTOS, A. dos. *et al.* **“Cultura physica para a família campinense”**: higiene e educação física no instituto pedagógico–Campina Grande–PB (1931-1942). 2017. 181f. Dissertação (Mestrado em História) – Universidade Federal de Campina Grande, Campina Grande, 2017.

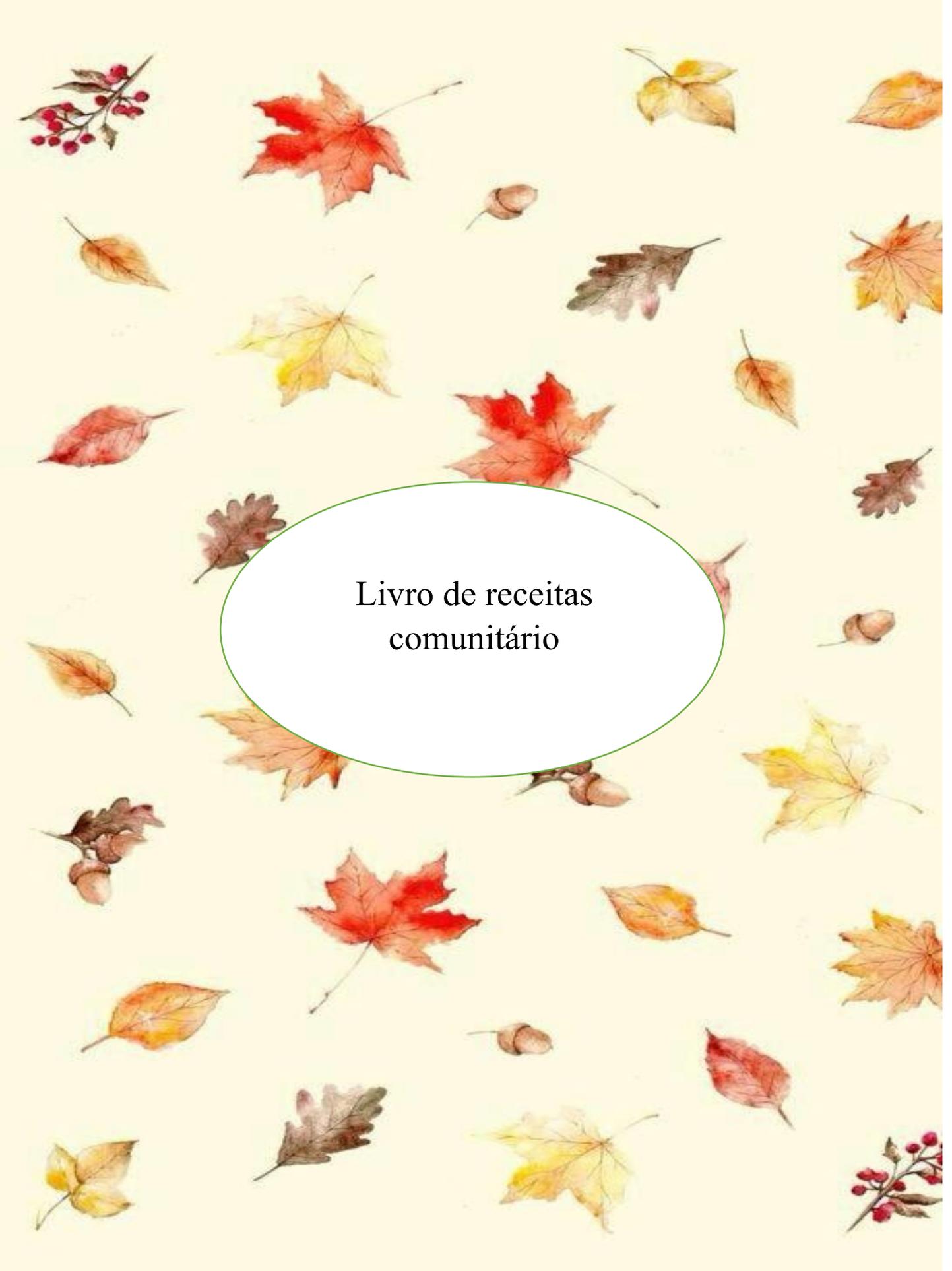
SILVA, V. S. da. **Educação alimentar e nutricional e interdisciplinaridade**: promoção de hábitos saudáveis em pré-escolares no município de Vitória de Santo Antão/PE. 2018. 52 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Nutrição) – Universidade Federal de Pernambuco Centro Acadêmico de Vitoria- PE, Vitoria de Santo Antão, 2018.

SOLANO, G. T. *et al.* Efeito Sinérgico do Laser de CO₂ e dos géis Fluoretados Aplicados com Diferentes Protocolos para o Controle da Desmineralização do Esmalte. **Journal of Health Sciences**, Londrina, v. 19, n. 5, p. 255, 2018.

VASCONCELLOS, B. I.; VOGEL, D. R.; BORTNOWSKA, K. Gastronomia sustentável: análise da logística reversa em restaurantes de Florianópolis, Brasil. **Revista Turismo em Análise**, São Paulo, v. 28, n. 3, p. 403-423, 2017.

VAZ, D. S. S.; BENNEMANN, R. M. Comportamento alimentar e hábito alimentar: uma revisão. **Revista UNINGÁ Review**, Maringá, v. 20, n. 1, p.108-112, 2018.

APÊNDICE A – LIVRO DE RECEITA

The background of the page is a light beige color, decorated with a pattern of watercolor illustrations of autumn leaves and acorns. The leaves are in various shades of red, orange, yellow, and brown, scattered across the page. Some acorns are also visible, along with a small branch of red berries in the top-left and bottom-right corners. A white oval with a thin green border is centered on the page, containing the text.

Livro de receitas
comunitário

APRESENTAÇÃO

Uma alimentação saudável é essencial para o equilíbrio da saúde do organismo, mas não é porque uma preparação é saudável que não tem que ser saborosa ou sofisticada. Sabemos que a alimentação está ligada as lembranças e isto é um fator para que as pessoas não se desprendam os hábitos alimentares que são apresentados na infância, neste contexto este receituário aborda diversas receitas que remetem a infância de uma forma nutritiva e saudável.

Este livro também aborda receitas detox, light, diet, prebióticas, hiperproteicas, funcionais e de aproveitamento e reaproveitamento de alimentos.

Organizado por: Cynthia Eloiza da Silva

Orientado por: Roberta de Albuquerque Bento

Coorientado por: Dayana de Melo Barros

UFPE/CAV- 2018

Trabalho de conclusão de curso de nutrição da Universidade Federal de Pernambuco Centro Acadêmico de Vitória.

Sumário

<u>CAPÍTULO I</u>	34
<u>1.1. HAMBÚRGUE DE MANDIOCA</u>	34
<u>1.2. PUDIM DE MANDIOCA</u>	35
<u>1.3. CHIPS DE MANDIOCA</u>	35
<u>1.4. PICOLÉ DE MANDIOCA LIGHT</u>	36
<u>1.5. COXINHA DE MASSA DE MANDIOCA</u>	37
<u>CAPÍTULO II</u>	39
<u>2.1. PIZZA DE COUVE-FLOR</u>	39
<u>2.2. MUFFIN DE AMENDÔAS</u>	40
<u>2.3. PICOLÉ DE ABACAXI</u>	40
<u>2.4. SOPA DE TOMATE</u>	41
<u>2.5. PICOLÉ DE ABACAXI E MACÃ</u>	41
<u>2.6. MOUSSE DE MORANGO</u>	42
<u>2.7. PUDIM DE PÃO</u>	42
<u>2.8. CALDO DE LEGUMES</u>	43
<u>2.9. BEIJINHO DE CASCA DE MELÃO</u>	43
<u>2.10. BOLO DE CASCA DA BATATA DOCE</u>	44
<u>CAPÍTULO III</u>	45
<u>3.1. SUFLÊ DE CENOURA</u>	45
<u>3.2. BOLO DE CENOURA COM BANANA</u>	45
<u>3.4. PATÊ DE COUVE</u>	46
<u>3.5. HAMBÚRGUE DE SOJA</u>	47
<u>3.6. MOLHO DE ACEROLA</u>	47
<u>3.7. BARRA DE CEREAL DE BANANA</u>	48

<u>3.8. IOGURTE DE UVA</u>	48
<u>3.9. BRIGADEIRO DE COPINHO</u>	49
<u>3.10. PICOLÉ DE MORANGO OM ABACAXI</u>	49
<u>CAPÍTULO IV</u>	50
<u>4.2. GELEIA DE JERIMUM</u>	51
<u>4.3. EMPADA DE JERIMUM</u>	51
<u>4.3. BRIGADEIRO DE JERIMUM</u>	52
<u>4.4. BOLO DE BANANA COM LINHAÇA</u>	53
<u>4.5. BROWNIE DE BANANA</u>	53
<u>4.6. MACARRÃO ABASE DE JERIMUM</u>	54
<u>4.7. MINI CAKE DE BANANA</u>	54
<u>4.8. CROCETE DE JERIMUM COM CARNE SECA</u>	55
<u>4.9. COOKEI DE BANANA</u>	56
<u>CAPÍTULO V</u>	57
<u>5.1. SUCO DE UVA</u>	57
<u>5.2. VITAMINA PREBIOTICA</u>	58
<u>5.3. SANGRIA</u>	58
<u>5.4. REFRIGERANTE NATURAL</u>	59
<u>5.5. SMOOTHIE DE BANANA</u>	59
<u>5.6. VITAMINA DE GOIABA COM CASTANHA</u>	60
<u>5.7. SUCO DE MARACUJÁ</u>	60
<u>5.8. CHÁ DE MAÇÃ COM GENGIBRE</u>	61

CAPÍTULO I

2016.1 VIII AMOSTRA DE ANÁLISE SENSORIAL

1.1. HAMBÚRGUE DE MANDIOCA

INGREDIENTES:

Mandioca 600g

Soja 330g

Alho 58g

Cebola 140g

Cebolinha 34g Trigo 200 g Ovos 2
unid.

Molho Shoyu 15 ml

Azeite 5ml

Sal 10g



Fonte: google imagens

MODO DE PREPARO: Cozinhe a mandioca e escorra quando estiver pronta, depois amasse e misture com os demais ingredientes, em seguida modele e leve ao fogo para fritar no azeite.

1.2. PUDIM DE MANDIOCA

INGREDIENTES

1Kg de mandioca
4 ovos
540g de leite condensado
700 ml de leite
7 g de fermento
3,5 g de sal
180 g de açúcar (para caramelizar)



Fonte: google imagens

MODO DE PREPARO: Bata a mandioca aos poucos no liquidificador com o leite, depois acrescente os outros ingredientes, coloque em uma forma caramelizada com o açúcar, ponha para assar, em forno médio pré - aquecido, de 40 a 60 minutos ou até dourar.

1.3. CHIPS DE MANDIOCA

INGREDIENTES:

Entrecasca da mandioca
1L de azeite
Sal e pimenta a gosto



Fonte: google imagens

MODO DE PREPARO: separe a entrecasca da mandioca (a parte rosinha/branca) da casca, lave em água corrente e deixe escorrer toda água, depois corte em tiras e leve ao fogo em imersão no azeite, com uma escumadeira tire do azeite e deixe escorrer, depois de escorrido tempere com sal e orégano a gosto.

1.4. PICOLÉ DE MANDIOCA LIGHT

INGREDIENTES:

Macaxeira 47,7g
Leite em pó integral 10,30g
Água mineral 45,02 mL
Creme de leite 11,84 g
Leite condensado comum 15,27g
Leite condensado *light* 10,18g



Fonte: google imagens

MODO DE PREPARO: cozinhe a macaxeira e deixe escorrer, em seguida misture todos os ingredientes em um liquidificador a homogeneizar, em seguida passe para um saquinho e leve ao freezer por três horas.

1.5. COXINHA DE MASSA DE MANDIOCA

INGREDIENTES:

MASSA

Água 2 Litros
 Farinha Trigo Peneirada 500g
 Mandioca 500g
 Caldos de Galinha 2 unidades
 Margarina 1 Colher de Sopa
 Sal 1 Colher de Chá
 Colorífico 1 Colher de Chá

RECHEIO

Peito de Frango Cozido e Desfiado 1 Kg
 Cebola (picada) 1 Unidade Média
 Salsinha (picada) 1 xícara
 Pimenta Vermelha (picada) 1 Unidade
 Alho (amassados) 2 Dentes
 Sal A Gosto
 Colorífico A Gosto
 Azeite de Oliva ou Óleo

EMPANAR

Ovos 2 Unidades
 Sal A Gosto
 Farinha de Trigo 2 Xícaras de Chá
 Farinha de Rosca 1 Kg



Fonte: google imagens

MODO DE PREPARO:

Para massa

Em uma panela, juntar a água (de preferência a água que cozinhou o frango), os dois caldos de galinha, a margarina, o sal e o colorífico.

Deixe a mistura no fogo até ferver.

Após levantar fervura, juntar a farinha e com o auxílio de uma colher, ir mexendo sem parar até que a massa desgrude da panela misture com a mandioca. Retirar do fogo e colocar sobre uma superfície lisa e untada com margarina.

Deixar esfriar e sovar a massa constantemente para não criar casca

*** Recheio**

Em uma panela com óleo ou azeite, adicionar o alho amassado, a pimenta vermelha picada e a cebola picada, frite tudo até dourar, juntar o peito de frango cozido e desfiado e refogar por alguns minutos.

Juntar o sal e o colorífico.

Desligar o fogo e acrescente a salsinha picada, misture bem e deixe esfriar.

*** Montagem**

Passar um pouco de manteiga nas mãos, retirar uma porção da massa (dependendo qual seja o tamanho desejado da coxinha), fazer uma bolinha e com o auxílio do dedo indicador abrir uma cavidade na massa.

Encher com uma porção do recheio e fechar a coxinha pinçando a boca da cavidade com a parte interna do polegar e do indicador.

*** Empanar**

Misturar a água e as claras, bater com o auxílio de um garfo por alguns minutos, juntar o sal a farinha de trigo e bater até que as bolinhas de farinha desapareçam.

CAPÍTULO II

2016.3 IX AMOSTRA DE ANÁLISE SENSORIAL

2.1. PIZZA DE COUVE-FLOR

INGREDIENTES:

Massa: 1/3 de couve-flor
1 xícara de queijo muçarela ralado
4 colheres de sopa de queijo ralado
1 colher de manteiga

1 Ovo Sal e orégano a gosto

Recheio: 150g de muçarela
1 tomate em rodellas
Orégano a gosto



Fonte: google imagens

MODO DE PREPARO: - Ralar o couve-flor , acrescentar a mussarela , a manteiga e o queijo ralado , o sal e orégano em uma tigela e misturar junto com o ovo até obter o ponto da massa. – Coloque a massa numa assadeira untada ou papel manteiga e espalhe bem,s e quiser use um rolo ou garrafa para espalhar bem. Leve ao forno quente por 10-15 minutos até a massa dourar. Retire do forno, deixe esfriar por alguns minutos, coloque o recheio e leve ao forno por uns 10 até o queijo ficar derretido.

2.2. MUFFIN DE AMENDÔAS

INGREDIENTES:

1 xícara de amêndoas (ou farinha)
 1 xícara de farinha de grão de bico
 1 xícara de leite de coco
 ½ xícara de cacau em pó
 4 claras de ovo
 4 gemas de ovo



½ xícara de açúcar demerara
 1 colher (sopa) de fermento químico em pó

Fonte: google imagens

MODO DE PREPARO: Levar ao fogo o leite de coco junto com o cacau em pó até que vire um creme; simultaneamente bater as amêndoas no liquidificador até que vire uma farinha; Bater as 4 claras em neve. Adicionar o açúcar ou adoçante às claras e bater novamente; Adicionar o restante dos ingredientes, incluindo a farinha de amêndoas e bater novamente; Em seguida adicione o creme de coco com cacau e bater até ficar homogêneo; Colocar nas formas e levar ao forno pré-aquecido à 180° por 30 minutos.

2.3. PICOLÉ DE ABACAXI

INGREDIENTES:

2 Rodelas de abacaxi
 2 folhas de espinafre
 1 Maçã
 1 Colher de sobremesa de chia
 500 ml de água de coco
 1 colher de sopa de açúcar mascavo



Fonte: google imagens

MODO DE PREPARO: Bata todos os ingredientes no liquidificador (exceto a chia). Acrescente chia a mistura, e depois coloque tudo nas formas de picolé, em seguida coloque-as no freezer por 4 horas.

2.4. SOPA DE TOMATE

INGREDIENTES:

- ½ cebola grande picada
- 2 dentes de alho picados
- Azeite
- 1kg de tomates bem maduros cortados ao meio
- 500ml de água
- 4 pimentas de cheiro cortada ao meio e sem sementes
- 2 colheres de chá de sal (ou a gosto)



Fonte: google imagens

MODO DE PREPARO: Em fogo médio, refogue a cebola no azeite até murchar e ficar mais transparente. Acrescente os tomates cortados, a água, e a pimenta de cheiro

Ainda em fogo médio, conte 20 minutos após levantar fervura.

Desligue o fogo, deixe esfriar em seguida bata no liquidificador.

Passa a sopa por uma peneira fina e volte à panela em fogo médio.

Adicione o sal mexa até levantar fervura e está pronta!

2.5. PICOLÉ DE ABACAXI E MAÇÃ

INGREDIENTES:

- 2 Ovos
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 2 Xícaras de farinha de trigo
- 2 Xícaras (chá) de caldo de casca de abacaxi
- 1 xícara (chá) de açúcar



Fonte: google imagens

MODO DE PREPARO: Para obter o caldo de casca do abacaxi, retirar as cascas de um abacaxi e ferver com 4 xícaras (chá) de água por cerca de 20 minutos. Reservar. Bater as claras em neve, misturar as gemas e continuar batendo. Misturar aos poucos o açúcar e a farinha de trigo, sem parar de mexer. Acrescentar o fermento e uma xícara de caldo de casca de abacaxi. Misturar bem e assar em forma untada e forno moderado. Depois de assado, virar em um prato e, ainda quente, furar com um garfo e jogar sobre ele o restante do caldo de casca do abacaxi com 1 colher (sopa) de açúcar.

2.6. MOUSSE DE MORANGO

INGREDIENTES:

- 1 gelatina *diet* sabor morango
- 200 g de creme de leite
- 100 g de cream cheese
- 100g de morango



Fonte: google imagens

MODO DE PREPARO: Prepare a gelatina conforme instruções da embalagem. Coloque (ainda líquida) no liquidificador e junte os ingredientes restantes. Bata bem e despeje a mistura numa tigela e leve à geladeira para firmar.

2.7. PUDIM DE PÃO

INGREDIENTES:

- 3 pães dormidos de molho
- 3 ovos
- 1 colher de manteiga
- 1 copo de leite em pó ou leite condensado
- Mel de açúcar
- Açúcar a gosto



Fonte: google imagens

MODO DE PREPARO: Coloque os pães de molho no leite durante 5 minutos. Em seguida transfira para o liquidificador, acrescente os ovos, a margarina e o açúcar. Se a massa ficar grossa pode acrescentar leite. Coloque em uma forma untada com margarina e açúcar. Leve ao forno, por aproximadamente 40 minutos

2.8. CALDO DE LEGUMES

INGREDIENTES:

3 pães dormidos de molho
 3 ovos
 1 colher de manteiga
 1 copo de leite em pó ou leite condensado
 Mel de açúcar
 Açúcar a gosto



Fonte: google imagens

MODO DE PREPARO: Coloque os pães de molho no leite durante 5 minutos. Em seguida transfira para o liquidificador, acrescente os ovos, a margarina e o açúcar. Se a massa ficar grossa pode acrescentar leite. Coloque em uma forma untada com margarina e açúcar. Leve ao forno, por aproximadamente 40 minutos.

2.9. BEIJINHO DE CASCA DE MELÃO

INGREDIENTES:

Casca de 1/2 melão (100g)
 1 lata de leite condensado (395g)
 1 colher (sopa) de manteiga sem sal (15g)
 1 pacote de coco ralado (100g)



Fonte: google imagens

MODO DE PREPARO: higienizar as cascas do melão e rale-as bem finas. Coloque as cascas em uma panela e leve ao fogo baixo com o leite condensado, amanteiga e a metade do coco ralado. mexa sempre, até engrossar. Retire do fogo, transfira para um refratário e deixe esfriar.

2.10. BOLO DE CASCA DA BATATA DOCE

INGREDIENTES:

500 g de batata doce cozida
1/4 xícara de manteiga
4 ovos (clara e gema separadas)
2 xícaras de açúcar
1 xícara de coco ralado
1 pitada de sal
1 Colher chá de casca de laranja ralada
2 Xícaras de farinha de trigo
1 1/2 xícara de leite
1 1/2 colher de sopa de fermento em pó



Fonte: google imagens

MODO DE PREPARO: Amassar as batatas doce com casca ainda quente.

Junte a manteiga e depois as gemas e misture bem. Acrescente o açúcar, o coco, o sal e as raspas de laranja e misture bem. Adicione aos poucos a farinha, alternando com o leite. Bata as claras em neve, adicione o fermento e junte à massa delicadamente. Leve a assar por 30 a 40 minutos, em forma untada e enfarinhada.

CAPÍTULO III

2017.1 X AMOSTRA DE ANÁLISE SENSORIAL

3.1. SUFLÊ DE CENOURA

INGREDIENTES:

2 ovos inteiros
 2 colheres de sopa de cenoura cozida e amassada
 salsinha a gosto
 1 colher de sopa de cebola bem picadinha
 sal a gosto
 1 colher de sobremesa de fermento em pó



Fonte: google imagem

MODO DE PREPARO: Pré aqueça o forno em 180 graus, bata os ovos com um garfo, adicione todos os demais ingredientes, Unte um ramequim com azeite, Despeje a massa, Coloque para assar por 20 minutos ou até que a massa cresça.

3.2. BOLO DE CENOURA COM BANANA

INGREDIENTES:

1 ovo inteiro 1 clara 1 banana.
 1 xícara (chá) de farelo de aveia integral sem glúten
 1 Colher (sopa) de fermento em pó
 2 Maçãs
 Pitadas de canela.



Fonte: google imagens

MODO DE FAZER: Junte o ovo inteiro, a clara e a banana. Bata tudo no liquidificador. Corte a maçã em cubos pequenos, passe para uma tigela e junte a colher (sopa) de fermento e a xícara (chá) de farelo de aveia integral. Mexa muito bem com uma colher. Despeje tudo em uma forma untada. Leve para assar por 30 minutos em fogo médio. Se quiser, ainda quente, polvilhe um pouco de canela por cima.

3.3 PICOLÉ DE AMEIXA COM MELANCIA

INGREDIENTES:

2 ameixas pretas secas sem caroço;
1 xícara de melancia;
100 ml de água de coco;
1 colher de sopa de hortelã fresca,
Picada;
Adoçante, se necessário.



Fonte: google imagens

MODO DE PREPARO: Bata no liquidificador os ingredientes até que a mistura fique homogênea. Com ajuda de um funil, preencha o saquinho próprio para o geladinho com $\frac{3}{4}$ da mistura. Não encha mais que isso para não ter dificuldades em amarrar. Para finalizar, dê um nozinho na ponta e leve para o congelador por, no mínimo, 3 horas.

3.4. PATÊ DE COUVE

INGREDIENTES:

1 iogurte natural não açucarado
60g de couve
1 dente de alho
Sumo de meio limão
8 folhas de hortelã fresca
1c chá de azeite.
Sal e pimenta.



Fonte: google imagens

MODO DE PREPARO: Leve a couve, dente de alho e a hortelã para o liquidificador com o suco do limão depois despeje em um recipiente com os demais ingredientes, mexa bastante até unificar, em seguida sirvam.

3.5. HAMBÚRGUE DE SOJA

INGREDIENTES:

100 g de proteína de soja;
 1 Tomate;
 1 Cebola Média;
 ½ Pimentão;
 2 Alhos;
 1 Xícara de farinha de rosca
 Coentro e orégano a gosto;
 Sal a gosto;
 Azeite de oliva;
 Óleo de soja.



Fonte: google imagens

MODO DE PREPARO:

1- Triture a tomate, cebola, alhos, pimentão deixando os mesmos com aspecto de molho; 2- Adicione a proteína de soja espalhando para ficar úmida na mistura; 3- Tempere com o sal, orégano e coentro adicionando a farinha de rosca para dar consistência; 4- Faça pequenas bolas e amassar no formato arredondado parecido com um hambúrguer; 5- Use farinha de rosca para polvilhar; 6- Pode fritar em óleo ou assar.

3.6. MOLHO DE ACEROLA

INGREDIENTES

1 colher (sopa) semente de linhaça marrom
 1 colher (chá) de suco de limão
 1 colher (sopa) de azeite extra virgem
 ½ colher (café) rasa de sal marinho
 1 polpa de acerola congelada (100g)



Fonte: google imagens

MODO DE PREPARO: Descongelar a polpa de acerola num recipiente, misturar com todos os ingredientes, deixar descansar por 15 minutos e servir

3.7. BARRA DE CEREAL DE BANANA

INGREDIENTES:

20 Bananas
 2 Cocos, ralados
 1 Batata doce média cozida
 30 unidades de ameixa, seca
 ½ Copo Pequeno, Passas
 10 colh. S, cheia, aveia, flocos
 10 colh. S, cheia, granola, flocos
 1 pacote, amendoim, descascado
 1 colh, sobremesa, sal
 1 Colh. Chá, Canela, em pó



Fonte: google imagens

MODO DE PREPARO: Cozinhe a batata doce, e em seguida amasse e reserve. Fazer o mesmo procedimento com a banana. Misture a massa adicionando o coco ralado, ameixas, passas, aveia, granola, amendoim. Depois de misturado a massa acrescente a canela em pó e leve ao forno por 45 minutos.

3.8. IOGURTE DE UVA

INGREDIENTES:

Creme de leite 10 caixas (200g)
 Suco em pó sem
 Açúcar 3 sachês (30g)
 Adoçante em pó 15g



Fonte: google imagens

MODO DE PREPARO: Misture todos os ingredientes em um liquidificador até homogeneizar e depois coloque em um recipiente e leve à geladeira por algumas horas.

3.9. BRIGADEIRO DE COPINHO

INGREDIENTES:

Creme de leite 10 caixas 200g

Cacau em pó 100%

1 caixa 200g

Adoçante em pó 25g



Fonte: google imagens

MODO DE PREPARO:

Misturar todos os ingredientes em uma panela e em seguida levar ao fogo (220°C), em passe para o recipiente e leve à geladeira por alguns minutos até refrigerar.

3.10. PICOLÉ DE MORANGO OM ABACAXI

INGREDIENTES

2 rodelas de abacaxi;

5 morangos;

100 ml de água



Fonte: google imagens

MODO DE PREPARO: Bata todos os ingredientes no liquidificador, coloque em forminhas de picolé e leve ao congelador por no mínimo 4 horas.

CAPÍTULO IV

2017.2 XI AMOSTRA DE ANÁLISE SENSORIAL

4.1. ESFIHA DE JERIMUM COM SORJA

INGREDIENTES: Massa

1 xícara (cheia) de abóbora 2/3 xícaras de farelo de aveia

1/3 xícara de farinha de trigo

1 colher de chá de fermento biológico

1/3 de cebola

Cheiro verde a gosto

Sal a gosto

Recheio:

1 xícara de soja 1 fio de óleo

1/3 de cebola



Fonte: google imagens

¼ de pimentão

½ Tomate

Coentro

Temperos (Pimenta, cominho, orégano, alecrim, açafrão, sal) a gosto.

MODO DE PREPARO: **Massa:** Corte a abóbora em cubos pequenos e leve para cozimento no vapor até adquirir consistência macia. Picar a cebola e o coentro. Após cozimento, amassar a abóbora até consistência de papa. Adicionar aos poucos o farelo de aveia, a farinha de trigo e o fermento biológico enquanto mistura a massa. Adicionar os demais ingredientes à massa (cebola, coentro e cheiro verde). Moldar a massa no formato de esfiha e levar ao forno em forma untada por 25 minutos a 180°C.

Recheio: Colocar a soja em um recipiente com água morna, durante 5 minutos. Eliminando a água de remolho em seguida. Picar a cebola, o tomate, o pimentão e o coentro. Refogar os ingredientes recém cortados junto aos temperos. Lavar a soja que estava de remolho e escorrer em peneira, até retirar toda água. Junte a soja ao refogado e deixe cozinhar por alguns minutos até adquirir sabor.

4.2. GELEIA DE JERIMUM

INGREDIENTES:

Jerimum 35g
 Açúcar 10g
 Suco de Maçã 44 mL
 Suco de limão 1 mL
 Entrecasca do maracujá (pectina) 10g



Fonte: google imagens

MODO DE PREPARO: Levar ao fogo para o cozimento suco da maçã e a entrecasca do maracujá.
 Cozimento do jerimum, em seguida misture todos os ingredientes e deixe no fogo até atingir textura gelatinosa. Depois basta passar para um recipiente e servir.

4.3. EMPA DA DE JERIMUM

INGREDIENTES:

Massa: 4 xícaras (chá) de farinha de trigo
 2 colheres de sopa de farinha da semente
 1 colher (chá) de sal
 250 g de manteiga 2 gemas

Recheio:

1 colher (sopa) de óleo
 100g de Jerimum
 100g de Queijo coalho
 Cebola
 1 cabeça de Alho
 Coentro

1 colher (café) de sal



Fonte: google imagens

MODO DE PREPARO:

Massa: Em uma tigela misture a farinha, o sal, a manteiga e as gemas. Incorpore aos poucos uma xícara (chá) de água gelada, e misture até obter uma massa homogênea. Abra a massa com rolo sobre uma superfície enfarinhada e forre 30 forminhas de empada. Reserve.

Recheio: Cozinhe o jerimum em vapor até que este adquira uma consistência macia. Refogar a cebola e o alho. Adicionar o jerimum amassado ao refogado de cebola e alho e mexer. Adicionar coentro e sal ao jerimum, mexer e desligar o fogo. Adicionar queijo coalho ralado a preparação do jerimum e mexer. Recheiar as forminhas e leve ao forno por 15 minutos.

4.3. BRIGADEIRO DE JERIMUM

INGREDIENTES

1 Caixa de Leite Condensado

1 Colher de sopa de margarina 4 Colheres de sopa cheias de Jerimum cozido

Leite em pó para enrolar



Fonte: google imagens

MODO DE PREPARO: Higienize, descasque e cozinhe o Jerimum até que esteja bem macio, em seguida amasse- e reserve; em uma panela aquecida em fogo médio, acrescente a margarina, logo após, acrescente o Leite Condensado e o Jerimum cozido.

Mexa sem parar, até desgrudar da panela, desligue o fogo e deixe esfriar; Em seguida, faça pequenas bolas, enrolando-as em seguida, no leite em pó.

4.4. BOLO DE BANANA COM LINHAÇA

INGREDIENTES:

8 colheres de sopa cheia de trigo cheia
8 Colher de sopa de fermento
8 colheres de sopa cheia de farinha de linhaça
3 ovos

6 colheres de sopa cheia de margarina



Fonte: google imagens

MODO DE PREPARO: Amasse as bananas com auxílio de um garfo, transfira para um recipiente que permita mexer a massa do bolo. Adicione os ovos, a margarina e mexa bem. Depois adicione o trigo, o fermento e por último a linhaça. Continue mexendo a massa, até todos os produtos estarem homogêneos. Unte a forma e coloque para assar em forno pré-aquecido por 30 minutos.

4.5. BROWNIE DE BANANA

INGREDIENTES:

Banana- 746 g
Cacau em pó - 142,5g
Aveia- 42 g



Fonte: google imagens

MODO DE PREPARO: Amasse bem as bananas, misture-as com o chocolate em pó e a farinha de aveia, transfira para uma forma untada, leve ao forno aquecido a 200°C, durante 30 minutos, retire do forno deixe esfriar, corte em quadrados e sirva.

4.6. MACARRÃO ABASE DE JERIMUM

INGREDIENTES:

4 ovos
 Garrafa de azeite
 600g jerimum pequeno
 1 dente de alho grande
 400g de farinha de trigo sem fermento
 1 saquinho de orégano ou salsa



Fonte: google imagens

MODO DE PREPARO: Descasque o jerimum e o alho retirando toda semente do jerimum, em seguida leve o jerimum para cozinhar em fogo médio. Depois passe o jerimum cozido com os ovos para o liquidificador e bata até homogeneizar, em um recipiente misture o jerimum com a farinha de trigo até formar uma massa, estique a massa com um rolo e corte-a em tiras, leve a massa para cozinhar em água fervente por 5 minutos, depois de escorrer refogue a massa com azeite, alho e orégano. E sirva.

4.7. MINI CAKE DE BANANA

INGREDIENTES:

4 ovos
 6 bananas pratas
 100ml de óleo
 165g de aveia flocos finos
 165g de aveia em flocos
 165g granola



Fonte: google imagens

MODO DE PREPARO: Amasse as bananas em um recipiente depois misture com os demais ingredientes em uma batedeira, separe metade da granola em um recipiente. Coloque a nas formas e leve ao forno até assar por completo, retire do forno e coloque a granola por cima para enfeitar e sirva-se.

4.8. CROCETE DE JERIMUM COM CARNE SECA

INGREDIENTES:

300g farinha de semente de jerimum
400g jerimum
240ml de leite
30g de margarina
8 ml de azeite
250g de carne de sol
5g sal de ervas
10g de salsa
16g cebola
20g pimentão
30g de tomate



Fonte: google imagens

MODO DE PREPARO: Leve as sementes para o forno a 220 C° por 20 minutos temperadas com sal de ervas em seguida triture as sementes no liquidificador e peneire. Leve o jerimum ao fogo em água fervente com sal por 30 minutos, depois tempere a carne com os demais ingredientes e leve ao fogo baixo por 30 minutos. Passe o jerimum com o leite no liquidificador até ficar um líquido cremoso, misture a carne seca com a mistura no liquidificador em uma panela adicione a salsa e mexa até soltar da panela.

Leve a massa a uma vasilha e deixe descansar por 1 hora, depois de descansar comece a formar as bolinhas do croquete e empane no ovo e na farinha de semente de jerimum. Leve ao por 30 minutos a 220 C°.

4.9. COOKEI DE BANANA

INGREDIENTES:

2 Bananas

6 Colheres de sopa de aveia em flocos

Canela a gosto

1 Colher de sopa rasa de mel (Opcional)



Fonte: google imagens

MODO DE PREPARO: Amasse as bananas, misture todos os ingredientes, faça bolinhas e leve ao forno por 20 a 30 minutos.

CAPÍTULO V

2018.2 XII AMOSTRA DE ANÁLISE SENSORIAL

5.1. SUCO DE UVA

INGREDIENTES:

700 ml de suco de uva
2800 ml de água filtrada
14 g de açúcar
7g de bicarbonato de sódio



Fonte: google imagens

MODO DE PREPARO:

Sanitizar as uvas em seguida coloquem as uvas em água fervente para que seja extraído o suco da uva, após fervidas, retirar as sementes. Depois de retiradas as sementes, bater no liquidificador as uvas, a água, o açúcar e o bicarbonato. Depois de batidas, coar novamente e reservar na geladeira. Servir gelado.

5.2. VITAMINA PREBIOTICA



INGREDIENTES:

150g de maracujá 100g de maçã

50g de aveia

Fonte: google imagens

MODO DE PREPARO: Adicionar a polpa do maracujá, as maçãs e a aveia no liquidificador e deixar numa consistência homogênea. Depois de triturada a bebida prebiótica está pronta para ser servida.

5.3. SANGRIA



INGREDIENTES:

750ml de vinho

50g de açúcar

200g de abacaxi

250 ml de suco de couve com abacaxi

Fonte: google imagens

MODO DE PREPARO: fazer o suco de couve com abacaxi, em seguida misturar o vinho e adicionar os pedaços da fruta o açúcar e servir.

5.4. REFRIGERANTE NATURAL

INGREDIENTES:

1 Cenoura
1 Laranja
1 Abacaxi
¼ xícara de açúcar (opcional)
500 ml de Água com gás



Fonte: google imagens

MODO DE PREPARO: Lavar e sanitizar a cenoura e a laranja, raspar a cenoura para remover a casca e picar em pedaços pequenos; descascar o abacaxi e cortar em pedaços pequenos, bater no liquidificador as cenouras com um pouco da água; em seguida coar em peneira e reservar o suco de cenoura; Bater no liquidificador o suco de cenoura, o abacaxi, as laranjas descascadas (sem a parte branca) e apenas 1 copo da água gaseificada; Coar em peneira; Acrescentar o açúcar e o restante da água gaseificada; Servir gelado ou com gelo.

5.5. SMOOTHIE DE BANANA

INGREDIENTES:

60 g de banana
20 g de amendoim
5 ml de leite integral
25 ml de iogurte natural
5 g de açúcar



Fonte: google imagens

MODO DE PREPARO: Descasque a banana e congele, quando a banana estiver congelada, bata todos os ingredientes no liquidificador e sirva.

5.6. VITAMINA DE GOIABA COM CASTANHA

INGREDIENTES:

Goiaba – 01 unidade média
Aveia – 1 colher de sopa
Castanha de caju – 4 unidades
Iogurte natural – 1 unidade
Açúcar mascavo – 1 colher de chá
Água - 1 medida do pote de iogurte



Fonte: google imagens

MODO DE PREPARO: No liquidificador, bata todos os ingredientes até triturar totalmente as castanhas. Sirva em seguida.

5.7. SUCO DE MARACUJÁ

INGREDIENTES:

630g de Maracujá
1120 ml de leite líquido de coco
140g de açúcar



Fonte: google imagens

MODO DE PREPARO: Lavar os maracujás com água corrente, cortar os maracujás ao meio e retirar a polpa, pesar todos os ingredientes, bater a polpa retirada junto com 280ml de água em seguida peneire o suco obtido e reservar misturar o leite de vaca, o suco de maracujá e o açúcar.

Rendimento: 2400ml

5.8. CHÁ DE MAÇÃ COM GENGIBRE

INGREDIENTES:

1 Maçã
1 pedaço de canela em pau
250ml de suco de laranja
Raspas de gengibre a gosto



Fonte: google imagens

MODO DE PREPARO: Lave bem as frutas e descasque a maçã, colocando as cascas para cozinhar junto com a canela até ferver. Em seguida misture com suco de laranja e raspas de gengibre e bata no liquidificador. Sirva gelado e ou adoçado se preferir.