Nutribook
RECEITAS PRÁTICAS E SAUDÁVEIS

sugestões de preparações

EXPERIMENTE A **QUARENTENA** PARA **MUDAR** HÁBITOS ALIMENTARES

asbran
ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NUTRIÇÃO

+ associações Filiadas

Nutribook

RECEITAS PRÁTICAS E SAUDÁVEIS

asbran ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NUTRIÇÃO + associações Filiadas

AS RECEITAS SUGERIDAS NESTA PUBLICAÇÃO FORAM PREPARADAS E TESTADAS POR NUTRICIONISTAS DE ASSOCIAÇÕES ESTADUAIS DE NUTRIÇÃO FILIADAS À ASBRAN.

VOCÊ VAI ENCONTRAR TAMBÉM PREPARAÇÕES SUGERIDAS POR NOSSOS DIRETORES EM UM ESFORÇO PARA AJUDAR FAMÍLIAS BRASILEIRAS NOS CARDÁPIOS, UM DOS DESAFIOS NA QUARENTENA EM TEMPOS DE COVID-19! BOM APETITE!

RUTH CAVALCANTI GUILHERME
PRESIDENTE DA ASBRAN

AGAN
Associação Gaúcha de Nutrição

ANDF
Associação de Nutrição do Distrito Federal

ANEPA
Associação de Nutrição do Estado do Pará

APAN
Associação Paulista de Nutrição

APN
Associação Pernambucana de Nutrição

ASMAN
Associação Sul-mato-grossense de Nutrição

AGAN Associação Gaúcha de Nutrição
Filiada à ASBRAN

Elaboração nutricionistas
Jacira dos Santos e Nóris Borba dos Reis

MACARRÃO COM ABOBRINHA E OVOS

Rendimento 2 porções

Sugestão de refeição

Macarrão com abobrinha e ovos.
Arroz com folhas de beterraba picadas.
Salada com o tomate e o miolo da abobrinha (cortado em pedacinhos pequenos) que sobrou do preparo do macarrão, salsa e temperos.

Ingredientes
2 ovos.
1 pitada de sal
2 abobrinhas (a quantidade pode variar de acordo com o tamanho).
1 tomate.

Preparo
Ovos - bata 2 ovos, coloque uma pitada de sal e faça duas ou três omeletes bem finas, deixe esfriar, enrole corte em fatias bem finas.
Abobrinhas - corte as abobrinhas em tiras bem finas ou passe em um cortador.
Pique 1 tomate sem semente em cubos.
Misture os ingredientes na hora de servir e coloque o molho de preferência.

confira na sequência as opções de molho...

AGAN Associação Gaúcha de Nutrição
Filiada à ASBRAN

Elaboração nutricionistas
Jacira dos Santos e Nóris Borba dos Reis

MACARRÃO COM ABOBRINHA E OVOS

continuação...

Sugestão molho frio

Misture 2 colheres de sopa de azeite, 1 colher de sopa de suco de limão, 1 colher de chá de mostarda e 3 colheres de sopa de salsa picada.
Salpique com sementes trituradas, girassol, castanhas ou nozes.

Sugestão molho quente

Coloque 2 colheres de sopa de azeite em uma frigideira.
Coloque 1 dente de alho picado, 1 pitada de pimenta do reino e coloque o macarrão na frigideira.
Aqueça ligeiramente.
Desligue o fogo e misture folhas de manjericão fresco, que pode substituído por salsa, tomilho ou cebolinha.
Salpique com queijo ralado ou em lascas. Sirva.

AGAN Associação Gaúcha de Nutrição
Filiada à ASBRAN

Elaboração nutricionistas
Jacira dos Santos e Nóris Borba dos Reis

NHOQUE DE MORANGA

Rendimento 2 porções

Sugestão de refeição

Nhoque de moranga, frango grelhado, arroz e saladas.

Aproveitamento da casca da moranga: utilizar as cascas cozidas picadas ou liquidificadas para fazer com arroz ou acrescentar no preparo do feijão.
Obs.: se não for utilizar no dia do preparo. Congele em porções para utilizar posteriormente.

Ingredientes

1 e ½ xícara purê de moranga.
1 ovo.
1 pitada de sal.
3 ou 4 colheres de sopa de farinha de arroz ou farinha de trigo.
1 pitada de noz moscada.

Preparo

Cozinhe a moranga no vapor por 30 a 40 minutos, retire a polpa da moranga e amasse bem. Acrescente o ovo, sal, a noz moscada e a farinha até dar consistência para fazer rolinhos de massa.
Pulverize farinha em uma superfície, faça os rolinhos e corte com uma faca pedaços de 2cm.

Coloque os nhoques em água fervente e retire com uma escumadeira quando flutuarem e coloque em uma forma. Sirva com molho de preferência.

AGAN Associação Gaúcha de Nutrição
Filiada à ASBRAN

Elaboração nutricionistas
Jacira dos Santos e Nóris Borba dos Reis

BOLINHO DE FEIJÃO

Rendimento 28 bolinhos

Sugestão de refeição

Bolinhos de feijão, macarrão, legumes refogados e salada.
Obs.: Os bolinhos de feijão podem ser feitos em frigideira untada com óleo, assados ou fritos.

Aproveitamento da casca da moranga: utilizar as cascas cozidas picadas ou liquidificadas para fazer com arroz ou acrescentar no preparo do feijão.
Obs.: se não for utilizar no dia do preparo. Congele em porções para utilizar posteriormente.

Ingredientes

190g (1xicara) de feijão branco cozido com temperos amassados — *pode substituir por feijão fradinho ou carioca*.
50g (½ xícara) de cenoura crua ralada.
2 colheres de azeite de oliva.
2 colheres de amido de milho ou farinha de trigo.
Temperos: salsa, orégano, semente de coentro moída, pimenta do reino e sal.

Preparo

Misturar bem todos os ingredientes, modelar com uma colher na mão e colocar em uma frigideira antiaderente, em fogo baixo tampada.

AGAN Associação Gaúcha de Nutrição
Filiada à ASBRAN

Elaboração nutricionistas
Jacira dos Santos e Nóris Borba dos Reis

BOLO DE BETERRABA

Ingredientes Massa

1 xícara (chá) de suco de laranja.
4 xícaras (chá) beterraba picada – cozida ou crua.
3 ovos.
2 xícaras (chá) açúcar.
¾ xícara (chá) óleo.
3 xícaras (chá) farinha de trigo (pode ser integral).
1 colher (sopa) fermento em pó.

Cobertura

1 colher (sopa) manteiga.
3 colheres (sopa) achocolatado.
3 colheres (sopa) açúcar.
1 xícara (chá) leite.

Preparo

Junte o suco de laranja e as beterrabas e bata no liquidificador. Reserve.
À parte, bata as gemas e óleo. Acrescente aos poucos o suco batido.
Adicione a farinha de trigo. Por último, coloque as claras em neve e o fermento.
Asse em forno médio.
Para a calda, derreta a manteiga, junte o achocolatado, o açúcar e, por último o leite. Deixe ferver até encorpar. Coloque a cobertura no bolo ainda quente.

AGAN Associação Gaúcha de Nutrição
Filiada à ASBRAN

Elaboração nutricionistas
Jacira dos Santos e Nóris Borba dos Reis

SUCO DE CASCA DE FRUTAS

Ingredientes
3 xícaras (chá) de cascas de frutas variadas.
2 litros de água.
Açúcar a gosto.

Dicas: Podemos utilizar apenas as cascas de uma fruta, como as de abacaxi, maçã, manga, etc.
Nutrientes: Vitaminas C e B1, Potássio, Fósforo, Cálcio e Magnésio.

Preparo
Lave bem as cascas, bata no liquidificador com água. A seguir, coe bem e adoce a gosto.

SUCO DE LARANJA, FUNCHO E HORTELÃ

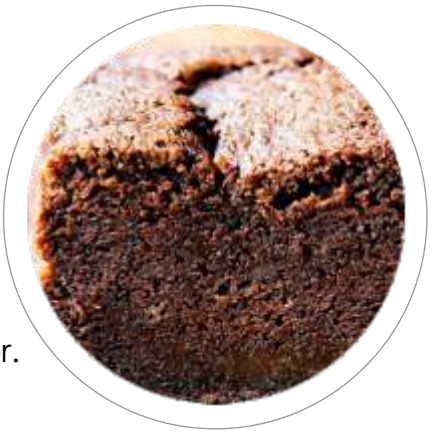
Ingredientes
3 laranjas sem sementes (1 com casca e 2 sem cascas).
1 punhado de funcho.
3 galhos de hortelã.
1 litro de água.
Açúcar ou adoçante a gosto.

Preparo
Liquidificar tudo, coar e acrescentar gelo.

AGAN Associação Gaúcha de Nutrição
Filiada à ASBRAN

Elaboração nutricionistas
Jacira dos Santos e Nóris Borba dos Reis

BOLO DE FEIJÃO



Ingredientes
4 ovos.
2 xícaras de açúcar.
1 ½ xícara de farinha de trigo especial ou integral.
1 xícara de feijão cozido sem sal batido no liquidificador.
1 xícara de óleo.
1 colher (sopa) de fermento em pó.

Preparo
Bata as claras em neve, de preferência em uma batedeira. Sem parar de bater, despeje as gemas.
Acrescente o açúcar aos poucos e adicione o óleo e, por último, ainda com a batedeira ligada, o feijão.

Quando a mistura estiver homogênea, desligue a batedeira e acrescente o fermento. Mexa bem com uma colher.

Coloque então a massa em uma forma untada e polvilhada com farinha. Leve ao forno pré-aquecido a uma temperatura de 200 graus.
O bolo ficará pronto entre 40 e 45 minutos.

AGAN Associação Gaúcha de Nutrição
Filiada à ASBRAN

Elaboração nutricionistas
Jacira dos Santos e Nóris Borba dos Reis

TORTA DE AVEIA

Ingredientes

4 ovos batidos.
4 (colheres das de servir arroz) de leite em pó (não diluído).
1 e ½ xícara de açúcar.
2 colheres de sopa de manteiga.
1 colher de sopa de manteiga (para untar a forma).
1 colher de sopa rasa de fermento em pó.
1 pacote de aveia em flocos (200g).
1 colher de chá de canela em pó.

Preparo

Misture tudo, unte uma forma com margarina, espalhe apertando com a mão.
Leve ao forno para assar.
Se quiser enriquecer, coloque cobertura de chocolate.

AGAN Associação Gaúcha de Nutrição
Filiada à ASBRAN

Elaboração nutricionistas
Jacira dos Santos e Nóris Borba dos Reis

ALMÔNDEGAS AO MOLHO DE MAMÃO

Ingredientes
1 unidade de pão - pãozinho (50g).
200g carne moída.
Sal a gosto.
½ xícara (chá) óleo para fritar.
2 xícaras de polpa de mamão.
1 colher de sopa de cebola.
1 dente de alho.
1 colher (sopa) óleo.
5 colheres de sopa de polpa de tomate.
1 colher de sopa de salsa picada.

Preparo
Amoleça o pão na água. Esprema bem. Junte o pão amolecido à carne e salgue a gosto. Una bem esses ingredientes e molde as almôndegas. Frite-as em óleo quente e reserve.
À parte, bata a polpa de mamão no liquidificador e reserve.
Doure a cebola e o alho no óleo e acrescente o mamão batido e a polpa de tomate. Tempere com sal. Ao levantar fervura, acrescente as almôndegas, salpique a salsa e sirva quente.

Dica: o molho de mamão pode ser usado também no macarrão.

AGAN Associação Gaúcha de Nutrição
Filiada à ASBRAN

Elaboração nutricionistas
Jacira dos Santos e Nóris Borba dos Reis

ARROZ VERDINHO

Ingredientes
3 xícaras de arroz.
1 colher (sopa) de cebola picada.
1 dente de alho.
4 colheres (sopa) de óleo.
Sal a gosto.

Refogado
1 colher (sopa) óleo.
¾ xícara (chá) cebola picada.
1 xícara (chá) talos de agrião picados.
1 xícara (chá) salsa picada.
1 xícara de rama de cenoura picada.

Preparo
Doure a cebola e o alho no óleo, refogue rapidamente o arroz, acrescente a água e o sal. Deixe cozinhar até secar a água. Reserve.
À parte, doure a cebola no óleo, acrescente os talos e a rama.
Refogue-os misturando em seguida, ao arroz cozido.

Dica: Para enriquecer a preparação, substitua o arroz branco por arroz integral.

AGAN Associação Gaúcha de Nutrição
Filiada à ASBRAN

Elaboração nutricionistas
Jacira dos Santos e Nóris Borba dos Reis

CREME DE LARANJA E CENOURA

Ingredientes
½ xícara de chá cenoura picada.
½ xícara água.
1 xícara de suco de laranja.
2 colheres (sopa) de maisena.
2 colheres (sopa) de açúcar.

Preparo
Bata no liquidificador a cenoura com a água e acrescente o suco de laranja. Junte a maisena e o açúcar, mexa bem e leve ao fogo para engrossar. Cozinhe até desprender do fundo e sirva gelado. **Dica:** Pode usar com recheio de bolos.

BOLO DE LARANJA COM CASCA

Ingredientes
½ quilo de farinha de trigo especial ou integral.
300g de açúcar.
4 ovos.
20 gramas de fermento químico.
1 xícara de óleo.
250ml de leite.
4 laranjas.

Preparo
Bata no liquidificador a laranja (2 unidades com casca e 2 sem casca), as gemas, o açúcar, o óleo e o leite. Peneire a farinha de trigo com o fermento químico. Una as duas misturas e junte, por último, as claras em neve delicadamente. Unte uma assadeira, coloque a massa e asse em forno pré-aquecido.

AGAN Associação Gaúcha de Nutrição
Filiada à ASBRAN

Elaboração nutricionistas
Jacira dos Santos e Nóris Borba dos Reis

BISCOITOS DE FOLHAS, TALOS OU CASCAS DE VEGETAIS

Ingredientes

3 xícaras (chá) de folhas, talos ou cascas (uma ou mistura de várias).
1 ovo.
1 colher (sopa) de manteiga.
1 colher (chá) fermento em pó.
3 ou mais xícaras (chá) de farinha de trigo especial ou integral.
1 xícara (chá) de leite.
Sal agosto.
Queijo ralado a gosto.

Preparo

Lave bem as folhas, talos e cascas, corte bem picados ou liquidifique. Coloque os demais ingredientes, amasse bem a ponto de abrir a massa com rolo de pastel, se necessário coloque mais farinha de trigo. Abra a massa fina, corte em quadrado pequenos e asse em forno com assadeira untada.

Dicas: Pode servir como patê feito de maionese de leite com folhas e talos bem picados.

Elaboração nutricionistas
Fabiana Nalon de Queiroz,
Glaucia R. Medeiros e Gabriela Alves Cardozo

RECEITAS APROVEITAMENTO DE PÃO DURO

Ingredientes VERSÃO DOCE

4 pães de sal (tem que ser pão endurecido).
1 maçã.
1 colher de sopa de uva passa.
4 ovos.
2 xícaras de leite.
2 colheres de sopa de açúcar.
Essência de baunilha.
Canela em pó.
Manteiga para untar.

Preparo

Unte um refratário com manteiga. Com uma faca, corer os pães em fatias grossas, mas sem separar as fatias. Distribua os pães no refratário untado. Fatie a maçã e coloque as fatias junto com as passas dentro dos espaços entre as fatias de pão.

No liquidificador, bata os ovos com leite, açúcar, essência de baunilha e canela em pó. Despeje o líquido sobre os pães. Tampe e guarder na geladeira por no mínimo 1 hora (para o pão absorver o líquido). Asse em forno a 180 graus por aproximadamente 25 minutos, até secar o líquido e o pão ficar dourado.

Variações: a maçã pode ser substituída por banana. Se quiser, pode adicionar nozes picadinha na cobertura.

Elaboração nutricionistas
Fabiana Nalon de Queiroz,
Glaucia R. Medeiros e Gabriela Alves Cardozo

RECEITAS COM APROVEITAMENTO DE PÃO DURO

Ingredientes VERSÃO SALGADA

4 pães de sal (tem que ser pão endurecido).
1 tomate.
1 cebola.
4 ovos.
2 xícaras de leite.
1 colher de chá de sal.
Pimenta do reino a gosto.
1 xícara de queijo muçarela ralado grosso.
Orégano a gosto.
Manteiga para untar.

Preparo

Unte um refratário com manteiga. Com uma faca, corte os pães em fatias grossas, mas sem separar as fatias. Distribua os pães no refratário untado. Corte o tomate e a cebola em fatias e corte a fatia ao meio, formando uma meia lua. Coloque as fatias de tomate e cebola dentro dos espaços entre as fatias de pão. No liquidificador, bata os ovos com leite, sal e pimenta.

Despeje o líquido sobre os pães. Distribua o queijo ralado e polvilhe com orégano. Tampe e guarde na geladeira por no mínimo 1 hora (para o pão absorver o líquido). Asse em forno a 180 graus por aproximadamente 25 minutos, até secar o líquido e o pão ficar dourado.

Variações: o tomate e a cebola podem ser substituídos por alho poró. Também é possível variar o sabor do recheio. A muçarela pode ser substituída por queijo prato, queijo coalho, minas padrão ou meia cura.

Elaboração nutricionistas
Fabiana Nalon de Queiroz,
Glaucia R. Medeiros e Gabriela Alves Cardozo

RECEITA COM APROVEITAMENTO DE ARROZ

Panqueca de arroz (salgada)

Ingredientes

2 xícaras de arroz branco cozido.
1 cebola picadinha.
1 cenoura pequena ralada.
Salsinha e cebolinha a gosto.
3 colheres de sopa de queijo ralado.
3 ovos.
3 colheres de sopa de amido de milho.
3 colheres de café e sal.
1 colher de café de açafrão (cúrcuma).
Pimenta do reino a gosto.

Preparo

Em uma frigideira esquente um fio de óleo ou azeite de oliva e refogue a cebola até ficar dourada. Em uma bacia, bata os ovos com um garfo ou batedor de arame. Adicione a cebola refogada e todos os outros ingredientes. Misture bem, amassando com uma colher até ficar bem homogêneo.

Na mesma frigideira em que refogou a cebola, esquente um pouco de óleo ou azeite de oliva. Coloque 1 colher grande de massa e aperte com as costas da colher, moldando como se fosse uma minipanqueca (o ideal é ficar do tamanho de um hambúrger).
Com auxílio de uma espátula, vire para dourar do outro lado.

Elaboração nutricionistas
Fabiana Nalon de Queiroz,
Glaucia R. Medeiros e Gabriela Alves Cardozo

RECEITA COM APROVEITAMENTO DE ARROZ

Arroz doce com especiarias

Ingredientes

1 xícara de arroz cru.
3 xícaras de água.
1 litro de leite de vaca.
4 colheres de sopa (rasa) de açúcar.
2 paus de canela.
4 cravos.
½ colher de chá de gengibre em pó.
½ colher de chá de noz moscada.
Raspas de 1 limão.
1 colher de chá de açafrão da terra (cúrcuma).

Preparo

Cozinhe o arroz com água. Quando estiver bem cozido, adicione o leite de vaca, o açúcar e as especiarias (menos a raspa de limão).
Cozinhe em fogo baixo, com a panela tampada, mexendo de vez em quando, até que o líquido seja reduzido e o arroz fique cremoso.
Adicione as raspas de limão ao final. Pode ser servido quente ou frio.

Elaboração nutricionistas
Fabiana Nalon de Queiroz,
Glaucia R. Medeiros e Gabriela Alves Cardozo

BOLO VITAMINADO COM APROVEITAMENTO DE CASCAS

Ingredientes

2 laranjas descascadas e cortadas em pedaços (sem casca e semente e com o bagaço).
1 xícara de beterraba crua picada (com a casca).
3 ovos.
1 xícara de cenoura picada (com a casca).
1 ½ xícaras de açúcar mascavo.
½ xícara de azeite.
3 xícaras de farinha de trigo ou farinha de arroz.
2 colheres de semente de chia.
2 colheres de semente de linhaça.
1 colher de fermento em pó.

Preparo

Bata bem no liquidificador o azeite, os ovos, a beterraba, a cenoura e as laranjas, adicionando aos poucos o açúcar mascavo.
Em seguida adicione a farinha e o fermento em pó.
Misture tudo muito bem e coloque a semente de chia e a semente de linhaça misturando novamente em um pote. Coloque em uma assadeira untada, leve para assar em forno pré aquecido.

Elaboração nutricionistas
Fabiana Nalon de Queiroz,
Glaucia R. Medeiros e Gabriela Alves Cardozo

SALADA COM APROVEITAMENTO DE CASCAS

Ingredientes

1 xícara de casca de abóbora ralada.
1 xícara de casca de berinjela ralada.
½ xícara de tomate picado ou tomate cereja.
1 xícara de casca de chuchu ralada.
½ xícara de cebola picada.
Sal a gosto.
Ervas frescas como cebolinha ou salsa ou coentro picadas (quantidade gosto).
Azeite.

Preparo

Lave bem a abóbora, a berinjela e o chuchu.
Descasque e rale as cascas.
Cozinhe as cascas no vapor até ficar *al dente*.
Coloque em uma travessa e tempere com as ervas, cebola, tomate picado, sal e azeite. Pode servir quente ou fria.

Elaboração nutricionistas
Fabiana Nalon de Queiroz,
Glaucia R. Medeiros e Gabriela Alves Cardozo

SALPICÃO COM APROVEITAMENTO DE CASCAS

Ingredientes

1 xícara de casca de abóbora cortada em tiras bem fininhas e cozida ao vapor (al dente).
1 xícara de casca de chuchu cortada em tiras bem fininhas e cozida ao vapor (al dente).
1 xícara de casca de manga cortada em tiras bem fininhas e cozida ao vapor (al dente).
1 xícara de casca de melão cortada em tiras bem fininhas e cozida ao vapor (al dente).
½ xícara de couve picada bem fininha.
1 xícara de salsão com as folhas bem picadinhos.
Sal a gosto.
Ervas a gosto (manjericão, hortelã, cheiro verde, etc) frescas ou desidratadas.
4 colheres de azeite.
2 colheres de limão.
Sal a gosto.
Pimenta do reino a gosto.

Preparo

Após lavar as cascas, o salsão e a couve, cozinhe no vapor as cascas das frutas, da abóbora e do chuchu, não deixando amolecer muito. Elas devem ficar macias e não moles a ponto de derreter.
Deixe esfriar e misture o salsão e a couve picada. Coloque em uma travessa e tempere com o azeite, sal, ervas e o limão. Sirva frio.

Elaboração nutricionistas
Fabiana Nalon de Queiroz,
Glaucia R. Medeiros e Gabriela Alves Cardozo

BOLO DE ABACATE

Ingredientes

4 ovos.
1 xícara de leite de coco.
1 xícara de açúcar ou xilitol.
1 colher de manteiga.
1 abacate médio.
2 xícaras de farinha de arroz ou de trigo.
3 colheres de semente de chia.
1 colher de sopa de fermento.

Preparo

Pré-aqueça o forno. Coloque os ovos, o leite de coco, o açúcar, a manteiga e o abacate no liquidificador e bata bem até formar um creme.
Em uma vasilha misture os secos, farinha de arroz, a chia e o fermento, adicionando o creme batido e mexendo bem. Asse por 40 a 50 minutos.

Elaboração nutricionistas
Fabiana Nalon de Queiroz,
Glaucia R. Medeiros e Gabriela Alves Cardozo

PANQUECA SUPER FÁCIL

Ingredientes

4 ovos.
½ cenoura Pequena com casca.
1 xícara de fubá ou flocão.
1 colher de aveia em flocos (opcional) ou farelo de aveia.
1 xícara de leite de coco.
Sal a gosto.

Preparo

Bata tudo no liquidificador com exceção da aveia.
Coloque uma frigideira antiaderente para aquecer em fogo brando.
Após batido, adicione a aveia e misture.
Coloque 1 a 2 conchas do creme na frigideira quente e, após perceber que solta a parte de baixo, vire e doure o outro lado. Pode rechear a gosto (frango desfiado ou banana com canela).

Elaboração nutricionistas
Fabiana Nalon de Queiroz,
Glaucia R. Medeiros e Gabriela Alves Cardozo

BOLO DE ABOBRINHA E BETERRABA

Ingredientes (bater no liquidificador)
3 abobrinhas raladas.
2 beterrabas pequenas.
3 ovos.
Meia xícara de azeite/óleo.
Meia xícara de açúcar.
8 colheres de sopa de água.

Preparo
Misture o creme batido com os ingredientes abaixo em uma vasilha grande:
2 xícaras de farinha de aveia, 1 colher de essência de baunilha, 2 colheres de sopa de cacau (opcional) 100%, 1 colher pequena de canela em pó, 1 colher pequena de fermento.

Em seguida, asse por 45 minutos no forno, a 210 graus (se o forno for potente, pode ser 180 graus).

Elaboração nutricionistas
Yamila Alves, Ana Calabria, Elenilma Barros da Silva,
Socorro Paredes, Lorena Falcão e Talita Berino.

OMELETE DE JAMBU

Rendimento 2 omeletes médios - tempo 20 min

Ingredientes

5 colheres de sopa de azeite.
1 cebola pequena cortada em cubos pequenos.
4 ovos.
1 maço pequeno de jambu, cozido, escorrido e picado.
Sal e pimenta a gosto.

Preparo

Lave o jambu. Cozinhe em pouca água por 5 minutos e pique em pedaços pequenos. Em um recipiente, bata ligeiramente os ovos, adicione o jambu e tempere com o sal e a pimenta.
Em uma frigideira (de preferência antiaderente), coloque o azeite e refogue a cebola até murchar. Em seguida acrescente os ovos batidos misturados com o jambu. Cozinhe, empurrando com uma espátula as bordas para dentro até a parte inferior ficar firme.
Vire uma das partes para o centro até ficar firme e repita a operação com a outra parte. **Sirva.**

O jambu - importante fonte de fibras e sais minerais - é uma erva típica da Região Norte do Brasil e é conhecido como agrião do Pará. Pode ser usado em cozidos, assados, tortas e muitas iguarias. É consumido na Região Norte em comidas típicas como tacacá, arroz paraense e pato no tucupi. Para o seu aproveitamento integral, os talos mais grossos do jambu podem ser cortados em fatias finas e adicionados em sopas, caldos, tortas, arroz e etc.

Elaboração nutricionistas
Yamila Alves, Ana Calabria, Elenilma Barros da Silva,
Socorro Paredes, Lorena Falcão e Talita Berino.

FEIJÃO CASEIRO PARAENSE

Rendimento 4 a 6 porções - tempo 1:20min

Ingredientes

2 xícaras de chá de feijão da sua preferência.
50g de abóbora, 50g de maxixe, 50g de quiabo e 4 folhas médias de couve.
6 xícaras de chá de água.
2 folhas de louro.
1 cebola.
2 dentes de alho.
2 colheres de sopa de óleo vegetal.
1 colher de chá de sal.

Preparo

Coloque o feijão de molho por uma hora em 4 xícaras de água fervente. Despreze depois a água e transfira os grãos para uma panela de pressão; cubra com a água e junte as folhas de louro. Tampe, leve ao fogo médio e, quando começar a apitar, abaixe o fogo e deixe cozinhar por 15 minutos.
Enquanto o feijão cozinha, lave bem os legumes e corte em pedaços bem pequenos que serão acrescentados 10 minutos antes do término do cozimento do feijão como um todo, além da cebola e do alho.
Após o cozimento, caso não deseje utilizar todo o feijão preparado, separe uma parte dos grãos e congele.

continua...

Elaboração nutricionistas
Yamila Alves, Ana Calabria, Elenilma Barros da Silva,
Socorro Paredes, Lorena Falcão e Talita Berino.

FEIJÃO CASEIRO PARAENSE

Preparo (continuação)
Leve uma panela pequena ao fogo baixo. Regue com o azeite, junte a cebola e refogue por 3 minutos até ficar levemente dourada. Adicione o alho e misture bem por mais um minuto. Acrescente 1 concha do feijão cozido com um pouco do caldo e amasse os grãos para ajudar a engrossar o caldo.
Junte essa mistura ao restante do feijão, e adicione os vegetais picados.
Deixe cozinhar em fogo baixo, sem tampa, por cerca de 5 minutos ou até que os legumes fiquem cozidos. Mexa de vez em quando para não grudar no fundo da panela. Desligue o fogo e sirva de preferência com arroz branco.

DICAS - A quantidade de água ideal será de aproximadamente 3 xícaras de chá de água para cada 1 xícara de chá de feijão. Para temperar o feijão, adicione as ervas naturais como o cheiro-verde e a salsinha apenas ao final da preparação. Não utilize temperos prontos ultraprocessados. Após o preparo, e antes de temperar, se não for usar todo o feijão cozido, congele uma parte em recipiente fechado e só tempere quando usar.

Dicas de aproveitamento
1. Sementes do jurumum (abóbora) podem ser tostadas em frigideira (sem óleo) e adicionadas, inteiras ou trituradas, ao feijão, arroz, farofas, saladas e etc.
2. Os talos mais grossos da couve ou de outras hortaliças podem ser cortados em fatias finas e adicionados ao caldo.
3. Os legumes do feijão caseiro, podem ser substituídos de acordo com a sua preferência (jurumum por cenoura, couve por espinafre, maxixe por chuchu etc).
ATENÇÃO: se desejar adicionar carnes, dê preferência às frescas e magras. Evite carnes salgadas, gorduras bovinas ou suínas, linguiças e embutidos.

Elaboração nutricionistas
Yamila Alves, Ana Calabria, Elenilma Barros da Silva,
Socorro Paredes, Lorena Falcão e Talita Berino.

PÃO DE TAPIOCA

Rendimento12 porções - tempo 2:45min

Ingredientes

250g de farinha de tapioca granulada.
½ litro de leite.
1 colher de chá de sal.
2 ovos.
2 colheres de sopa de manteiga.
25g de queijo parmesão ralado.

Preparo

Em um recipiente, coloque a farinha de tapioca e o sal e misture bem;
Adicione o leite e deixe descansar por duas horas. Cubra com um pano;
Pré-aqueça o forno a 200 graus por 20min.
Acrescente à massa os ovos, a manteiga e o queijo ralado e misture bem.
Unte uma assadeira com um pouco de manteiga ou farinha de trigo. Se desejar pode usar o papel manteiga. Divida a massa em 12 bolas ou montinhos e coloque-as na forma, deixando espaço entre elas. Leve ao forno e asse por 30 a 35 minutos ou até ficarem dourados. Retire do forno. Deixe esfriar e sirva

Dicas de aproveitamento

Para agregar sabor você pode adicionar especiarias como canela, erva-doce, etc. Caso deseje o sabor doce ao pão, adicione 2 colheres de sopa de açúcar à preparação no lugar do sal.

Elaboração nutricionistas
Yamila Alves, Ana Calabria, Elenilma Barros da Silva,
Socorro Paredes, Lorena Falcão e Talita Berino.

BOLO DE VERDURA

Ingredientes

2 colheres cheias de manteiga ou margarina.
2 xícaras de farinha de trigo.
4 ovos.
1 copo de leite ou água de cozimento das verduras.
Mix de verduras cozidas e cortadas miúdas - cariru, couve, feijão verde e jurumum (jerimum - abóbora).

Preparo

Bata a manteiga ou margarina com os ovos, trigo e leite (ou água de cozimento).
Em seguida, misture as verduras e mexa com uma colher.
Coloque em forma untada e polvilhada e leve ao forno quente.

Elaboração nutricionistas Angélica Marques de P. Freitas, Claudia Morata Alves, Dulcinea Aparecida C. da Silva, Patrícia Izaías Marques e Renata Juliana da Silva

FALSO OMELETE ZAZ-TRAZ

"Omelete" sem ovo com recheio variado

Ingredientes

200g de creme de leite (1 caixinha/ embalagem).
2 colheres (chá) farinha de trigo ou tapioca.
4 colheres de sopa de recheio de sua preferência (legumes cozidos, verduras refogadas, queijo etc).
Sal a gosto.
Azeite para untar.

Preparo

Misture o creme de leite, a farinha de trigo e o recheio de sua preferência. Corrija o sal, se necessário. Unte uma frigideira com azeite, leve ao fogo baixo, espalhe pequenas quantidades da massa e frite dos dois lados. Sirva.

Esse falso omelete pode acompanhar refeições ou ser servido como lanche. Experimente recheios diferentes.

Elaboração nutricionistas Angélica Marques de P. Freitas, Claudia Morata Alves, Dulcinea Aparecida C. da Silva, Patrícia Izaías Marques e Renata Juliana da Silva

MACARRÃO EURECA

Macarrão de forno com creme de leite, legumes, verduras e carnes

Ingredientes

½ pacote de macarrão de sua preferência.
2 xícaras (chá) leite.
395g de creme de leite (1 lata).
1 colher (sopa) de azeite para refogar.
1 unidade de cebola.
1 dente de alho.
Tiras de frango assado ou grelhado (ou outro tipo de carne que tenha na geladeira).
Sal a gosto.
Legumes cozidos ou verduras cozidas para enfeitar.
Queijo muçarela ou parmesão.

Preparo

Cozinhe o macarrão como de costume e reserve. Aqueça uma panela, adicione a cebola e o alho picados e refogue. Adicione os ingredientes do recheio, refogue um pouco e corrija o sal se necessário. Acrescente o leite e cozinhe.
Quando levantar fervura, acrescente o creme de leite.
Mexa um pouco, desligue o fogo e reserve.
Unte uma forma de vidro com azeite e acomode o macarrão cozido. Acrescente os legumes e verduras, despeje o creme e cubra com as fatias de queijo ou polvilhe o queijo ralado. Leve ao forno para derreter o queijo e dourar a superfície. Sirva.

Pratos únicos são opções práticas para almoço de família e ajudam a aproveitar as sobras de outras refeições, tais como legumes cozidos, verduras e carnes.

Elaboração nutricionistas Angélica Marques de P. Freitas, Claudia Morata Alves, Dulcinea Aparecida C. da Silva, Patrícia Izaías Marques e Renata Juliana da Silva

COMPOTA DE ENTRECASCA DE LARANJA PERA

Ingredientes

1 xícara (chá) de casca de laranja pera (cerca de 3 laranjas).
1 colher (chá) de bicarbonato de sódio.
1 ¼ xícara (chá) de açúcar.
2 unidades de canela em pau.
10 unidades de cravo da índia.
Água suficiente para o cozimento.

Preparo

Retire a parte laranja da casca e reserve a parte branca.
Em uma panela acrescente a parte branca da casca, o bicarbonato e água suficiente para cobrir os alimentos e leve ao fogo até que levante fervura.
Retire a casca desta água e lave-a bem em água corrente. Depois, deixe-a escorrer um pouco.
Leve a casca ao fogo com o açúcar, a canela, os cravos e um pouco de água e deixe alguns minutos para que a casca absorva o sabor desta calda.
Retire do fogo e transfira ainda quente em embalagens de vidros esterilizadas.

Elaboração nutricionistas Catarine Santos da Silva, Jaide Almeida de Albuquerque Maranhão, Ana Maria Jerônimo Dias e Silvana Magalhães Salgado

CUSCUZ PERNAMBUCANO

Rendimento 1 porção em cuscuzeira individual

Ingredientes

½ xícara de chá de farinha de milho flocada.
50ml de água para umedecer a farinha.
Sal a gosto.
Meia colher de sopa de cebola picada.
Meia colher de sopa de tomate picado.
Meia colher de sopa de pimentão picado.
Coentro a gosto.
1 unidade de ovo cozido.
2 colheres de sopa de charque desfiada dessalgada.
1 pedaço de aproximadamente 50g de queijo coalho.

Preparo

Em um recipiente misture a farinha de milho com água e sal e deixe em repouso por 10 minutos. Acrescente à mistura a cebola, o tomate, o pimentão, o coentro picados e os demais ingredientes.
Coloque a mistura em uma cuscuzeira (metade da parte inferior da cuscuzeira deve estar com água). Para cobrir a massa acrescente o queijo coalho. Leve em fogo baixo por 10 minutos. Desligue o fogo e aguarde 3 minutos para desenformar.

OBS.: Podem ser utilizados outros ingredientes que são comuns em sua região ou que estão disponíveis em seu domicílio. A charque pode ser substituída por frango, peixe ou qualquer alimento que esteja sobrando.

ASMAN
Associação Sul-mato-grossense de Nutrição

Elaboração nutricionistas Anderson Leão N. Holsbach, Camila Medeiros da S. Mazzeti, Gabriel Barbosa D. de Moraes, Neuza Durães dos Santos e Teresa Cristina A. Rosa

PASTELÃO DE MANDIOCA COM BARÚ

Rendimento 2 unidades - Tempo 2 horas

Ingredientes

2 pratos de mandioca cozida e
amassada (aprox. 600g)
temperada com sal e cúrcuma (2 colheres de chá).
4 colheres de sopa de farinha de arroz
(ou a de sua preferência).
4 colheres de sopa de frango desfiado, refogado
ou jaca verde desfiada e refogada).
3 colheres de sopa de farinha de baru.
1 prato de sobremesa de ora-pro-nobis refogado.
1 colher de sopa de queijo curado ralado (opcional).

Preparo

Junte a mandioca na farinha de arroz e abra a massa com um rolo. Recheie com o frango desfiado, a castanha, o ora-pro-nobis e o queijo opcional. Fechar em forma de pastel e levar ao forno pré-aquecido a 180 graus por 5 minutos. Assar até que fique com aparência tostada.

DICA - Cozinhe a mandioca em panela de pressão, otimizando, assim, tempo de preparo e qualidade nutricional. A mandioca é um dos principais alimentos brasileiros. Em 2019 foi eleita pela ONU como o alimento do século XXI. É um alimento rico em fibras, contém fósforo, potássio, magnésio e zinco.
O Baru é fruto do baruzeiro, árvore do cerrado. Assim como o bacaiuva ele é importante para o extrativismo de Mato Grosso do Sul.

Elaboração nutricionistas Anderson Leão N. Holsbach, Camila Medeiros da S. Mazzeti, Gabriel Barbosa D. de Moraes, Neuza Durães dos Santos e Teresa Cristina A. Rosa

SOPA PARAGUAIA DO CERRADO

Rendimento 20 porções - Tempo 1:30 minutos

Ingredientes

Ingredientes:
1kg de farinha de milho em flocos.
4 espigas de milho verde.
1 ½ kg de queijo meia cura ou minas padrão.
200g de castanha de baru torrada e triturada bem fina.
5 unidades de cebola picadas.
5 unidades de ovos batidos.
2 litros de leite.
240ml de óleo de girassol (ou o de sua preferência).
2 colher de sopa de fermento em pó.
Sal a gosto.

Preparo

Pique as cebolas e refogue em um pouco de óleo numa panela grande em fogo baixo, sem deixar dourar. Quando a cebola estiver macia, desligue o fogo e acrescente o leite, o restante do óleo, o queijo e os ovos, ligeiramente batidos, nesta ordem. Misture bem e acrescente os flocos de milho com o fermento incluído. Depois adicione o milho batido. Tempere com sal e pimenta.
Coloque a mistura da sopa paraguaia em uma forma retangular untada com manteiga, e leve ao forno pré-aquecido a 180 graus por 45-50 minutos, ou até ficar dourada.

OBS.: A sopa Paraguaia é um prato típico do Paraguai, que, apesar de levar o nome de sopa, é um bolo salgado.

ASMAN
Associação Sul-mato-grossense de Nutrição

Elaboração nutricionistas Anderson Leão N. Holsbach, Camila Medeiros da S. Mazzeti, Gabriel Barbosa D. de Moraes, Neuza Durães dos Santos e Teresa Cristina A. Rosa

MOLHO DE TOMATE CASEIRO COM PITADA DO CERRADO

Rendimento 6 a 8 porções - Tempo 40 minutos

Ingredientes

10 unidades de tomate rasteiro.
Especiaria de Guavira a gosto.
1 raminho de alecrim fresco.
5 folhas de manjericão fresco.
Cheiro verde a gosto.
1 unidade de folha de louro desidratada.
2 dentes médios de alho.
1 unidade de cebola.
1 colher de chá de óleo de soja.
Sal a gosto.
1 pitada de açúcar.

Preparo

Higienize os tomates e pique grosseiramente com casca e sementes; faça o mesmo com os demais ingredientes. Coloque o óleo numa panela grande e leve ao fogo. Refogue a cebola e em seguida o alho. Acrescente os tomates e o sal e adicione água até cobrir completamente os ingredientes, o alecrim e a folha de louro desidratada e deixe ferver. Quando os tomates estiverem cozidos, acrescente a especiaria de guavira, o manjericão e apague o fogo.
Retire o raminho de alecrim. Bata o molho no liquidificador até ficar homogêneo e acondicione em pequenos potes com porções a serem usadas uma por vez.

OBS.: A especiaria de Guavira é um tempero em pó feito com a casca do fruto e bastante utilizado pelos chefs e cozinheiros da região de Bonito/MS. O sabor é similar à Noz-Moscada. Pode ser utilizado em molhos e carnes.

ASMAN
Associação Sul-mato-grossense de Nutrição

Elaboração nutricionistas Anderson Leão N. Holsbach, Camila Medeiros da S. Mazzeti, Gabriel Barbosa D. de Moraes, Neuza Durães dos Santos e Teresa Cristina A. Rosa

"TRUFA" DE BANANA COM CHOCOLATE

Rendimento 15 unidades - Tempo 40 minutos

Ingredientes

2 unidades de banana nanica madura amassada.
½ xícara de chá de açúcar.
1 xícara de chocolate em pó 70% cacau.
1 colher de sopa rasa de manteiga.
1 colher de chá rasa de canela em pó.

Preparo

Junte todos os ingredientes em uma panela grossa, misture bem e leve ao fogo médio. Quando iniciar fervura, abaixe o fogo e continue mexendo até soltar do fundo da panela. Deixe esfriar.
Espalhe um pouquinho de manteiga nas mãos, faça bolinhas e passe no chocolate 70% cacau. Você pode colocar em formas pequenas de papel.

DICA - Utilize também a casca da banana em outras preparações, como bolo ou bife da casca da banana.

Associação Sul-mato-grossense de Nutrição

Elaboração nutricionistas Anderson Leão N. Holsbach, Camila Medeiros da S. Mazzeti, Gabriel Barbosa D. de Moraes, Neuza Durães dos Santos e Teresa Cristina A. Rosa

TERERÉ INDIVIDUAL

Rendimento conforme a sede pessoal e a quantidade de água gelada disponível.
Tempo aproximadamente 5 minutos

O Tereré é uma bebida tipicamente Sul-Mato-Grossense, de origem guarani, que ganhou o status de Patrimônio Cultural de Mato Grosso do Sul. Ela difere do chimarrão, pois as folhas da erva-mate para seu preparo são mais grossas (menos triturada), enquanto no chimarrão são bem mais finas (mais triturada).
O chimarrão é preparado mais com água quente, o Tereré utiliza água gelada, o que pode ser uma variação importante em diferentes regiões do país que contam com os mais diversos climas.

OBS.:O Tereré contribui para a hidratação, não possui calorias, é rico em cafeína e por isso pode ser estimulante, além de ter atribuídas algumas propriedades tais como: digestiva, diurética, afrodisíaca, rica em flavonoides e vitaminas (A, B1, B2, C e E) em minerais (cálcio, ferro, fósforo, potássio e manganês).

Ingredientes
Erva-mate (Ilex paraguariensis) a gosto.
Água filtrada com gelo ou água gelada.
Limão, hortelã, boldo, burrito e/ou outras ervas aromáticas se preferir.

O que vai precisar
Uma garrafa térmica ou garrafa pet.
Bomba (parecida com a de chimarrão).
Copo de alumínio ou guampa (recipiente feito com chifre bovino ou de madeira).

continua...

ASMAN
Associação Sul-mato-grossense de Nutrição

Elaboração nutricionistas Anderson Leão N. Holsbach, Camila Medeiros da S. Mazzeti, Gabriel Barbosa D. de Moraes, Neuza Durães dos Santos e Teresa Cristina A. Rosa

TERERÉ INDIVIDUAL

continuação da receita

Preparo

Para o preparo da bebida na proporção de um copo, coloque a erva-mate até encher 2/3 do copo ou da guampa, incline levemente para baixo, abrindo espaço para colocar a bomba em pé.
Na garrafa térmica, coloque a água filtrada com pedras de gelo ou apenas água gelada.

Em seguida, basta colocar a água gelada no vão que sobrou no copo, junto à bomba, até chegar no nível da erva. A água ficará aos poucos com o sabor da erva-mate. Nesse momento podem ser adicionadas gotas de limão, folhas de boldo e/ou de hortelã lavadas.
A erva só deverá ser trocada quando não sentir mais seu gosto, percepção que varia entre as pessoas.

ATENÇÃO

O TERERÉ é uma receita de baixo custo e tradicionalmente permite a socialização, pois a bebida típica é compartilhada entre as pessoas.

EM TEMPOS DE COVID-19, consuma individualmente, sem compartilhar utensílios.

ASMAN
Associação Sul-mato-grossense de Nutrição

Elaboração nutricionistas Anderson Leão N. Holsbach, Camila Medeiros da S. Mazzeti, Gabriel Barbosa D. de Moraes, Neuza Durães dos Santos e Teresa Cristina A. Rosa

BEBIDA QUENTE DE BOCAIUVA

Rendimento uma xícara (aprox. 200ml) - Tempo 5min

Ingredientes

1 colher de sopa de farinha de bocaiuva.
200ml de leite (pode ser de vaca, de coco ou de sua preferência).
1 colher de café de canela
(ou 1 pedaço de canela em pau).
1 colher de sobremesa de mel (pode subistituir por melado de cana ou mascavo).

Preparo

Em uma panela ou caneco, misture todos os ingredientes ainda frios para unificar bem. Leve ao fogo brando mexendo sempre por 2 minutos.
Servir quente em caneca, xícara ou cumbuca.

Dica: Procure adquirir os ingredientes da receita em sua região, comprando-os de produtores da sua cidade. Prepare apenas a quantidade de consumo no momento para não desperdiçar ingredientes.

A farinha de bocaiuva é extraída de um côco, o bocaiuva. Esse côco da palmeira é importante extrativismo de Mato Grosso do Sul. Entre suas propriedades nutricionais se destacam os óleos Omegas 3, 6 e 9, carotenoides (pró- vitamina A), Magnésio, Ferro, Potássio, Cálcio, Cobre, fibras insolúveis e solúveis, importantes na saúde da pele, olhos, imunidade, desnutrição e anemias.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NUTRIÇÃO

Elaboração nutricionista Ruth Cavalcanti Guilherme - Presidente da ASBRAN

CALDO VERDE COM VEGETAIS

Rendimento 1 porção

Ingredientes

1/3 de abobrinha.
1 unidade de alho.
3 floretes de brócolis.
1 unidade pequena de cebola.
3 folhas de couve.
3 floretes de couve-flor.
2 fatias de inhame.
4 folhas de repolho.
8 unidades de vagem.

Preparo

Cozinhe tudo com água até cobrir. Tempere com temperos naturais, sal e pimenta do reino a gosto. Após todos os ingredientes estarem bem cozidos, bata no liquidificador, dose a água do cozimento para ficar na textura desejada.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NUTRIÇÃO

Elaboração nutricionista Ruth Cavalcanti
Guilherme - Presidente da ASBRAN

COXINHA DE BATATA DOCE COM FRANGO

Rendimento 4 porções

Ingredientes

1 colher de sopa de aveia em flocos.
100g de batata doce cozida.
200g de filé de frango cozido e desfiado.

Preparo

Bata todos os ingredientes no processador de alimentos e, quanto estiver com uma consistência uniforme, modele com as mãos molhadas ou untadas.
Leve ao forno para dourar por aproximadamente 20 minutos.
Pode também assar na air fryer.

BOLINHOS DE FRANGO COM QUEIJO E VEGETAIS

Rendimento 8 porções

Ingredientes

1 unidade de abobrinha ralada crua.
1 unidade de cenoura ralada crua.
1 xícara de filé de frango refogado e triturado.
70g de queijo minas sem lactose.

Preparo

Misture todos os ingredientes e faça bolinhos.
Leve-os ao forno médio a 180 graus por 20 minutos.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NUTRIÇÃO

Elaboração nutricionista Daniela Cierro Ros, vice-presidente da ASBRAN

MOLHO DE MELANCIA

Rendimento 2 porções

Ingredientes

2 fatias grossas melancia
(utilizar somente a parte vermelha).
1 pimentão vermelho.
1 maço pequeno de salsinha.
10 folhas de manjericão.
2 colheres de sopa de azeite.
½ de cebola.
1 dente grande de alho.
1 colher de chá de sal.

Preparo

Lave em água corrente a melancia, o pimentão, a salsinha, o manjericão, o alho e a cebola.
Bata no liquidificador o pimentão e toda a parte vermelha da melancia com a semente por 2 minutos.
Pique a salsinha, a cebolinha, o manjericão, o alho e a cebola.
Refogue o alho e a cebola no azeite e acrescente os demais ingredientes.
Deixe ferver por 45 minutos ou até que fique encorpado.

asbran
ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA
DE NUTRIÇÃO

Elaboração nutricionista Daniela Cierro Ros,
vice-presidente da ASBRAN

REFOGADO DE CASCA DE MELANCIA

Rendimento 2 porções

Ingredientes

2 fatias de melancia (somente a parte branca e verde).
½ cebola.
1 dente de alho.
½ maço de salsinha (folhas e talos).
1 colher de azeite.
1 colher de café de sal.

Preparo

Lave em água corrente a melancia, a cebola, o alho e a salsinha.
Rale as cascas da melancia (lâmina grossa) e pique a cebola, o alho e a salsinha.
Refogue o alho e a cebola no azeite e acrescente a casca da melancia e o sal
Desligue quando estiver macio.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NUTRIÇÃO

Elaboração nutricionista Daniela Cierro Ros, vice-presidente da ASBRAN

SORVETE DE BANANA

Rendimento 2 porções

Ingredientes

2 bananas sem casca .
1 colher de café de canela em pó.
50 ml de água.

Preparo

Lave a banana em água corrente antes de descascar. Bata no liquidificador a banana, a canela e a água, até ficar liso e homogêneo. Leve para o freezer por aproximadamente 4 horas.

ANTEPASTO DA CASCA DA BANANA

Rendimento 4 porções

Ingredientes

Casca de 2 bananas nanicas.
Meia unidade de cebola roxa.
10 folhas de manjericão.
4 ramos de salsinha com talos.
1 ramo de alecrim.
1 colher de café de sal.

Preparo

Lave a banana em água corrente e fatie a casca em tiras bem fininhas. Fatie a cebola e pique a salsinha e o manjericão. Coloque todos os ingredientes em uma forma e cubra com papel alumínio. Leve para assar por 40 minutos ou até que fique macio e cozido.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NUTRIÇÃO

Elaboração nutricionista
Zaíra Tronco Salerno, diretora da ASBRAN

FRANGO PERFUMADO

Ingredientes

1kg de sobrecoxa de frango.
1 unidade de limão.
¼ de unidade de pimentão
(verde + vermelho + amarelo - ¼ de cada).
2 unidades média de cebola branca.
1 unidade média de cebola roxa.
2 unidades de tomate italiano.
Tomilho fresco.
Alecrim fresco (6 raminhos).
Óleo ou azeite para fazer a selagem.
5 dentes de alho.
Salsa fresca.
Coentro fresco.
Sal.
Pimenta branca.

Preparo

Desosse as sobrecoxas (reserve os ossos) e tempere os filés.
Coloque-as no caldo do limão por 10 minutos.
Enquanto isso prepare o tempero perfumado: sal, pimenta branca ou do reino (de acordo com a preferência), 1 dente de alho fatiado bem fininho, salsa picadinha (a gosto), coentro picadinho (a gosto), folhas de alecrim picadinho (coloque pouco), ramos de tomilho.

continua...

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NUTRIÇÃO

Elaboração nutricionista
Zaíra Tronco Salerno, diretora da ASBRAN

FRANGO PERFUMADO

Preparo (continuação)
Retire as sobrecoxas do caldo de limão e coloque-as no tempero perfumado. Deixe em vinha d'alho por no mínimo 1 hora.

OBS: com os ossos das sobrecoxas faça um caldo aromático acrescentando cebola, alho, alecrim, tomilho, talos e cascas limpas de vegetais.
Cozinhe em água no fogo baixo por no mínimo 1 hora. Quando soltar um aroma perfumado do mix de temperos, coe e prepare o arroz para acompanhar o prato principal.

Preparo para acompanhar o prato:
Corte em cubos de 2cm a cebola branca, a cebola roxa, o pimentão verde, o vermelho, o amarelo e o tomate.
Deixe 4 dentes inteiros de alho (retire as cascas e sele rapidamente somente para reduzir a acidez). Sele os cubos separadamente e reserve. Sele rapidamente os filés da sobrecoxa de frango.

MONTAGEM DO PRATO

Disponha os filés em um prato refratário, distribuindo os cubos selados no entremeio deles e também um pouco em cima da carne do frango.
Acrescente os ramos de tomilho e alecrim, regue com azeite e leve ao forno aquecido em 180 graus. Deixe no forno por mais ou menos 30 minutos e, ao retirar, perfume com folhas de salsinha picadinha. Sirva com o arroz que foi preparado utilizando o caldo do frango.

asbran
ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA
DE NUTRIÇÃO

Elaboração nutricionista
Marli Brasioli, diretora da ASBRAN

TOMATES ASSADOS PARA MOLHO RÚSTICO

Ingredientes
2 kg de tomates bem maduros.
4 dentes de alho descascados.
1 cebola branca grande cortada em pedaços grandes.
Azeite de oliva.
Sal.
Ervas frescas (podem ser manjericão, tomilho ou folha de louro).

Preparo
Lave bem os tomates, corte-os em quatro e espalhe em uma assadeira grande forrada com papel manteiga. polvilhe com sal.
Distribua os dentes de alho, a cebola e as ervas.
Regue com azeite e misture bem.
Leve ao forno pré-aquecido por pelo menos 1h30.

O tempo varia de forno para forno e também de como se pretende usar os tomates. Para o molho rústico, deixe mais tempo no forno.
Depois de desligar o forno deixe esfriar e passe todos os tomates com os temperos da assadeira para o liquidificador ou processador (se usar folha de louro, retire-a antes). Use a tecla pulsar para deixar o molho bem rústico, mas, se desejar, pode bater bem. Corrigir o tempero, se necessário.

Dica: Use os tomates com pele e sementes. O molho acompanha qualquer tipo de massa ou pizzas e também dá para servir como antepasto.

asbran
ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA
DE NUTRIÇÃO

Elaboração nutricionista Céphora Maria Sabarense, conselheira da ASBRAN

QUASE BOLO, QUASE PÃO DE QUEIJO

Ingredientes
2 xícaras de polvilho doce.
½ xícara de óleo vegetal ou azeite.
3 ovos grandes ou 4 pequenos.
2/3 de xícara de queijo ralado
(qualquer tipo de queijo, desde que seja seco, como parmesão, queijo curado - minas, provolone).

Preparo
Coloque no liquidificador os ingredientes líquidos (ovos e óleo vegetal) e acrescente o polvilho aos poucos.
Liquidifique até formar um creme espesso.
Misture meia xícara do queijo ralado.
Transfira para uma forma de bolo com furo, untada com óleo.

O restante do queijo (1¼ de xícara) "polvilhe" por cima.
Asse em forno pré-aquecido, em temperatura média para baixa, por aproximadamente 30 minutos.

OBS.: Em forno elétrico assa mais rápido.

asbran

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA
DE NUTRIÇÃO

www.asbran.org.br