



SUMÁRIO

Bolinho de feijão.....	1
Carne louca de casca de banana.....	2
Quibe de soja.....	3
Omelete com ora- pro-nóbis e talos.....	4
Nuggets saudável.....	5
Brigadeiro de Banana.....	6
Brigadeiro de Feijão Preto.....	7
Brigadeiro de Batata Doce.....	8



Bolinho de Feijão

INGREDIENTES:

- 2 Xícaras de feijão cozido;
- ½ Cebola ralada;
- ½ Ovo (bata o ovo e use apenas metade);
- 1 Dente de alho picadinho;
- ½ Colher de chá de páprica;
- Pimenta do reino e sal a gosto;
- ½ Xícara de farinha de rosca.

MODO DE PREPARO:

1. Em uma tigela, amasse o feijão, adicione a cebola, o alho, a páprica, o sal e a pimenta, mexa bem;
2. Adicione o ovo e mexa novamente;
3. Adicione a farinha de rosca, misture bem e deixe descansar por 10 minutos;
4. Depois disso, faça bolinhas com a massa e empane na farinha de rosca;
5. Forre uma assadeira com papel alumínio, coloque os bolinhos e leve ao forno por 10 minutos a 200°C.



Carne Louca de Casca de Banana

INGREDIENTES:

- Casca de 4 bananas
- Suco de dois limões
- 1 Cebola média picada
- 4 Dentes de alho
- ½ Pimentão verde;
- 1 Tomate médio picado
- 2 Colheres de sopa de azeite
- 1 Sache de molho de tomate
- 2 Colheres de shoyu
- ½ Maço de coentro
- Sal e temperos a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Primeiro descasque a banana e raspe a parte branca das cascas;
2. Depois corte as cascas da banana em tirinhas bem fininhas;
3. Coloque-as de molho em água com o suco de limão por 30 minutos;
4. Pique a cebola, o alho, o pimentão, o tomate e o coentro;
5. Em uma panela, doure o alho e a cebola no azeite por alguns minutos;
6. Adicione o pimentão e o tomate e deixe refogar por cinco minutos;
7. Adicione o tempero baiano, mexa bem até pegar nos legumes e misture o shoyu. Deixe refogar por mais alguns minutos;
8. Junte as cascas escorridas, o coentro e o molho de tomate ao refogado e deixe cozinhar até que as cascas estejam macias (cerca de dez minutos);
9. Por último, acrescente o sal se achar necessário.



Quibe de Soja

INGREDIENTES:

- 1 Xícara de chá de trigo para quibe;
- 2 Xícaras de chá de PTS (proteína de soja texturizada);
- 5 Copos de requeijão de água fervente;
- 1 Ovo;
- 4 Colheres de sopa de hortelã picada;
- 1 Cebola ralada;
- Sal, azeite e pimenta do reino a gosto.

MODO DE PREPARO:

1. Misturar a soja e o trigo e hidratá-los com a água fervente, deixar descansar por 15 minutos e escorrer;
2. Apertar bem com as costas de uma colher para retirar o excesso de água;
3. Juntar o restante dos ingredientes da massa e misturar bem;
4. Espalhar a massa em um refratário untado;
5. Untar com azeite e levar para assar em forno médio pré-aquecido até dourar.



Omelete com Ora-pro-nóbis e Talos no Forno

INGREDIENTES:

- 4 OVOS INTEIROS;
- 1 PUNHADO DE FOLHAS DE ORA-PRO-NÓBIS;
- 1 COLHER DE SAL;
- PIMENTA DO REINO A GOSTO;
- 1 PITADA DE CURRY;
- ORÉGANO E MANJERICÃO A GOSTO;
- TALOS DE CEBOLINHA E COENTRO PICADINHO.

MODO DE PREPARO:

1. Pique as folhas de ora-pro-nóbis e os talos;
2. Adicione os temperos e misture todos os ingredientes em uma tigela;
3. Disponha a mistura em forminhas e leve ao forno por 15min aproximadamente.

Obs: Pode ser crescentado no lugar das folhas de ora-pro-nóbis, frango desfiado ou carne moída, para aumentar a aporte proteico da receita.



Nuggets Saudável

INGREDIENTES:

- 500G DE PEITO DE FRANGO SEM PELE;
- SAL A GOSTO;
- 5 GOTAS DE LIMÃO;
- 1 UNIDADE DE CLARA DE OVO DE GALINHA;
- 100G DE QUEIJO MUÇARELA;
- 1 OVO;
- 100G DE FARINHA DE AMÊNDOA OU ARROZ;
- 50G DE QUEIJO PARMESÃO RALADO;
- 2 COLHERES DE SOPA RASAS DE CEBOLINHA PICADA;
- 1 COLHER DE CHÁ DE PÁPRICA DEFUMADA.

MODO DE PREPARO:

1. Bata o frango cru, o sal, o limão e clara de ovo no processador;
2. Misture a massa de frango com o queijo e molde nos formatos que quiser;
3. Para empanar passe no ovo e depois da mistura de farinha de amêndoas ou arroz com o queijo parmesão e a páprica defumada;
4. Leve ao forno até dourar.



Brigadeiro de Banana

INGREDIENTES:

- 2 BANANAS;
- 2 COLHERES DE SOPA DE CACAU EM PÓ;
- 5 COLHERES DE SOPA DE LEITE EM PÓ;
- 1 UNIDADE DE CLARA DE OVO DE GALINHA;

MODO DE PREPARO:

1. Amasse as bananas com um garfo;
2. Leve o purê de banana a uma panela e acrescente os demais ingredientes, adicionando um pouquinho de água se achar necessário;
3. Mexa em fogo baixo por aproximadamente 8 minutos. Leve para gelar e está pronto

Obs: Pode ser servido enrolado (deixar por mais tempo na geladeira, para chegar na consistência adequada) ou em copinhos com colherezinhas.



Brigadeiro de Feijão Preto

INGREDIENTES:

- 1KG DE FEIJÃO PRETO;
- 500G DE CHOCOLATE 70% DERRETIDO;
- 3 XÍCARAS DE CHÁ DE LEITE EM PÓ;
- 2 CONCHAS DE ÁGUA FERVENTE;
- 1 XÍCARA DE CHÁ DE AÇÚCAR DEMERARA;
- 150G DE CACAU EM PÓ;
- CHOCOLATE GRANULADO À GOSTO.

MODO DE PREPARO:

1. Coloque o feijão preto para cozinhar na panela de pressão por aproximadamente 20 minutos. Coloque também a água para ferver;
2. Adicione em um recipiente o leite em pó e o açúcar, misturando os dois;
3. Assim que a água levantar fervura, adicione duas conchas a mistura do leite em pó com o açúcar, batendo até que vire uma mistura homogênea em textura de calda e reserve;
4. Ao terminar de cozinhar o feijão, não jogue a água do cozimento, pois será necessário para bater todo o feijão em um processador, acrescentando a água, até virar um creme de feijão;
5. Passe todo o conteúdo do processador para uma panela e acrescente a mistura do leite em pó ao feijão batido, juntando o restante dos ingredientes;
6. Ligue o fogão em fogo baixo e mexa a mistura até incorporar tudo muito bem. Disponha em copinhos e se preferir adicione chocolate granulado por cima.



Brigadeiro de Batata Doce

INGREDIENTES:

- 1 BATATA DOCE;
- 4 COLHERES DE SOPA DE AÇÚCAR DEMERARA;
- 100G DE CHOCOLATE 70%;
- 1 COLHER DE SOPA DE MANTEIGA SEM SAL;
- 2 COLHERES DE SOPA DE CACAU EM PÓ.

MODO DE PREPARO:

1. Cozinhe a batata doce até ficar em ponto de amassar com o garfo;
2. Amasse a batata formando um purê;
3. Coloque em uma panela, juntando o restante de todos os ingredientes e leve ao fogo baixo misturando bem até virar uma massa;
4. Leve para gelar e está pronto;
5. Disponha em copinhos e se preferir adicione chocolate granulado por cima.



UNISAGRADO
Ensino Superior de Excelência

Bom apetite!

Alunas:

Aline Fogaça

Caroline Matos Mendes

Maria Júlia Pereira

Rafaela Cristina Gomes Ribeiro

Nutricionista Carol Bernardino

Nutricionista Katia Bertuzzo

Nutricionista Fabio Amano

Bárbara Takemoto

Supervisora:

Profa. Dra. Milene Peron Rodrigues Losilla

NUTRIÇÃO - UNISAGRADO 2022