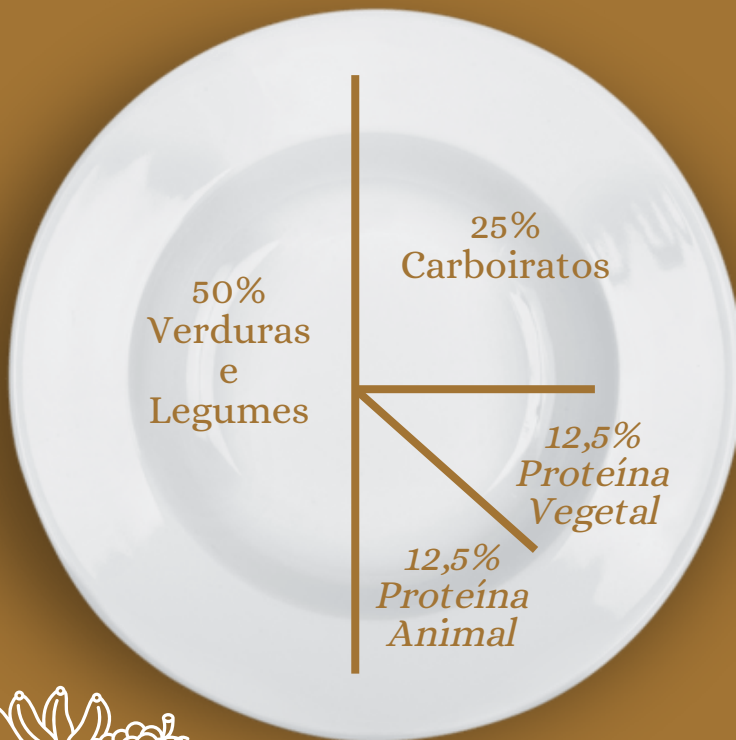


# Livreto de Receitas

Discentes: Alanys Marchi; Ana Beatriz  
Lima; Beatriz Vieira; Bianca Pigoli;  
Fernanda Godoy.  
Docente: Dr.<sup>a</sup> Milene Losilla.  
Disciplina: Estágio Supervisionado  
Nutrição em Comunidades.



# Vamos lembrar o prato saudável?



Sobremesa - Fruta



# Sumário

Homus Colorido.....	3
Danoninho de Inhame.....	7
Muffin de Legumes.....	9
Bolinho de Arroz.....	12
Bolo de Banana.....	14

# Receita

# Homus Colorido



# Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de grão-de-bico de molho por 6 horas
- Suco de 1 limão espremido
- 1 dente de alho pequeno
- 1 colher (chá) de cominho em pó => ou outro tempero natural
- Sal a gosto
- 1/4 de xícara (chá) de azeite de oliva
- Água do cozimento do grão
- Páprica para enfeitar => ou açafrão
- 1/2 cenoura
- 1/2 beterraba
- 1/2 maço de cheiro verde
- 5 colheres de sopa de gergelim
- 1 pacote de pão sírio pequeno

# Modo de preparo

- Escorra a água do grão de bico e em outra água leve ao fogo na panela de pressão.
- Adicione sal.
- Quando pegar pressão, abaixe o fogo e cozinhe por 30 minutos.
- Quando terminar, peneire os grãos e reserve a água de cozimento.
- Coloque o grão de bico em um processador de alimentos e triture bem.
- Adicione o suco do limão, temperos naturais (de preferência cominho) e azeite.
- Continue a bater até obter a textura desejada.
- Se o homus estiver muito grosso, adicione um pouco da água de cozimento.





## Modo de preparo

- Divida essa massa em 3 partes:
- Uma das partes bata com a cenoura: HOMUS LARANJA;
- Outra parte bata com a beterraba: HOMUS ROSA;
- E a última parte bata com o cheiro verde: HOMUS VERDE.
- Decore com gergelim e sirva com torrada e azeite



# Receita Danoninho de Inhame







## Ingredientes

- 4 inhames médios
- 1 caixa de morango
- 1 manga madura

## Modo de preparo

- Descasque o inhame e cozinhe e deixe esfriar.
- Bata metade no liquidificador junto com os morangos e a outra metade com a manga.
- Conserve na geladeira por até três dias ou congele em potinhos.
- Pronto.



# Receita

# Muffin de Legumes





## Ingredientes:

- 4 ovos
- 6 colheres de sopa de aveia em flocos finos
- 1 pitada de sal
- 2 colheres de chá de fermento em pó (fermento químico)
- 1 cenoura
- 1 tomate
- 1 xícara de ervilhas frescas congeladas



# Modo de preparo

- Prepare o recheio: rale a cenoura, pique o tomate e descongele as ervilhas frescas. Reserve.
- Em uma vasilha bata ligeiramente os ovos, a aveia, o sal e o fermento. Reserve. Dica: Utilize um garfo ou batedor de arame para misturar, assim será mais fácil.
- Pré-aqueça o forno a 180°C.
- Transfira os legumes para forminhas e cubra com a massa. Dica: Utilize forminhas de silicone para não ser preciso untar. Se quiser, polvilhe queijo ralado, para conseguir muffins gratinados e douradinhos.
- Leve ao forno a 180 graus por 15 minutos ou até dourar.



# Receita

# Bolinho de Arroz



# Ingredientes

- 1 xícara (chá) de cheiro-verde
- 2 ovos grandes
- 1 xícara de (chá) de farinha de trigo
- 3 xícaras (chá) de arroz cozido
- 1/2 cebola roxa picada
- 1/2 abobrinha picada
- Uma pitada de sal

# Modo de Preparo

- Misture todos os ingredientes em uma tigela com o auxílio de uma colher.
- Aqueça o forno a 200° C, por aproximadamente 10 minutos.
- Faça os bolinhos com o auxílio de uma colher e unte um refratário.
- Asse por cerca de 30 minutos.

# Receita

# Bolo de Banana



# Ingredientes:

- 6 bananas-nanicas ou banana-d'água maduras
- 4 ovos
- 200 mililitros de óleo de milho
- 360 gramas de farinha de trigo
- 240 gramas de açúcar
- 12 gramas de fermento em pó
- 1 colher de sobremesa de canela em pó
- 1 colher de café de sal
- Suco de meio limão
- 1 colher de café de bicarbonato de sódio





# Modo de Preparo

- Em uma vasilha, coloque as cascas das bananas já higienizadas e picadas com o suco de limão e reserve.
- Transfira as cascas de banana picadas para o liquidificador e acrescente os ovos, o óleo e o açúcar refinado. Bata por 3 minutos ou até ficar bem líquido. Reserve.
- Em um recipiente, coloque a farinha de trigo, o fermento, o sal, o bicarbonato e a canela em pó peneirados e misture.
- Junte a mistura do liquidificador e misture com um fouer até ficar homogêneo.
- Amasse as bananas com um garfo e junte ao preparo anterior.
- Despeje em uma forma untada e enfarinhada e leve em forno pré-aquecido a 180°C. Asse por, aproximadamente, 35 a 45 minutos.
- Espete um palito no centro da massa. Se sair limpo, o bolo está pronto. Retire o bolo do forno e deixe esfriar por uns 15 minutos.

