# Receitas e reaproveitamento de alimentos

APC HOME TRAINING- NUTRIÇÃO

Luara Koester

Associação Paraolímpica de Campinas

# Suflê de legumes

Ingredientes:

- 2 colheres de sopa de farinha de trigo
- 300ml de leite
- 2 colheres de sopa de manteiga ou margarina
- 1 pitada de sal
- 50gr de queijo ralado
- 4 ovos
- 1 cebola
- Legumes: 1 abobrinha , 1 cenoura ralada

- Forno pré aquecido:
- 40min em forno a 180° C

Modo de preparo:

- 1 – derreta a manteiga, adicione a cebola ate dourar
- 2-junte a farinha e o leite e mexa ate engrossar
- 3- tempere a gosto, sal, pimenta, oregano...
- 4- misture os legumes e o queijo ralado
- 5- adicione a gema dos ovos (sem a clara)
- 6- em uma tigela, bata as claras em neve, e adicione nos legumes.
- 7- leve ao forno imediatamente em um pirex untado com manteiga.

# Escondidinho de abobora

Ingredientes:

- 500gr carne moída
- 1 cebola média picada
- 1 alho picado
- 2 colheres de sopa azeite ou óleo
- Sal e temperos a gosto

- 700gr abobora picada
- 1 colher de manteiga
- 100ml de leite
- Tempero a gosto
- 50gr queijo ralado

- Forno pré aquecido:
- 20min em forno a 180° C pra gratinar

Modo de preparo:

- 1 – refoge a cebola e o alho
- 2- adicione a carne moída
- 3- tempere a gosto
- 4- reserve.

- 1 – Cozinhe em água a abobora até ela ficar em ponto para purê.
- 2- escorra a água
- 3- misture a manteiga e aos poucos adicione o leite e os temperos de sua preferência (sal, pimenta)...
- 4- amasse tudo até virar um purê

- 1- em um pirex adicione uma camada da carne moída e em seguida adicione o purê de abobora e em seguida o queijo ralado.
- 2- leve ao forno

# Rocambole de carne moída

Ingredientes:

- 500gr carne moída
- 1 pacote de creme de cebola
- 4 fatias de presunto
- 4 fatias de queijo
- Sal e tempero a gosto

- Papel alumínio, papel filme

( papel plástico)

- Forno pré aquecido:
- 30min em forno a 180° C

Modo de preparo:

- 1 – tempere a cerne moída com o creme de cebola e os temperos de sua vontade.
- 2- coloque a carne temperada sobre uma folha de papel alumínio e abra a massa com um rolo ou uma garrafa com 1cm, mais ou menos.
- 3- forre a carne com o presunto e o queijo
- 4- Enrole a carne, com a ajuda da folha de alumínio, ou papel plástico , em forma de rocambole.
- Leve ao forno

# Macarrão panela de pressão

Ingredientes:

- 200gr carne moída
- 1 lata de molho de tomate
- 1 lata de creme de leite
- ½ kg de macarrão tipo penne
- 2 ½ latas de água ( usar lata do molho de tomate)
- 1 cebola pequena
- 2 dentes de alho
- Sal e tempero a gosto

Modo de preparo:

- 1 – frite a cebola e o olho na panela de pressão
- 2- coloque a carne e deixe refogar, depois o molho de tomate e a água , deixe ferver
- 3- quando estiver fervendo, coloque o creme de leite
- 4- adicione sal , os temperos e o macarrão.
- 5- tampe a panela de pressão e marque 5 minutos do momento que começar a chiar
- 6- desligue o fogo e aguarde 2 minutos para sair toda pressão
- 7 – sirva em seguida.

# Panqueca de aveia FIT

Ingredientes:

- 2 colheres de sopa farelo de aveia
- 4 colheres de sopa de água
- 1 ovo
- Sal e tempero a gosto

Modo de preparo:

- 1 – bata todos os ingredientes até ter uma consistência cremosa
- 2- unte uma frigideira com um fio de azeite, ou óleo
- Despeje uma concha na frigideira já aquecida
- Deixe assar ate ela soltar da panela, vira para dourar .
- Recheie a gosto.

# Macarrão de abobrinha

Ingredientes:

- Massa:
- 3 abobrinhas média
- 2 dentes de alho
- 2 colheres de sopa de azeite
- Molho:
- 3 tomates bem maduros
- 2 dentes de alho
- 1/2 Cebola
- 500gr de carne moída
- temperos a vontade.

Modo de preparo:

Molho:

1- Retire as sementes do tomate, e bata no liquidificador com a cebola.

2-Refogue o alho e a carne moída, tempere a gosto ( sal, pimenta...)

3-Adicione o molho de tomate e deixe ferver. Se necessário adicione uma colher de sobremesa de açúcar, para tirar a acidez do tomate.

4-Tire do fogo, quando o molho de tomate tiver apurado.

Abobrinha:

1- Com o auxílio de uma faca, fatie as abobrinhas em laminas finas, no sentido do comprimento e corte cada fatia em tiras bem finas, como um espaguete, reserve num recipiente com sal por 5 minutos.

2- Escorra a água que soltou da abobrinha.

3- Em uma frigideira refogue o alho com o azeite, e adicione a abobrinha.

4- Retire do fogo a abobrinha ainda ao dente (não deixe cozinhar).

5- Sirva em seguida.

# Torta de liquidificador

Ingredientes:

- 2 ovos
- 2 xícaras de chá de leite
- 1 xícara de café de óleo
- 10 colheres de sopa de trigo
- 1 colher de sopa de fermento
- Sal a gosto

Recheio

- 2 cebolas pequenas picadas
- 2 latas de atum
- 2 tomates picados
- Azeitona, milho, temperos a gosto

Modo de preparo:

- 1 – Bata no liquidificador os ingredientes da massa.
- 2- em uma panela refoge a cebola e o atum, por ultimo adicione o tomate picado (milho, azeitona...)
- 3- despeje a massa uma forma untada e enfarinhada
- 4- adicione o recheio por cima
- 5- leve ao forno

- Forno pré aquecido:
- 30min. em forno a 180° C

# RECEITAS DE APROVEITAMENTO DE ALIMENTOS

# Arroz de Forno

Ingredientes:

- 2 Xícaras de chá de sobra de arroz cosido
- 2 Colheres de sopa de manteiga
- ½ cebola picada
- 1 Xícara de ervilha ou milho
- 2 xícaras de chá de molho de tomate
- 200gr de queijo mussarela picado
- Sal e tempero a gosto

- Forno pré aquecido:
- 15min em forno a 180° C

Modo de preparo:

- 1 – Leve ao fogo uma panela grande coloque metade da manteiga a cebola e refogue, até ficar transparente.
- 2- Junte a cenoura e a ervilha (milho), o arroz, o molho de tomate , metade da mussarela picada, ao sal e os temperos de sua preferência. (pimenta, salsinha...)
- 3- Cozinhe sem parara de mexer, até obter uma mistura homogenia.
- 4- Tire do fogo e coloque em um refratário, untado com o restante da manteiga.
- 5- Jogue por cima do arroz o restante do queijo mussarela e leve ao forno

# Farofa com casca de banana

Ingredientes:

- 1 xícara de chá de farinha de mandioca
- 1 xícara de chá de farinha de milho
- 3 cascas de banana
- 1 galho de cheiro verde
- 1 cebola média
- 3 dentes de alho
- 4 colheres de sopa de óleo
- 2 ovos cozidos inteiros

Modo de preparo:

- 1 – Cozinhe os ovos e pique em cubos
- 2– Pique em tamanhos médios a casca da banana
- 3- Coloque na panela e cubra com água e cozinhe
- 4- Após cozinhar as cascas, escorra a água
- 5- Em uma panela coloque o óleo, refoge a cebola e o alho
- 6- Adicione a casca da banana e refoge
- 7- Acrescente as farinhas
- 8- Adicione o sal e o cheiro verde
- 9 – por ultimo acrescente os ovos cozidos.

# Hambúrguer de legumes

Ingredientes:

- 5 batatas
- 1 abobrinha média
- 1 cenoura
- 6 colheres de farinha de rosca
- 2 colheres de sopa de óleo
- 1 cebola média
- 3 dentes de alho
- 1 galho de cheiro verde
- 1 colher de café de sal

- Forno pré aquecido:
- 40min em forno a 180° C

Modo de preparo:

- 1 – Descasque as batatas, corte em cubos e cozinhe até ficar macias, amasse (pode utilizar um espremedor ) e reserve.
- 2- Descasque a cenoura, em um ralador grosso, rale a cenoura e a abobrinha.
- 3- Em uma panela pequena, coloque o óleo o alho e cebola e deixe até dourar.
- 4- Adicione a cenoura, a abobrinha até ficar macia, em seguida adicione o cheiro verde e desligue o fogo.
- 5- Em uma vasilha, misture o purê de batata, com o refogado dos legumes, sal e a farinha.
- 6- Após misturar, faça bolinhas e achate para formar os hambúrgueres.
- 7- leve para assar

# Bolinho de batata com casca

Ingredientes:

- 5 unidades de batata
- 4 galho de cebolinha
- 3 xícaras de chá de farinha de trigo
- 2 ovos inteiros
- 1 colher de sobremesa de sal
- 1 colher se sobremesa de fermento em pó
- 1 xícara de farinha de rosca
- 2 xícaras de chá de óleo para fritar

Modo de preparo:

- 1 –pique em cubos as batatas e cozinhe ate ficar macias.
- 2- Pique as cebolinhas e reserve
- 3- As batatas já cozidas, amasse sem tirar a casca, misturando bem
- 4- Adicione a farinha de trigo, cebolinha, sal, ovo e o fermento misturando bem.
- 5- Coloque o óleo para aquecer em uma panela pequena
- 6- com o auxilio de uma colher, molde as bolinhas
- 7- passe na farinha de rosca para empanar e frite.

# Bolo de Maçã

Ingredientes:

- 3 ovos
- 1 xícara de chá  de óleo
- 1 xícaras de chá de  açúcar
- 2 maças com casca
- 2 xícaras de chá de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de fermento em pó

- Forno pré aquecido:
- 50min em forno a 180° C

Modo de preparo:

- 1 –  Bata no liquidificador os ovos,  óleo, açúcar e  uma maçã
- 2–Pique a segunda maçã em cubos
- 3- Unte uma forma com buraco no meio
- 4- Em um recipiente misture a farinha de trigo e o fermento em pó
- 5- Adicione a massa que foi batida no liquidificador. E por ultimo a maçã picada
- 6- Adicione toda massa na forma já untada
- 7 – Leve ao forno

# Brigadeiro de banana

Ingredientes:

- 5 bananas pequenas bem maduras
- 3 colheres de sopa de achocolatado
- 4 colheres de sopa de leite em pó

Modo de preparo:

- 1 – com um garfo amasse as bananas
- 2- em uma panela, coloque as bananas amassadas, o achocolatado e o leite em pó.
- 3- Cozinhe em fogo médio, mexendo até começar a soltar da panela.
- 4- desligue o fogo, coloque em um recipiente e leve até a geladeira para esfriar.

# Dicas para melhor utilização dos alimentos

# Evite desperdício congelando os alimentos

- Congelar alimentos é um recurso muito utilizado em casa, para evitar o desperdício.
- Praticamente todas as hortaliças podem ser congeladas. Alguns exemplos são brócolis, cenoura, beterraba, pimentão, berinjela, abóbora, ervilha, vagem e couve-flor.
- Exceções são vegetais folhosos consumidos crus, como alface, rúcula e agrião, que não toleram congelamento.
- Separe os alimentos em pequenas porções para consumi-las integralmente e não precisar recongelar.
- Use uma etiqueta informando a data em que o produto foi congelado, e procure consumir antes aqueles com data mais antiga
- No caso de usar sacos de congelamento, lembre-se de retirar todo o ar possível da embalagem ao fechar.

# Processo de Branqueamento

- O chamado branqueamento ou escaldamento impede a ação das enzimas que atuam sobre as verduras e os legumes, prolongando a vida útil do alimento.

- Mergulhe os alimentos em uma panela com água fervente por cerca de dois minutos (pode ser necessário mais tempo para alimentos mais rígidos). Depois, retire e leve-os imediatamente para uma tigela com água fria ou passe em água corrente. Seque em seguida, para evitar que acumulem água durante o congelamento.

# Congelamento Legumes:

- Separe os legumes e verduras que deseja congelar, priorizando aqueles mais frescos e em boa qualidade.
- Lave bem os itens selecionados e descasque, corte ou retire talos e partes estragadas, de acordo com as características de cada alimento.
- Faça o Branqueamento dos alimentos (mencionado no slide anterior).
- Separe em pequenas embalagens (vidros, potes ou sacos plásticos).

# Congelamento Frutas:

- Para congelar frutas ao natural:

lave, descasque, retire os caroços e embale em sacos, ou potes plásticos.

- O tempo de conservação varia de 4 a 6 meses.
- EX: Uvas podem ser consumidas mesmo congelada, fica parecendo um bombom (fácil mastigação)
- EX: Frutas como banana, morango, manga, abacaxi, pouca de maracujá, são ótimas opções para sucos e vitaminas

# Você sabe quando o ovo está bom para consumo?

Já ouviu falar no teste da água?

✓ Se estiver bom, o ovo afundará de modo horizontal

✓ Se não for tão fresco, ficará levemente inclinado

✓ Se boiar, sinal de que está velho (e pode até estar estragado).

A forma de conservação é o principal fator de durabilidade de um ovo, o ideal é que os ovos sejam armazenados na geladeira, mas longe da porta. “O movimento de abre e fecha pode fazer com que estraguem mais rápido. O ovo vai perdendo a película interna de proteção e pode se contaminar”, "

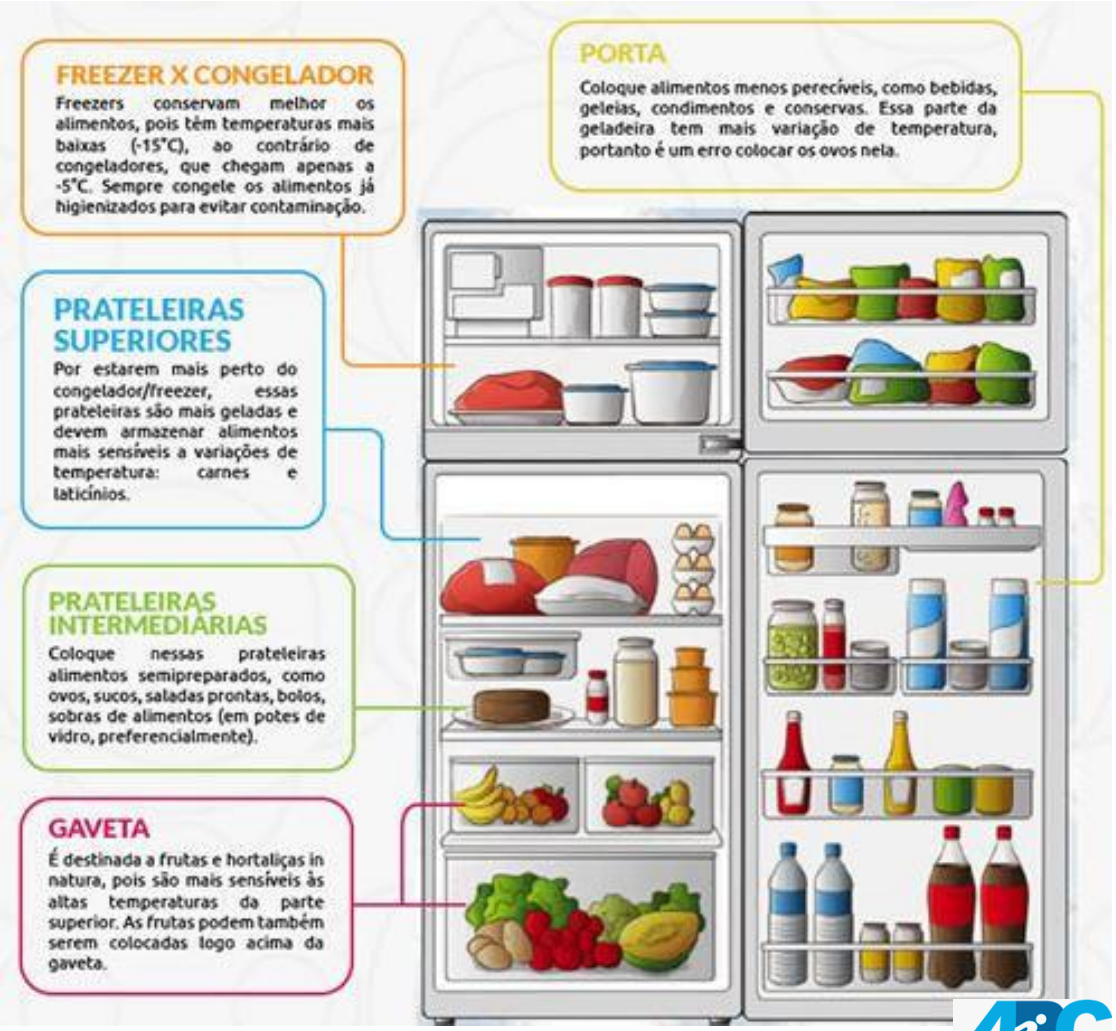
# Como sua geladeira deve ser organizada.

**Parte superior:** iogurtes, queijos, maionese, patês, presunto e ovos;

**Parte intermediária:** na prateleira superior, colocam-se alimentos cozidos e frutas frescas, e na prateleira inferior, carnes e peixes crus ou em processo de descongelamento;

**Gaveta:** frutas e legumes frescos;

**Porta:** leites, azeitonas e outras conservas, condimentos, manteiga, sucos, geleias, água e outras bebidas.



# Tempo de validade dos alimentos refrigerados

| Alimento | Duração | Observações |
|---|---|---|
| Queijo em fatias | 5 dias | Embrulhar em plástico filme |
| Queijo inteiro ou em pedaços | 1 mês | -- |
| Carnes cruas | 2 dias | Na embalagem |
| Bacon, salsicha | 1 semana | Fora da embalagem original |
| Linguiça | 3 dias | Fora da embalagem original |
| Presunto fatiado | 5 dias | Embrulhar em plástico filme |
| Peixes e crustáceos crus | 1 dia | Manter coberto |
| Aves cruas | 2 dias | Embrulhar em plástico filma |
| Ovos | 3 semanas | -- |
| Frutas | 5 a 7 dias | -- |
| Legumes folhosos, berinjela, tomate | 5 a 7 dias | Manter em sacos plásticos |
| Creme de leite | 3 a 5 dias | -- |
| Manteiga | 3 meses | -- |
| Leite | 4 dias | -- |
| Enlatados abertos | 3 dias | Retirar da lata e guardar em recipiente fechado |
| Comida pronta | 3 dias | Guardar em recipiente fechado |

# Fontes:

- Associação Brasileira de Nutrição
- Seleção e preparo de alimentos (Gastronomia e Nutrição) Abreu.E.S; Spinelli.M.G.N
- Nutrição e técnica dietética (3ª edição) Phillippi.S.T
- http://www.tuasaude.com/como-evitar-a-contaminacao-dos-alimentos-na-geladeira/

# APC HOME TRAINING- NUTRIÇÃO

Luara Koester
Nutricionista CRN3- 56543/P