

RECEITAS PARA DIAS QUENTES



O Boletim SETAN nº 01/2021 (Alimentação em dias quentes) reuniu diversas orientações para manter uma alimentação saudável nesta época do ano, considerando a importância da hidratação e dos cuidados necessários durante a aquisição, o preparo e a conservação dos alimentos.

Nesta edição apresentamos receitas para estimular o preparo caseiro com alimentos naturais, que irão auxiliar na manutenção de uma alimentação saudável.



Café da manhã e lanches



◆ Leite e iogurte são boas opções, assim como a utilização de “leites” vegetais, caso seja de sua preferência. Confira a receita de iogurte caseiro no Boletim SETAN nº 19/2020 (Leite e derivados), e no Boletim SETAN nº 20/2020 (Alimentação vegetariana), receitas de bebidas vegetais;

- ◆ Além de leite e derivados, outra boa fonte de proteína nestas refeições é o ovo;
- ◆ Prefira os cereais integrais (pães, torradas, aveia);
- ◆ Prefira os queijos magros;
- ◆ Geleias naturais, sem açúcar adicionado, podem substituir a manteiga/margarina.
- ◆ As frutas podem ser consumidas *in natura* ou combinadas em preparações como vitaminas, *smoothies* e misturadas com iogurte, acrescentando sementes, como a de girassol, chia, linhaça, ricas em fibras que ajudam na saciedade e no funcionamento intestinal.
- ◆ Evite a utilização de açúcar de adição, já que muitas bebidas ficam agradáveis ao paladar sem acréscimo de açúcar.

Pão caseiro¹



Ingredientes:

- ◆ 2 xícaras (chá) de farinha de trigo integral
- ◆ 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- ◆ 2 xícaras (chá) de leite em temperatura ambiente
- ◆ 3 colheres (chá) de fermento químico em pó
- ◆ 1 colher (chá) de sal
- ◆ óleo para untar a fôrma

Modo de preparo:

- ◆ Pré-aqueça o forno a 200 °C por 20 minutos. Unte uma fôrma de bolo inglês (22 cm x 10 cm) com o óleo.
- ◆ Coloque em uma tigela as farinhas de trigo branca e integral, o sal, o fermento e misture bem. Junte o leite, aos poucos, e vá misturando com uma espátula para incorporar. Mexa até formar uma massa lisa e um pouco grudenta. Não precisa sovar!
- ◆ Transfira a massa para a fôrma untada e nivele a superfície com a espátula. Com uma facinha bem afiada, faça um corte na superfície da massa, ao longo de todo o comprimento do pão (isso ajuda o pão a crescer de maneira uniforme).
- ◆ Leve ao forno preaquecido e deixe assar por cerca de 50 minutos, até ficar dourado e formar uma casquinha crocante. Retire do forno e desenforme sobre uma grelha – se o pão ficar na fôrma ou sobre uma superfície lisa pode acumular vapor e amolecer a casca.
- ◆ **Observação: Este pão não tem aditivos e, portanto seu prazo de validade é menor. Se preferir, congele o pão já fatiado por até 1 mês.**

Salada de frutas refrescante²



Ingredientes:

- ◆ 1 manga
- ◆ 1 banana
- ◆ 2 fatias de abacaxi
- ◆ 2 kiwis
- ◆ 6 morangos
- ◆ 6 uvas
- ◆ 2 fatias de mamão
- ◆ 2 laranjas
- ◆ 1/2 xícara de hortelã

Modo de preparo:

- ◆ Corte todas as frutas (exceto as laranjas e uvas) em cubos do mesmo tamanho.
- ◆ Coloque tudo numa vasilha grande. Pique bem a hortelã e salpique por cima.
- ◆ Esprema o suco das duas laranjas sobre as frutas e misture delicadamente.
- ◆ Coloque na geladeira por 1h e sirva gelado.

Frapê de goiaba e sementes³



Ingredientes:

- ◆ 1 pote (200 g) de iogurte natural desnatado
- ◆ 1 copo (200 ml) de água de coco
- ◆ 1 goiaba vermelha
- ◆ 1 colher (sobremesa) de semente de chia
- ◆ 1 colher (sobremesa) de semente de linhaça
- ◆ gelo a gosto

Modo de preparo:

- ◆ Bata os ingredientes no liquidificador. Sirva em seguida.
- ◆ **Experimente com outras frutas também, como por exemplo manga e morango.**

Ingredientes:

- ◆ 200 ml de leite (ou “leite” vegetal)
- ◆ 1 banana
- ◆ 1 xícara (chá) de frutas vermelhas congeladas
- ◆ 1 colher (chá) de cacau em pó

Shake de frutas e cacau



Modo de preparo:

- ◆ Bata todos os ingredientes no liquidificador e sirva gelado.

Geleia de manga e maracujá⁴



Ingredientes:

- ◆ 2 mangas maduras
- ◆ 3 maracujás
- ◆ 1 xícara (chá) de açúcar
- ◆ 1/2 xícara (chá) de água

Modo de preparo:

- ◆ Coloque um pires no congelador. Descasque e corte a polpa da manga em pedaços.
- ◆ Transfira para uma panela, cubra com água e deixe cozinhar em fogo baixo por 15 minutos (mexa de vez em quando e amasse para formar um purê). Junte as polpas dos maracujás (com as sementes) ao purê de manga.
- ◆ Acrescente o açúcar, misture bem e deixe cozinhar em fogo baixo por mais 25 minutos, mexendo de vez em quando para não grudar.
- ◆ Coloque um pouco da geleia no pires e incline devagar: deve ter consistência de gel (não pode escorrer líquido). Transfira a geleia ainda quente para potes de vidro esterilizados, deixando 2 cm livre até a tampa. Feche os potes em seguida para formar vácuo.

Almoço e jantar

- ◆ Procure fazer sempre saladas variadas, com ingredientes frescos;
- ◆ Prefira proteínas animais com menor teor de gordura (peito de frango, patinho, contra-filé, alcatra, peixes, ovos);
- ◆ As fontes vegetais de proteína (feijões, grão de bico, lentilha, proteína de soja) também podem ajudar a compor uma refeição leve;
- ◆ Escolha uma fonte de carboidrato: arroz, batata, macarrão, mandioca ou milho. Prefiras as versões integrais.



Filé de frango ao molho de laranja⁵



Ingredientes:

- ◆ 4 filés de frango
- ◆ 2 dentes de alho amassados
- ◆ 1 pitada de pimenta do reino moída
- ◆ sal a gosto
- ◆ Óleo em pequena quantidade

Molho:

- ◆ 1 xícara (chá) de suco de laranja natural
- ◆ 1 colher (chá) de manteiga
- ◆ 2 colheres (chá) de amido de milho
- ◆ 1 colher (chá) de açúcar
- ◆ folhas de manjeriçã (opcional)

Modo de preparo:

- ◆ Coloque os filés em uma tigela e tempere com alho, sal e pimenta do reino, misture bem e reserve por no mínimo 30 minutos.
- ◆ Aqueça o óleo em uma frigideira e coloque os filés. Frite até dourar bem dos dois lados. Reserve.

Molho:

- ◆ Dissolva o amido de milho com o açúcar e o suco de laranja.
- ◆ Coloque em uma panela, junte a manteiga e leve ao fogo.
- ◆ Deixe ferver, mexendo sempre por alguns minutos até ficar levemente cremoso.
- ◆ Arrume os filés em uma travessa, coloque o molho por cima e polvilhe folhas de manjeriçã. Sirva quente.

Ingredientes:

- ◆ 1 xícara (chá) de arroz
- ◆ 1 colher (sopa) de óleo
- ◆ 1 cebola pequena picada
- ◆ 2 xícaras (chá) de caldo de legumes caseiro
- ◆ 1 tomate sem pele e sem sementes picado
- ◆ 1/2 cenoura ralada grossa
- ◆ 1/2 abobrinha ralada grossa
- ◆ 1 a 2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado
- ◆ azeitonas preta picadas
- ◆ sal e salsa a gosto



Arroz com cenoura e abobrinha⁶

Modo de preparo:

- ◆ Lave e escorra o arroz. Em uma panela, aqueça o óleo e refogue a cebola até murchar.
- ◆ Junte o arroz, o sal e mexa bem.
- ◆ Junte o caldo de legumes preparado em casa, prove o sal e deixe cozinhar.
- ◆ Quando estiver quase seco, mas ainda com um pouco de líquido, misture o tomate, a cenoura e a abobrinha.
- ◆ Tampe a panela e termine de cozinhar. Solte o arroz com um garfo, misture a azeitona, a salsa, o queijo parmesão e sirva.

Tabule Tropical⁷



Ingredientes:

- ◆ 1 xícara de trigo para quibe
- ◆ 2 tomates picados
- ◆ 1 pepino picado
- ◆ 1 colher (sopa) de azeite
- ◆ suco de 1 limão
- ◆ 1 manga cortada em cubos
- ◆ pimenta do reino e sal a gosto
- ◆ cebolinha, salsinha e hortelã a gosto

Modo de preparo:

- ◆ Deixe o trigo de molho por 1 hora.
- ◆ Depois escorra toda água e coloque em uma tigela.
- ◆ Junte os tomates, o pepino, a cebolinha, a salsinha, a manga e a hortelã.
- ◆ Tempere com azeite, sal, limão e pimenta.
- ◆ Misture bem e sirva gelado.



Como montar uma salada?

Para consumir a salada como prato único da refeição:

- 1º) Escolha os vegetais folhosos de sua preferência (alface, agrião, acelga, rúcula, etc); escolha no mínimo 2 tipos;
- 2º) Escolha vegetais do tipo A não folhosos (abobrinha, couve-flor, brócolis, tomate, pepino, cebola, repolho, etc);
- 3º) Escolha vegetais do tipo B, pelo menos 1 tipo (cenoura, beterraba, vagem, quiabo, etc);
- 4º) Acrescente uma fonte proteica, de origem animal (ovos de galinha ou de codorna, frango desfiado, atum) ou vegetal (grão de bico, lentilha, feijão fradinho, feijão branco).
- 5º) Pode-se acrescentar ainda uma fonte de carboidratos (macarrão integral, batata doce, milho), sementes (linhaça, gergelim, chia, etc) e até mesmo frutas (maçã, manga, etc).

O Boletim SETAN nº22/2020 (Frutas, legumes e verduras) traz a classificação de hortaliças por grupo (A, B e C), segundo seu teor de carboidratos.



Para a salada compor a refeição , junto com prato proteico, guarnição e acompanhamentos:

- Siga os passos 1,2,3 descritos acima;
- Adicione as sementes que desejar;
- Se não for consumir suco ou sobremesa, pode incluir pelo menos 1 tipo de fruta.



#dica

- ⇒ **Tempere preferencialmente com azeite e ervas naturais.**
- ⇒ **Mesmo que não tenha ingredientes para montar uma salada completa, faça com aquilo que estiver disponível.**

Sobremesa

- ◆ Utilize as frutas como base das sobremesas.
- ◆ Lembre-se de dar preferência às frutas da época, que são mais saborosas e têm menor custo.



Creme de banana com pasta de amendoim



Ingredientes:

- ◆ Bananas maduras

Para cada unidade de banana:

- ◆ 2 colheres (sopa) de pasta de amendoim
- ◆ 2 colheres (sopa) de leite de coco

Modo de preparo:

- ◆ Descasque e corte as bananas em rodelas e leve ao congelador durante 2 horas.
- ◆ Em seguida, bata as bananas congeladas com a pasta de amendoim e o leite de coco.
- ◆ Se desejar a consistência de creme, mantenha na geladeira, sob refrigeração. Ou leve ao congelador antes de consumir, para que fique mais durinho, parecendo sorvete.

Ingredientes:

- ◆ 1/2 mamão papaia
- ◆ 1 copo de iogurte natural desnatado
- ◆ 1 colher (chá) de geleia de frutas vermelhas



Creme de papaia light⁸

Modo de preparo:

- ◆ Bata no liquidificador ou com a ajuda de um mixer, o iogurte com o mamão papaia.
- ◆ Coloque em uma taça ou potinhos individuais e leve à geladeira para resfriar.
- ◆ Para servir, coloque por cima a geleia de frutas.

Abacaxi grelhado com creme de iogurte⁹



Ingredientes:

- ◆ 2 rodela de abacaxi
- ◆ 2 colheres (sopa) de suco de laranja

Creme de iogurte:

- ◆ 1 pote de iogurte natural desnatado
- ◆ 1 colher (chá) de adoçante culinário
- ◆ 1 colher (sopa) de raspas de limão

Modo de preparo:

- ◆ Comece pelo creme de iogurte: coloque o iogurte em um filtro de papel para escorrer o soro. Misture o adoçante e as raspas de limão e leve à geladeira enquanto prepara o abacaxi.
- ◆ Aqueça uma frigideira antiaderente, coloque as rodela de abacaxi e regue aos poucos com o suco de laranja. Doure dos dois lados.
- ◆ Corte a rodela em 4 pedaços e sirva ainda quente com 1 colher de sopa do creme de iogurte.

Ingredientes:

- ◆ Kiwi em rodela
- ◆ Manga picada
- ◆ Morango picado
- ◆ Blueberry e amora (opcional)
- ◆ Água de coco



Picolé natural de frutas

Modo de preparo:

- ◆ Corte as frutas e reserve a água de coco.
- ◆ Arrume as frutas de forma intercalada nas forminhas de picolé ou em copos descartáveis pequenos.
- ◆ Preencha com água de coco até completar o volume das forminhas ou copos.
- ◆ Posicione os palitos e leve ao freezer.

Bebidas

- ◆ Beba muita água nos intervalos das refeições.
- ◆ Complemente com sucos naturais (sem adição de açúcar), chás gelados e água de coco.



Suco de abacaxi digestivo¹⁰



Ingredientes:

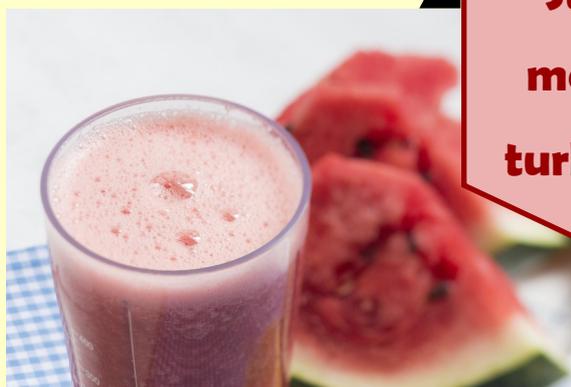
- ◆ 1 fatia grossa de abacaxi
- ◆ 4 folhas de hortelã
- ◆ 50ml de água de coco
- ◆ 4 cubinhos de gelo de couve

Modo de preparo:

- ◆ Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata bem. Beba em seguida.
- ◆ **Cubinhos de gelo de couve:** utilizar três folhas de couve higienizada para cada 200ml de água. Bater no liquidificador e depois colocar em formas de gelo. Desenformar na hora de fazer o suco.

INGREDIENTES:

- ◆ 1 xícara de melancia sem sementes
- ◆ Raspas de 1 limão
- ◆ Suco de 1/2 limão
- ◆ 5 folhas de hortelã
- ◆ 1 pontinha de gengibre fresco ralado na hora



Suco de melancia turbinado¹¹

MODO DE PREPARO:

- ◆ Bata todos os ingredientes no liquidificador. Beba bem gelado.

Até o próximo!

Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro - UNIRIO

Pró-Reitoria de Assuntos Estudantis - PRAE

Setor de Alimentação e Nutrição - SETAN

Equipe organizadora: Nutricionistas

Lidia Araújo

Luciana Cardoso

Priscila Maia

Contato: nutricao.prae@unirio.br