



Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro (UNIRIO)

Programa de Pós-graduação em Alimentos e Nutrição (PPGAN)

Laboratório de Bioativos (LABBIO)

Autoria: Giovanna da S. J. de Paiva e Isabela M. L. V. Monteiro

Coordenação: Profa. Dra. Édira Castello Branco de Andrade Gonçalves



FRUTAS

BANANA

- PRATA:

- *1 unidade grande (55g)= 54,45 kcal
- *1 unidade média (40g)= 39,60 kcal
- *1 unidade pequena (30g)= 29,70 kcal

- OURO :

- *1 unidade média (40g)= 41,60 kcal

SUGESTÃO:

- 2 bananas inteiras;
- Banana amassada com aveia:

INGREDIENTES:

- 1- 2 bananas;
- 2- 1 colher de sopa não tão cheia de aveia em flocos (25,97 kcal) ou farinha de aveia (31,68 kcal).

MODO DE PREPARO:

- 1- Amasse as bananas e as coloque em um potinho;
- 2- A aveia pode ser colocada junto as bananas antes ou na hora que for comer.

FRUTAS

MAÇÃ

- 1 unidade grande (200g)= 130 kcal
- 1 unidade média (130g)= 84,50 kcal
- 1 unidade pequena (80g)= 52 kcal

SUGESTÃO:

- Cortar a maçã em pedaços.

UVA

- Cacho Grande (560g)= 425,60 kcal
- Cacho Médio (350g)= 266 kcal
- Cacho Pequeno (170g)= 129,20 kcal
- *1 unidade do cacho Grande (12g)= 9,12 kcal
- *1 unidade do cacho Médio (8g)= 6,08 kcal
- *1 unidade do cacho Pequeno (4g)= 3,04 kcal

SUGESTÃO:

- Até 10 unidades do cacho Pequeno (30,4 kcal);
- Até 6 unidades do cacho médio (36,48 kcal);
- Até 4 unidades do cacho grande (36,48 kcal).

CHIPS DE LEGUMES

CHIPS DE ABOBRINHA

INGREDIENTES:

- 1- 1 abobrinha grande;
- 2- Sal a gosto;
- 3- Azeite de oliva a gosto.

MODO DE PREPARO:

- 1- Lavar as abobrinhas, cortar em fatias finas e secar;

Dica: Pode utilizar um ralador;

- 2- Colocá-las em uma assadeira untada com azeite;
- 3- Levar ao forno a 170°C por cerca de 40 minutos ou até ficarem crocantes;

-O rendimento vai depender do tamanho da abobrinha e do tamanho das fatias.

-Porção de 32g (4 unidades)= 4,1 kcal.

Tabela Brasileira de Composição dos Alimentos- TACO 4 Edição Ampliada e

Revisada:[http://www.cfn.org.br/wp-](http://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/2017/03/taco_4_edicao_ampliada_e_revisada.pdf)

[content/uploads/2017/03/taco_4_edicao_ampliada_e_revisada.pdf](http://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/2017/03/taco_4_edicao_ampliada_e_revisada.pdf)

Tabela de Medidas Caseiras: <https://nutrisaude14.files.wordpress.com/2014/08/tabela-de-medidas-caseiras.pdf>

<https://foodnetwork.com.br/receita/sanduiचे-de-pasta-de-frango-com-requeijao-e-cenoura>

CHIPS DE LEGUMES

CHIPS DE BERINJELA

INGREDIENTES:

- 1- 1 berinjela
- 2- Azeite de oliva para untar;
- 3- Sal a gosto.

MODO DE PREPARO:

- 1- Deixar a berinjela de molho em água com sal por 20 minutos para tirar amargor;
- 2- Escorrer em água e espremer bem;
- 3- Cortá-las em fatias bem finas, secar com a ajuda de um papel toalha e colocar em assadeira untada com o azeite;
- 4- Levar ao forno a 200°C por 15-20 minutos ou até ficarem crocantes e douradas a seu gosto;

-O Rendimento depende do tamanho da berinjela e do tamanho das fatias.

-Porção de 32g (4 unidades)= 3,12 kcal.

SANDUÍCHES

SAMDUÍCHE DE QUEIJO MINAS COM TOMATE (116,5 kcal)

INGREDIENTES:

- 1- 1 pão francês sem miolo (80,70 kcal);
- 2- 1 fatia pequena de queijo minas (20g= 31 kcal);
- 3- 2 fatias de tomate (20g = 4,8 kcal).

MODO DE PREPARO:

- 1- Corte o pão, o queijo e o tomate;
- 2- Monte o sanduíche.

SANDUÍCHES

SANDUÍCHE DE PASTA DE FRANGO COM CENOURA

(335,96Kcal)

INGREDIENTES:

- 1- pão francês sem miolo
- 2- 1/2 filé de peito de frango pequeno
- 3- 1 colher (sopa) de requeijão não tão cheia
- 4- 1/2 cenoura
- 5- 1 colher (sopa) de cheiro verde picado
- 6- 200 ml de água;
- 7- 1 folha de Louro;
- 8- Sal;

MODO DE PREPARO:

- 1- Coloque o peito de frango na panela de pressão com 1 folha de louro e uma pitada de sal.
 - 2- Cubra com água e deixe cozinhar por 10 minutos.
 - 3- Desfie o frango. Acrescente o requeijão, a cenoura ralada e o cheiro verde. Tempere com sal e misture bem.
 - 4- Espalhe a pasta de frango no pão de forma para montar o sanduíche.
- Servir metade do pão francês.