

**ESTIMULANDO A
"COMIDA DE VERDADE"
PARA UM GRUPO DE
IDOSOS**

Durante a pandemia





ESTIMULANDO A “COMIDA DE VERDADE” PARA UM GRUPO DE IDOSOS DURANTE A PANDEMIA



UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESTADO DO
RIO DE JANEIRO - UNIRIO
ESCOLA DE NUTRIÇÃO - UNIRIO

PRÓ-REITORIA DE EXTENSÃO E CULTURA

PROJETO DE EXTENSÃO: CONSTRUÇÃO
DE PRÁTICAS ALIMENTARES E HÁBITOS DE
VIDA SAÚDAVEIS NA TERCEIRA IDADE

RIO DE JANEIRO, JANEIRO DE 2021

E81 Estimulando a “comida de verdade” para um grupo de idosos : durante a pandemia / Organizadores Carolina de Melo Corrêa ... [et al.]. – Rio de Janeiro: UNIRIO. Escola de Nutrição. 2021.
1 E-book : il.

Organizadores: Carolina de Melo Corrêa, Fernanda Franceschi Andriago, Gaby Alves de Almeida Galindo, Júlia Rodrigues Mendes, Maria Lucia Rios, Marina Magno N. Pereira, Milena Dias Ximenes, Sandra M. M. Rodrigues Pereira, Thays Maria Sant’Anna Rosa.

1. Envelhecimento - Aspectos nutricionais. 2. Idosos - Nutrição.
3. Hábitos de saúde. 4. COVID-19. I. Corrêa, Carolina de Melo.
II. Andriago, Fernanda Franceschi. III. Galindo, Gaby Alves de Almeida.
IV. Mendes, Júlia Rodrigues. V. Rios, Maria Lucia. VI. Pereira, Marina Magno N. VII. Ximenes, Milena Dias. VIII. Pereira, Sandra M. M. Rodrigues. IX. Rosa, Thays Maria Sant’Anna. X. Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro. Escola de Nutrição.

CDD 613.0438

ORGANIZADORES

Carolina de Melo Corrêa

Graduanda em Nutrição pela UNIRIO e voluntária do projeto de extensão “Construção de práticas alimentares e hábitos de vida saudáveis na terceira idade”

Fernanda Franceschi Andrigo

Graduanda em Nutrição pela UNIRIO e voluntária do projeto de extensão “Construção de práticas alimentares e hábitos de vida saudáveis na terceira idade”

Gaby Alves de Almeida Galindo

Graduanda em Nutrição pela UNIRIO, voluntária do projeto de extensão “Construção de práticas alimentares e hábitos de vida saudáveis na terceira idade”, monitora de Estudo Experimental dos Alimentos e responsável pela edição do texto e imagens.

Júlia Rodrigues Mendes

Graduanda em Nutrição pela UNIRIO e bolsista do projeto de extensão “Construção de práticas alimentares e hábitos de vida saudáveis na terceira idade”

Maria Lucia Rios

Nutricionista do Hospital Universitário Gaffrée e Guinle, especialista em Nutrição Clínica e Gerontologia

Marina Magno N. Pereira

Graduanda em Nutrição pela UNIRIO e voluntária do projeto de extensão “Construção de práticas alimentares e hábitos de vida saudáveis na terceira idade”

Milena Dias Ximenes

Graduanda em Nutrição pela UNIRIO e voluntária do projeto de extensão “Construção de práticas alimentares e hábitos de vida saudáveis na terceira idade”

Sandra M. M. Rodrigues Pereira

Nutricionista aposentada da SMS/RJ, professora adjunto do departamento de Nutrição Fundamental da Escola de Nutrição da UNIRIO, responsável pela disciplina Estudo Experimental dos Alimentos, coordenadora do projeto de extensão “Construção de práticas alimentares e hábitos de vida saudáveis na terceira idade”

Thays Maria Sant'Anna Rosa

Graduanda em Nutrição pela UNIRIO e voluntária do projeto de extensão "Construção de práticas alimentares e hábitos de vida saudáveis na terceira idade"

APRESENTAÇÃO

Envelhecer é um processo natural e, além de diversas modificações fisiológicas, acumulam-se histórias e lembranças que enriquecem nosso cotidiano. As ações do projeto de extensão universitária “Construção de práticas alimentares e hábitos de vida saudáveis na terceira idade”, para idosos do Hospital Universitário Gaffrée e Guinle (UNIRIO/ RJ), sempre deram valor à cultura e às histórias desses idosos. Nesse processo, pode-se perceber o alimento como protagonista: alguns plantados no quintal da casa de infância, ou provenientes daquele feirante que se chama pelo nome; o bolo caseiro que perfuma toda casa ao sair do forno; aquela sopa quentinha para aquecer as noites frias, ou seja, comida de verdade.

Em contrapartida à essa cultura, nos últimos anos a rotina vem se modificando de forma acelerada, assim como a forma de nos relacionarmos com o alimento e seu preparo. O mercado oferece opções de comidas semi-prontas, instantâneas, ultraprocessadas, adicionadas de diversos aditivos, que não são estranhos apenas para nosso vocabulário, mas principalmente, para nosso organismo.

Resgatar e valorizar a cultura da culinária, como um importante instrumento de saúde é fundamental e, enquanto nutricionistas, precisamos orientar na escolha adequada dos alimentos e técnicas de preparo.

As atividades presenciais do referido projeto de extensão foram suspensas em março de 2020, em virtude da pandemia da Covid 19 e, exatamente por nosso público alvo fazer parte do grupo de risco, foi necessário nos adaptar e continuar oferecendo as atividades, porém, à distância. A partir de reuniões semanais num grupo criado no aplicativo WhatsApp, foi possível abordar, de forma interativa, temas importantes e necessários como higienização das mãos e dos alimentos, imunidade, grupos alimentares, processamento de alimentos, rótulos, etc. Em todas as reuniões procurou-se valorizar a saúde e sua relação com a alimentação, estimulando o uso de alimentos in natura e minimamente processados, de forma prática e variada.

Este *ebook* traz as receitas que foram fornecidas nessas reuniões. Todas foram adaptadas de receitas tradicionais, de família, além do uso de alguns sites, procurando-se reduzir a quantidade de açúcar e gordura e evitar alimentos ultraprocessados. Exemplos: no tema “leite e derivados” ensinou-se como fazer iogurte e requeijão em casa; no tema “leguminosas” estimulou-se a aproveitar esses alimentos em preparações diferentes como bolos doces, pastas ou bolinhos salgados. Na reunião sobre “gorduras” foram oferecidas receitas assadas em substituição à fritura. No tema “bebidas” mostrou-se a quantidade de aditivos presentes nas bebidas industrializadas e como, de forma simples e rápida, pode-se ter opções caseiras, coloridas e saborosas. Nas reuniões sobre legumes e verduras aproveitou-se para dar receitas desses alimentos que estavam na safra e com utilização integral.

Algumas receitas vieram a pedido de idosos integrantes do grupo, como pão integral, bolinho de grão de bico e outras foram fornecidas pelos próprios idosos, como massa de grão de bico para empadão e pickles.

As receitas e as fotografias foram feitas pelos membros da equipe, em suas próprias residências e algumas foram aproveitadas de oficinas culinárias que ocorreram em anos anteriores, no Laboratório Dietético da Escola de Nutrição da UNIRIO ou em reuniões no Centro Multidisciplinar de Pesquisa e Extensão sobre o Envelhecimento (CEMPE). O material digitado e as fotos foram editadas na plataforma de design gráfico "Canva" pela graduanda em nutrição Gaby Galindo.

Muitas informações que se propagam para idosos reforçam o que “não” se pode fazer ou “não” se pode comer. A verdade, é que “pode-se” muito, inclusive na alimentação. Pretende-se, com essas receitas, além de apresentar parte de nosso trabalho, mostrar que uma alimentação equilibrada e saudável, baseada em alimentos in natura e minimamente processados pode ser saborosa e simples.

Sandra M. M. Rodrigues Pereira

PREFÁCIO

Num momento tão sacrificante como este da pandemia, e a necessidade de nos alimentarmos em casa e de forma adequada, o uso da “comida de verdade” procura preencher um espaço que vai além dos nutrientes, mas resgata memórias, sabores e cheiros originais dos alimentos, coisa rara nos produtos ultraprocessados.

Este livro de receitas é fruto do trabalho de profissionais e alunos de Nutrição, com idosos do Grupo Renascer – programa extensionista que há 25 anos atua na promoção de saúde na terceira idade, no Rio de Janeiro.

As propostas aqui apresentadas foram construídas à luz de saberes culinários e nutricionais, pensando em quem consome, mas também em quem prepara, em quem compra e em quem produz ou planta, atores diversos do ato alimentar, conforme princípios presentes no Guia Alimentar da População Brasileira (2014).

Parabéns à equipe! Pela constante missão de simplificar o conhecimento e tornar popular a ciência da Nutrição, sempre com o lado artístico muito aguçado! E procurando desconstruir o mito das dietas perfeitas e dos nutrientes milagrosos, comuns em nosso meio, principalmente durante uma época como esta... E parabéns aos idosos, pela disposição para a troca de conhecimentos, e sem os quais nada disso valeria o esforço.

Marcelo Castanheira

*Professor associado do Departamento de Nutrição
Fundamental da Escola de Nutrição da UNIRIO,
coordenador do Programa Interdisciplinar de
Promoção a Saúde e Qualidade de Vida do Idoso,
colaborador do projeto de extensão "Construção de
práticas alimentares e hábitos de vida saudáveis na
terceira idade".*

SUMÁRIO

| | |
|---------------------------------------|-----------|
| Receitas Salgadas | 14 |
| Acém na panela de pressão | 15 |
| Assado de lentilha com batata | 17 |
| Batata assada | 19 |
| Batata calabresa | 21 |
| Bolinho de grão de bico com beterraba | 23 |
| Caldo de carne | 25 |
| Caldo de legumes | 27 |
| Chips de batata doce | 29 |
| Creme de abóbora com gengibre | 31 |
| Empadão com massa de grão de bico | 33 |
| Granola salgada | 35 |
| Grão de bico refogado | 37 |
| logurte caseiro | 38 |
| Lasanha de abobrinha | 40 |
| Molho de tomate caseiro | 42 |
| Molho de tomate de forno | 45 |
| Nuggets caseiro | 47 |
| Omelete de forno de abobrinha | 49 |
| Ovos rancheiros | 51 |
| Pão integral | 53 |
| Pasta de berinjela | 55 |
| Pasta de grão de bico | 57 |
| Picles | 58 |

SUMÁRIO

| | |
|------------------------------------|-----------|
| Quiabo sem baba | 60 |
| Quibe de carne | 61 |
| Requeijão caseiro | 63 |
| Receitas Doces | 65 |
| Banana assada com canela | 66 |
| Bolo de banana | 67 |
| Bolo mulatinho | 68 |
| Cookie de banana | 70 |
| Espetinho de frutas | 71 |
| Geleia de morango sem açúcar | 72 |
| Sagu de uva | 74 |
| Bebidas | 75 |
| Água aromatizada | 76 |
| Limonada de melancia | 77 |
| Suco de beterraba, maçã e gengibre | 78 |
| Suco de maracujá com couve | 79 |

RECEITAS SALGADAS



ACÉM NA PANELA DE PRESSÃO

Feito por Fernanda Andrigo

INGREDIENTES

500g de acém (já limpo, sem gorduras e nervuras), cortado em cubos médios

3 dentes de alho

½ cebola

3 tomates

Sal, pimenta e azeite a gosto

MODO DE PREPARO

Na panela de pressão, com um fio de azeite, doure a carne cortada em cubos médios.

Quando a carne estiver dourada, junte o alho e a cebola picados em cubinhos pequenos e doure por mais 5 minutos. Tempere com sal e pimenta a gosto.

Acrescente os tomates picados, misture e cubra a carne com água quente. (Atenção: somente o necessário para cobrir a carne!).

Feche a panela de pressão. Quando a panela “pegar” pressão, baixe para fogo médio e conte 20 minutos.

Abra a panela, após sair a pressão, e, com um garfo, tire os cubos de carne e transfira para um prato e amasse ou desfie com o garfo.

Volte com a carne amassada ou desfiada para a panela e reduza o molho se achar necessário. Pode acrescentar num macarrão, por exemplo.



ASSADO DE LENTILHA COM BATATA

Feito por Sandra Pereira

INGREDIENTES

Meia cebola picada

3 dentes de alho picados

1 ½ xícara de lentilha crua deixada de molho por 12 horas

1 ½ xícara de água fervente

2 batatas grandes cortadas em rodelas finas

Azeite para refogar

Temperos como sal, orégano, pimenta do reino

MODO DE PREPARO

Cozinhe as batatas com um pouco de sal por aproximadamente 2 minutos e escorra.

Em uma frigideira alta, adicione um pouco de azeite (mais ou menos 1 colher de sopa), refogue a cebola, depois o alho; acrescente a lentilha (depois de ter escorrido), misture.

Adicione a água fervente aos poucos, sal a gosto, mexa, tampe e deixe em fogo brando para amaciar um pouco.

Em um refratário, coloque azeite extra virgem, adicione uma camada fina das batatas cozidas, a lentilha por cima (que pode ter ainda um pouco de água) e finalize com uma camada de rodela de batata por cima.

Acrescente um pouco de azeite, pimenta do reino e orégano, cubra com papel alumínio e deixe cozinhar em forno pré-aquecido por 10 minutos, depois retire o papel alumínio e deixe secar as batatas por mais uns 5 minutos.

Rendimento: 4 porções.



BATATA ASSADA

Feito por Sandra Pereira

INGREDIENTES

2 batatas grandes (inglesa, baraka ou Asterix)

Azeite (para untar o tabuleiro)

Sal e temperos à gosto

MODO DE PREPARO

Descasque as batatas, corte em gomos ou cubos (como preferir).

Leve para cozinhar com um pouco de sal, por uns 3 minutos (após a fervura), o suficiente para amaciar um pouco.

Escorra e coloque em um tabuleiro untado com azeite.

Salpique temperos como orégano, alecrim, pimenta do reino e leve ao forno pré-aquecido, temperatura alta, por uns 30 minutos, dando uma virada após 15 minutos, e deixe até dourar e secar bem.



BATATA CALABRESA

Feito num encontro com idosos do Renascer, no CEMPE.

INGREDIENTES

- 1 kg de batatas miúdas (quanto menor melhor), com casca
- 3 dentes de alho picados ou triturados
- Pimenta calabresa (a gosto)
- 5 colheres de sopa de azeite
- Sal

MODO DE PREPARO

Lave as batatas com casca, de preferência com o auxílio de uma escovinha, em água corrente.

Ponha para cozinhar com uma colher de sobremesa rasa de sal, não cozinhe a ponto de desmanchar, o ideal é que elas fiquem um pouco mais firmes.

Escorra a água e deixe esfriar.

Após esfriar coloque o azeite numa panela e leve ao fogo, coloque o alho a pimenta e em seguida jogue as batatas, não mexa com colher para as batatas não desmancharem, mexa apenas a panela.

Deixe esfriar bem e sirva fria.



BOLINHO DE GRÃO DE BICO COM BETERRABA

Feito por Sandra Pereira

INGREDIENTES

- 1 copo de grão de bico cru
- 2 beterrabas pequenas cozidas e cortadas
- 1 batata média cozida e cortada
- 2 dentes de alho
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1 colher de chá de sal
- 2 colheres de sopa de farinha de aveia

MODO DE PREPARO

Deixe o grão de bico de molho por 12 horas.

Bata no liquidificador ou processador o grão de bico, as beterrabas, a batata e o alho com azeite e o sal; se precisar adicione um pouco da água de cocção da batata para ajudar a bater.

Transfira para uma travessa e adicione a farinha de aveia.

Coloque para assar em forno alto pré-aquecido, em forma untada com azeite. Pode colocar às colheradas e achate um pouco.

Deixe assar por uns 10 minutos (depende do forno), vire e deixe assar até ficar bem douradinho dos 2 lados.

Rende aproximadamente 16 bolinhos.



CALDO DE CARNE

Feito por Gaby Galindo

INGREDIENTES

- 500g de músculo (de preferência traseiro)
- 2 litros de água
- 1 cenoura
- 1 cebola
- 1 talo de salsão com as folhas
- 1 folha de louro
- 3 cravos-da-índia
- 2 ramas de canela
- 5 grãos de pimenta-do-reino

MODO DE PREPARO

Corte o músculo em cubos de cerca de 5 cm.

Lave a cenoura e o salsão; descasque a cenoura e corte cada um em 3 partes; descasque e corte a cebola ao meio. Numa das metades, prenda o louro com os cravos-da-índia.

Junte todos os ingredientes na panela de pressão, cubra com água, tampe e leve ao fogo alto. Assim que começar a apitar, coloque em fogo baixo e deixe cozinhar por 20 minutos.

Desligue o fogo e deixe todo o vapor sair antes de abrir a panela. Coe o caldo e utilize a seguir.

Por ser um caldo de cozimento rápido, você pode reutilizar a carne e a cenoura em outras preparações.



CALDO DE LEGUMES

Feito por Gaby Galindo

INGREDIENTES

- 2 cenouras
- 2 talos de salsão
- 1 cebola grande
- 2 litros de água
- 2 folhas de louro
- 3 cravos da Índia
- 5 grãos de pimenta do reino

MODO DE PREPARO

Lave bem todos os legumes, descasque a cebola e corte em 4 pedaços; corte a cenoura em fatias grossas e o salsão em pedaços de cerca de 5 cm.

Numa panela, junte os legumes, as folhas de salsão e os temperos.

Adicione a água e leve ao fogo alto. Quando começar a ferver, abaixe o fogo e deixe cozinhar por 30 minutos.

Apague o fogo e, com uma peneira fina coe o caldo.

Utilize a seguir ou deixe amornar antes de armazenar na geladeira, por até 4 dias, ou congele por até 3 meses.

Pode usar em risotos e ensopados.



CHIPS DE BATATA DOCE

Feito por Carolina Corrêa

INGREDIENTES

1 unidade de batata doce

Azeite para untar

Ervas e pimenta do reino à gosto

MODO DE PREPARO

Lave bem a batata doce (passe uma escovinha) e corte em lâminas finas.

Unte uma assadeira com um fio de azeite e disponha os chips lado a lado, nunca um em cima do outro, para que dourem de forma uniforme.

Acrescente ervas secas de sua preferência (orégano, alecrim), pimenta do reino, ajuste o sal e asse por 10 a 15 minutos a 180 graus depois por 5 minutos a 200 graus.



CREME DE ABÓBORA COM GENGIBRE

Feito numa oficina culinária com idosos do Renascer, no Laboratório Dietética da Escola de Nutrição

INGREDIENTES

- 1 pedaço de abóbora madura (aproximadamente 400g)
- 1 cenoura
- 1 cebola
- 2 inhames ou batatas
- 2 copos de água aproximadamente
- 1 colher de sobremesa de gengibre ralado grosso
- 3 folhas de louro
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

Descasque, corte os legumes e cozinhe numa panela de pressão, por 5 minutos.

Quando esfriar um pouco e sair a pressão, tire as folhas de louro, transfira tudo para um liquidificador e bata até obter um creme.

Rende aproximadamente 4 porções.

Sugestão: ao servir, acrescente um pouco de azeite e salsinha picada.



EMPADÃO COM MASSA DE GRÃO DE BICO

Receita fornecida por uma idosa numa reunião virtual e adaptada por Sandra Pereira

INGREDIENTES

- 2 copos de grão de bico cru
- ½ xícara de cafezinho de azeite
- Sal à gosto

MODO DE PREPARO

Deixe o grão de bico de molho por 12 horas.

Escorra a água, tire as cascas e cozinhe em panela de pressão, com um pouco de sal, por 20 minutos;

Escorra o grão de bico cozido e amasse com um garfo ou passe no processador, adicione o azeite e misture.

Vá esticando essa mistura no fundo e laterais de um refratário:



Adicione o recheio de sua preferência e cubra:



Leve para assar em forno pré-aquecido, por aproximadamente 25 minutos.

Rende 8 porções.



GRANOLA SALGADA

Feita por Carolina Corrêa

INGREDIENTES

- Amaranto fresco em flocos - 100g
- Semente de abóbora sem casca - 100g
- Semente de girassol sem casca - 100g
- Semente de linhaça dourada - 50g
- Lascas de amêndoas - 100g
- 2 colheres de sopa de cúrcuma
- 1 colher de chá de canela em pó
- 1 colher de chá de páprica
- Pimenta do reino a gosto
- Sal a gosto
- 2 colheres de sopa de azeite.

MODO DE PREPARO

Coloque todos os ingredientes em uma travessa, misture e leve ao forno (180°C) por 5 a 7 minutos.

Observação: pode utilizar os ingredientes que tem em casa. Por exemplo, pode substituir as amêndoas por nozes ou castanha de caju ou castanha do Pará. Pode substituir a linhaça dourada por chia.



GRÃO DE BICO REFOGADO

Feito por Fernanda Andrigo

INGREDIENTES

- 1 xícara de grão de bico cozido
- ½ cebola
- 2 dentes de alho
- ½ xícara de pimentão vermelho em cubos
- 1 pitada de sal
- Pimenta
- Azeite

MODO DE PREPARO

Em uma frigideira, refogue o alho amassado, cebola em cubos pequenos e pimentão vermelho em cubos pequenos em azeite.

Acrescente o grão de bico (sem a água de cozimento) e tempere com o sal e pimenta.

Desligue o fogo e finalize com um fio de azeite.



IOGURTE CASEIRO

Feito por Milena Ximenes

INGREDIENTES

- 1 copo de iogurte natural
- 1 litro de leite integral ou desnatado.

MODO DE PREPARO

Aqueça o leite até quase ferver. Desligue e espere o leite ficar morno. Acrescente o copo de iogurte e misture suavemente.

Coloque num pote bem fechado e passe pano de prato em volta, para que a mistura fique aquecida. Reserve fora da geladeira de um dia para o outro.

No dia seguinte já pode guardá-lo na geladeira (por até 5 dias). Fica bem cremoso!

Para dar um sabor diferente, acrescente uma fruta de sua preferência.





LASANHA DE ABOBRINHA

Feito por Sandra Pereira

INGREDIENTES

2 abobrinhas

2 tomates maduros

1 xícara de chá de molho de tomate caseiro

Azeite, orégano, sal e pimenta do reino à gosto

2 colheres de sopa de muçarela ralada.

MODO DE PREPARO

Corte as abobrinhas no sentido do comprimento em fatias finas.

Corte os tomates em fatias finas.

Cubra um refratário com um pouco do molho de tomate, distribua as fatias de abobrinha, acrescente uma camada de fatias de tomates, cubra com molho de tomate, salpique um pouco de sal, pimenta do reino e azeite, repita a sequência. Finalize com a muçarela ralada.

Leve ao forno pré-aquecido e asse por aproximadamente 30 minutos.

Rende aproximadamente 4 porções



MOLHO DE TOMATE CASEIRO

Feito por Carolina Corrêa

COMO DESCASCAR O TOMATE?

Coloque água para ferver numa panela grande, enquanto isso, lave os tomates e, com uma faca, corte um “X” na base de cada um.

Prepare uma tigela com água e gelo. Assim que a água começar a ferver, mergulhe os tomates aos poucos e deixe cozinhar até que a pele comece a soltar.

Com uma escumadeira, transfira os tomates para a tigela com água e gelo, esse choque térmico facilita a descascar.

A partir do corte em “X”, puxe e descarte a pele. Transfira os tomates pelados para uma tigela e repita com todos os tomates restantes.



INGREDIENTES

5 kg de tomates maduros (tipo Carmem, italiano ou Débora)

3 cebolas picadas

3 colheres de sopa de azeite

Sal à gosto

MODO DE PREPARO

Descasque os tomates como explicado acima.

Leve uma panela grande ao fogo médio, coloque o azeite e deixe aquecer um pouco, junte a cebola, um pouco de sal e refogue por cerca de 10 minutos (até a cebola dourar).

Enquanto isso, corte os tomates pelados e bata no liquidificador, junte os tomates batidos à cebola refogada e misture bem.

Quando começar a ferver, abaixe o fogo e deixe cozinhar por mais 1 hora, até o molho encorpar (esse tempo varia de acordo com a panela, fique atento). Prove e veja se precisa um pouco mais de sal. Pode adicionar umas folhas de manjeriço fresco.

Rende aproximadamente 2 litros. Se não for usar tudo de uma vez, deixe esfriar, coloque em vidros higienizados e congele (não encha completamente para evitar que estoure).



MOLHO DE TOMATE DE FORNO

Feito por Júlia Rodrigues

INGREDIENTES

4 tomates italianos cortados ao meio
2 dentes de alho descascados
1 colher de sobremesa de azeite
50 ml de água
Temperos a gosto (pimenta do reino, orégano)

MODO DE PREPARO

Lave, higienize e corte os tomates ao meio.

Em um tabuleiro que possa ir ao forno, coloque os tomates cortados ao meio, o azeite, a água, o alho e os temperos.

Coloque no forno em uma temperatura de 180 graus e deixe 10 minutos cada lado do tomate.

Deixe esfriar dentro do forno desligado.

Transfira para o liquidificador e bata até ter consistência de molho.

Rende aproximadamente 300 ml.



NUGGETS CASEIRO

Feito por Marina Pereira

INGREDIENTES

500 g de peito de frango

1 ovo

½ xícara de leite

3 dentes de alho

½ cebola

Suco de meio limão

½ xícara de tapioca

Tempero verde (salsa e cebolinha), pimenta do reino e sal à gosto

Farinha de trigo, farinha de rosca e flocos de milho para empanar

Azeite para untar.

MODO DE PREPARO

Leve todos os ingredientes (exceto os para empanar e untar) num processador até que fique bem triturado e misturado.

Faça o formato que desejar e empane nas farinhas de trigo, de rosca e flocos de milho misturados.

Coloque em uma forma untada com azeite, espalhe mais azeite por cima dos nuggets, leve ao forno aquecido a 180°C por 30 minutos, virando-os no meio desse processo.



OMELETE DE FORNO DE ABOBRINHA

Feito por Sandra Pereira

INGREDIENTES

3 ovos

1 abobrinha verde ralada (com casca)

Sal, orégano, pimenta do reino

Azeite ou manteiga para untar

MODO DE PREPARO

Misture os ovos e a abobrinha, acrescente os temperos, coloque num pirex untado com azeite ou manteiga, leve para assar em forno pré-aquecido por aproximadamente 20 minutos, ou até ficar bem dourado por fora e cozido por dentro.





Observação: pode substituir a abobrinha por rama de cenoura.



OVOS RANCHEIROS

Feito por Fernanda Andrigo

INGREDIENTES

5 ovos

½ cebola

4 dentes de alho

4 tomates

2 colheres de sopa de azeite

1 colher de chá de orégano

Sal

Pimenta

MODO DE PREPARO

Em uma panela, refogue a cebola e alho picados no azeite. Acrescente os tomates picados.

Tempere com sal, pimenta e orégano.

Se precisar, coloque um pouco de água para não ficar textura de purê, mas com um pouco de líquido.

Baixe o fogo e com o auxílio de uma colher abra um buraco no molho e coloque um ovo ali (é importante fazer esse buraco para o ovo não espalhar muito sobre o molho) e uma pitada de sal sobre cada ovo.

Deixe cozinhar por 5 minutos em panela aberta e depois tampe a panela e deixe cozinhar por mais 3 minutos. Está pronto!



PÃO INTEGRAL

Feito por Thays Rosa

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 em pó (fermento para bolo)
- 1 colher (chá) de sal
- Óleo para untar a fôrma

MODO DE PREPARO

Pré-aquecer o forno a 200 °C (temperatura média).

Separe uma forma e com uma folha de papel - toalha, espalhe uma camada fina de óleo na parte interna para untar.

Numa tigela grande coloque as farinhas de trigo branca e integral. Adicione o sal, o fermento e misture bem. Junte o leite, aos poucos, e misture com uma espátula para incorporar.

Mexa até formar uma massa lisa e um pouco grudenta. Não precisa sovar!

Transfira a massa para a forma untada e nivele a superfície com a espátula.

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. Deixe esfriar antes de servir.



PASTA DE BERINJELA

Feito por Júlia Rodrigues

INGREDIENTES

- 1 berinjela média com casca
- 1 colher (sobremesa) de orégano
- 1 colher (sopa) de cebolinha picada
- ½ cebola média picada e refogada com 1 fio de azeite
- 1 dente de alho amassado
- 2 pitadas de pimenta do reino
- 1 xícara (café) de azeite
- 1 tomate.

MODO DE PREPARO

Corte a berinjela em pedaços pequenos, cozinhe em água com um pouco de sal e uma colher de sobremesa de vinagre.

Depois de bem cozida, a berinjela deve ser escorrida em um coador.

No liquidificador, ou processador, coloque o azeite, a berinjela cozida e a cebola (que devem estar frias) e acrescente os demais temperos. Bata até ficar em consistência de purê.

Por fim, acrescente os tomates picados em cubos.

Use em torradinhas.



PASTA DE GRÃO DE BICO

Feito por Maria Lucia Rios

INGREDIENTES

- 2 xícaras de grão de bico cozido
- ½ xícara de salsa picada
- Suco de 1 limão
- 2 dentes de alho
- 2 colheres de sopa cheias de tahine (pasta de gergelim)
- Água suficiente para auxiliar a bater
- Azeite para finalizar
- Pimenta do reino, sal e cominho a gosto

MODO DE PREPARO

Processar todos os ingredientes num processador ou liquidificador. Decore com salsinha picada.



PICLES

Receita fornecida por uma idosa numa reunião virtual e adaptada por Júlia Rodrigues

INGREDIENTES

2 xícaras de vinagre

2 xícaras de água filtrada

2 colheres de sopa de açúcar

1 colher de sopa de sal

Legumes cortados em palito ou em cubos (cenoura, pepino, chuchu) a gosto

4 grãos de pimenta do reino (opcional)

½ dente de alho descascado (opcional)

MODO DE PREPARO

Lave, higienize e corte os legumes.

Numa panela coloque o vinagre, água, açúcar e sal, mexa. Coloque os legumes e deixe 5 minutos cozinhando.

Espere esfriar um pouco e transfira para o vidro previamente higienizado.

Coloque junto no vidro os legumes, o dente de alho descascado e pimenta do reino se for do seu agrado.



QUIABO SEM BABA

Feito por Fernanda Andrigo

INGREDIENTES

250 g de quiabo

Sal

Pimenta

Azeite

MODO DE PREPARO

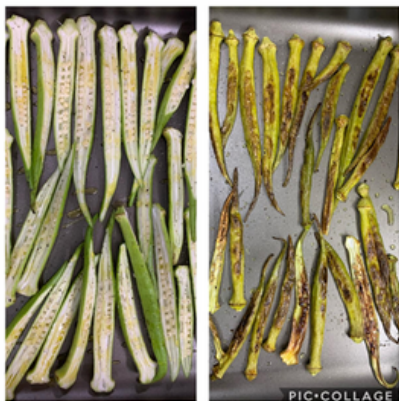
Pré-aqueça o forno em fogo médio (200-230 graus).

Enquanto isso, lave os quiabos e seque um por um com pano limpo ou toalha de papel para que fiquem bem secos.

Corte os quiabos no sentido do comprimento e coloque-os em uma forma.

Acrescente o sal, pimenta e azeite sem mexer nos quiabos e leve ao forno.

Em 10 minutos, ou quando ficar dourado ao seu gosto, vire os quiabos um por um e deixe mais 10 minutos no forno.



QUIBE DE CARNE

Feito por Fernanda Andrigo

INGREDIENTES

250 g de carne (patinho) moída

50 g de trigo para quibe

½ cebola pequena

1 dente de alho

½ cenoura

1 colher de chá de sal

Salsinha a gosto

Pimenta a gosto

Azeite

MODO DE PREPARO

Primeiramente, coloque o trigo para quibe de molho em um recipiente com água fria para hidratar e pré-aqueça o forno a 200 - 230 graus (fogo médio).

Enquanto isso, em outro recipiente junte a carne moída, o dente de alho amassado, a cebola picada em cubos pequenos, a cenoura ralada fina, salsinha a gosto picada, sal e pimenta.

Escorra a água do trigo, retire a água com cuidado para não perder o trigo e com a mão pegue um punhado do trigo e aperte para que saia toda água que ainda tem.

Acrescente o trigo sem a água à mistura.

Misture bem até que a massa fique bem unida e seja possível modelar.

Modele os quibes com a mão com uma porção de aproximadamente uma colher de sopa cheia e coloque em uma forma.

Pincele azeite (com pincel ou com os dedos) sobre os quibes e leve ao forno por 15 minutos, vire os quibes, e conte mais 15 minutos.



REQUEIJÃO CASEIRO

Feito por Thays Rosa

INGREDIENTES

- 4 colheres de sopa de vinagre branco
- 1 litro de leite (preferencialmente o pasteurizado e não o UHT)
- 2 colheres de sopa de manteiga

MODO DE PREPARO

Numa panela coloque o leite e leve ao fogo médio. Quando começar a ferver, apague o fogo, acrescente o vinagre e misture bem, para talhar o leite.

Deixe descansar por 5 minutos, em seguida, passe-o por uma peneira para separar o soro da parte sólida, deixe escorrer bem (ajude amassando com uma colher).

Despreze o soro e leve o talho para o liquidificador, adicione a manteiga e uma colher de chá (rasa) de sal e bata até ficar cremoso.

Caso necessário, adicione um pouco mais de leite, transfira para um pote e conserve na geladeira por até 5 dias. Depois de gelado ele fica mais consistente.

Rende 350 ml.



RECEITAS DOCES



BANANA ASSADA COM CANELA

Feito por Sandra Pereira

INGREDIENTES

- 2 bananas pratas ou d'águas bem maduras cortadas em rodelas
- 1 colher de chá de açúcar mascavo
- 1 colher de chá de canela em pó

MODO DE PREPARO

Coloque as bananas cortadas num refratário pequeno, salpique o açúcar mascavo e a canela;

Coloque em forno pré-aquecido por aproximadamente 10 minutos.

Rende 2 porções.



BOLO DE BANANA

Feito por Carolina Corrêa

INGREDIENTES

5 bananas d'água bem maduras

3 ovos

2 xícaras de chá de aveia em flocos

½ xícara de açúcar mascavo

2 colheres de sopa de canela em pó

1 colher de sopa de fermento químico em pó.

MODO DE PREPARO

Amasse as bananas com um garfo. Em um recipiente coloque a aveia, o açúcar, a canela, os ovos, acrescente as bananas e misture. Por último acrescente o fermento e misture levemente.

Leve essa massa à uma forma untada com manteiga e um pouco de farinha de trigo.

Asse em forno pré-aquecido por aproximadamente 25 minutos.



BOLO MULATINHO

Feito numa oficina culinária com idosos do Renascer, no Laboratório Dietético da Escola de Nutrição

INGREDIENTES

1 xícara (chá) de feijão cozido sem sal
(metade grãos e metade caldo)

4 ovos

1+ ½ xícara (chá) de açúcar

1 xícara (chá) de farinha de rosca

1 xícara (chá) de farinha de trigo

½ xícara (chá) de água

1 colher (sopa) de fermento em pó

MODO DE PREPARO

Bata as claras em neve e reserve.

No liquidificador bata o feijão, as gemas, o açúcar e a água.

Em uma tigela coloque o conteúdo do liquidificador e misture com a farinha de rosca, a farinha de trigo e o fermento em pó.

Por último misture as claras em neve.

Asse em forno médio, pré-aquecido, por cerca de 40 minutos.



COOKIE DE BANANA

Feito por Thays Rosa

INGREDIENTES

2 bananas pratas amassadas
1 xícara de chá de farinha de aveia.

MODO DE PREPARO

Misture os ingredientes e coloque às colheradas numa forma untada com manteiga.

Asse em forno pré-aquecido até mudarem de coloração.

Observação: Pode acrescentar canela, castanha do Pará picadinha, linhaça, ameixa seca cortada.



ESPETINHO DE FRUTAS

Feito numa oficina culinária com idosos do Renascer, no Laboratório Dietético da Escola de Nutrição.

INGREDIENTES

Morangos, uvas, melancia, laranja, manga, melão.

MODO DE PREPARO

Cortar em cubinhos, quadradinhos ou em seu formato de preferência e colocar nos espetinhos.



GELEIA DE MORANGO SEM AÇÚCAR

Feito por Gaby Galindo

INGREDIENTES

500 g de morango

8 tâmaras (sem açúcar)

2 maçãs sem casca e sem sementes

1 colher de sopa de semente de chia
(opcional)

MODO DE PREPARO

Retire o caroço das tâmaras.

Corte os morangos, as maçãs e as tâmaras em pedaços pequenos.

Coloque em uma panela e leve ao fogo médio a baixo por 20 a 30 minutos, mexendo de vez

em quando. Se achar que está “sem caldo”, adicione um pouco de água filtrada.

Após esse tempo, leve tudo ao processador ou mixer manual, para ficar bem lisinho.

Leve ao fogo por mais 10 a 20 minutos, até a calda reduzir e a geleia ficar mais espessa.

Desligue o fogo e, se quiser, acrescente as sementes de chia para ajudar a ficar mais consistente.



SAGU DE UVA

Feito por Júlia Rodrigues

INGREDIENTES

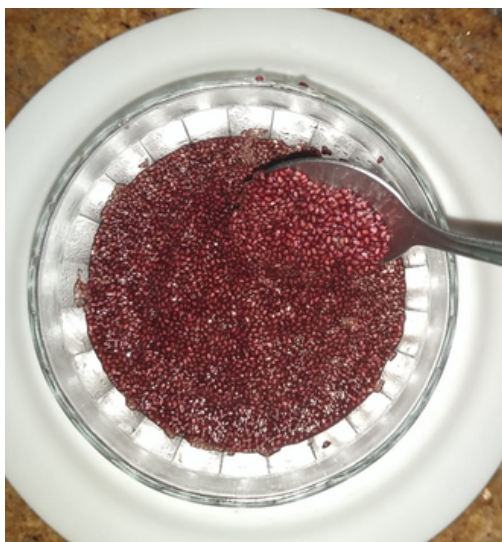
250ml de suco de uva integral
4 colheres de sopa de chia

MODO DE PREPARO

Colocar a chia e o suco de uva em um recipiente e levar à geladeira para a chia hidratar.

Depois de no mínimo 2 horas, servir.

Para uma consistência de gelatina acrescente mais 1 ou 2 colheres de chia



BEBIDAS



ÁGUA AROMATIZADA

Feito por Júlia Rodrigues

INGREDIENTES

1 laranja

1 limão

500 ml de água

10 a 15 folhas de hortelã

MODO DE PREPARO

Lave e higienize a laranja, o limão e as folhas de hortelã.

Corte a laranja e o limão em rodelas .

Em uma jarra coloque as rodelas de laranja e limão, as folhas de hortelã e a água.

Coloque na geladeira e, depois de gelada, sirva.



LIMONADA DE MELANCIA

Feito por Marina Pereira

INGREDIENTES

4 xícaras de melancia
picadas sem semente;
1 litro de água
filtrada bem gelada;
½ xícara de suco de limão
No máximo 3 colheres de sopa de açúcar
demerara.

MODO DE PREPARO

Esprema limões para obter ½ xícara de suco.

Em um liquidificador comum, coloque todos os ingredientes, bata por 1 minuto.

Transfira para uma jarra; sirva ainda gelado ou conserve na geladeira.



SUCO DE BETERRABA, MAÇÃ E GENGIBRE

Feito por Thays Rosa

INGREDIENTES

1 beterraba média sem casca

1 maçã pequena sem semente (com ou sem casca)

Raspas de gengibre

200 ml de água filtrada gelada

MODO DE PREPARO

Bata tudo no liquidificador, coe e sirva. Como a beterraba e a maçã já são doces, não precisa acrescentar açúcar.



SUCO DE MARACUJÁ COM COUVE

Feito numa oficina culinária com idosos do Renascer, no Laboratório Dietético da Escola de Nutrição

INGREDIENTES

- 2 folhas pequenas de couve (higienizadas)
- 2 maracujás
- Açúcar

MODO DE PREPARO

Bata no liquidificador as folhas de couve picadas, com a polpa dos maracujás e 500 ml de água filtrada gelada.

Coe, coloque numa jarra e complete com água filtrada até 1 litro. Adicione no máximo 3 colheres de sopa de açúcar.

Sirva bem gelado. Se não for beber tudo no mesmo dia, pode congelar em garrafinhas plásticas.



