



RECEITAS SAUDÁVEIS

PARA PEQUENAS E

GRANDES REFEIÇÕES

Introdução



Com a intenção de complementar os dois últimos informativos SETAN - “Montagem de pratos saudáveis no almoço e no jantar” e “Composição das pequenas refeições (café da manhã, lanches e ceia)” -, preparamos este boletim com receitas que podem ser incorporadas no dia a dia, ajudando a colocar em prática as orientações dos [Informativos SETAN nº 06 e 07/2021](#) (clique para acessar).

Planeje, organize, coloque a mão na massa e tenha uma alimentação mais saudável.

CREPIOCA

Tempo de preparo: rápido

Serve 1 pessoa



Cooking

Ingredientes:

- 1 ovo
- 2 colheres de sopa de tapioca
- 1 colher de sobremesa de sementes de chia e/ou linhaça
- sal e orégano a gosto

Modo de preparo:

1. Bata o ovo com um garfo, acrescente a tapioca e misture bem até formar um creme homogêneo.
2. Adicione as sementes de sua preferência, os temperos e misture.
3. Unte uma frigideira antiaderente com óleo ou manteiga, e deixe aquecer.
4. Coloque a massa, espere dourar de um lado e vire para dourar do outro.
5. Ao servir, acrescente uma fatia de queijo minas ou cottage.

DICAS

Use a crepioca como base para fazer uma pizza.

Ao virar a massa para dourar, acrescente queijo muçarela, tomate e folhas de manjeriço; e assim terá uma pizza marguerita.

Você pode usar a cobertura que preferir para montar sua “pizza de crepioca”.

Se optar por fazer a tapioca tradicional, acrescente as sementes à goma e use como recheio queijos magros, frango ou ovos.

PÃO DE QUEIJO DE INHAME OU CARÁ

Tempo de preparo: médio

Serve 3 pessoas



Cooking

Ingredientes:

- 350g de inhame ou cará cozidos com pouco sal
- ½ xícara (chá) de polvilho azedo
- ½ xícara (chá) de polvilho doce
- 3 colheres (sopa) de azeite
- 1 xícara (chá) de queijo minas padrão ralado ou queijo curado

Modo de preparo:

1. Preaqueça o forno a 200 °C (temperatura média).
2. Lave, descasque e corte os inhames em pedaços médios. Transfira para uma panela, cubra com água e leve para cozinhar em fogo médio por aproximadamente 25 minutos, até que fiquem macios.
3. Escorra a água e, sobre uma tigela grande, passe os inhames ainda quentes por um espremedor. Acrescente os polvilhos, o azeite e o queijo e misture bem com as mãos - a massa deve ficar lisa e soltar dos dedos. Acerte o sal, se for necessário.
4. Para modelar os pães: enrole porções da massa em bolinhas e transfira para uma assadeira grande, deixando espaço entre cada um - os pães inflam no forno. Leve para assar por 30 minutos, até que cresçam e fiquem dourados.
5. Eles também podem ser feitos na airfryer, a 160° C por 15 min.

DICAS

Para congelar os pães, leve as assadeiras com as bolinhas moldadas ao congelador. Quando estiverem bem firmes, transfira para um saco. Assim elas não grudam umas nas outras.

Para assar os pães congelados, pré-aqueça o forno e leve-os direto do congelador para o forno.

Validade: 3 meses

TAPIOCA RENDADA

Tempo de preparo: rápido

Serve 1 pessoa



Cooking

Ingredientes:

- 3 colheres de sopa de goma de tapioca peneirada
- 01 pitada de sal
- Queijo de coalho ralado fino, a gosto

Você pode rechear a tapioca com pasta de grão de bico (Homus) + frango desfiado + salada de alface e tomate.



Modo de preparo:

1. Forre o fundo de uma frigideira antiaderente com o queijo coalho ralado, leve ao fogo médio para aquecer e dourar;
2. Espalhe a goma de tapioca por cima do queijo, cobrindo todo o fundo da frigideira.
3. Quando começar a soltar do fundo, coloque o recheio de sua preferência (queijo muçarela, por exemplo) ou pode comer apenas com o próprio queijo coalho;
4. Quando começar a derreter o queijo muçarela, apague o fogo, feche a tapioca e sirva.

GRANOLA CASEIRA¹

A granola pode ser armazenada em um pote fechado em temperatura ambiente por até 2 a 3 semanas.



Cooking

Ingredientes:

- 1 xícara de aveia em flocos grossos
- 1/4 de xícara de castanhas de caju picadas
- 1/4 de xícara de avelãs picadas
- 1/4 de xícara de sementes de girassol
- 1/4 de xícara de sementes de abóbora
- 1/4 colher (chá) de sal
- 1/2 colher (chá) de canela em pó
- 1/4 de colher (chá) de gengibre em pó
- 2 colheres (sopa) de óleo de coco derretido ou óleo vegetal
- 2 colheres (sopa) de melado de cana ou mel
- 1/4 de xícara de uva passa (ou outra fruta seca)

Modo de preparo:

1. Pré-aqueça o forno a 180°C e reserve uma assadeira média.
2. Em uma vasilha grande, adicione a aveia em flocos grossos, as castanhas de caju picada, as avelãs picadas, as sementes de girassol, as sementes de abóbora, o sal, a canela em pó, o gengibre em pó e misture.
3. Em seguida, adicione o óleo de coco derretido ou óleo vegetal e o melado de cana ou mel e misture novamente, de forma que todos os ingredientes secos fiquem cobertos pelos úmidos e pelas especiarias usadas.
4. Transfira a mistura para a assadeira reservada e espalhe bem.
5. Leve para assar até a granola dourar, por cerca de 15 a 20 minutos. Na metade do tempo, mexa com uma espátula ou colher para todos os ingredientes assarem de maneira uniforme. Cuidado para não queimar.
6. Retire a granola do forno e adicione a uva passa, misturando bem. Espere esfriar completamente antes de guardar em um pote fechado.

Varie as oleaginosas e sementes conforme preferir ou com o que tiver em casa. Outras opções são amêndoas, castanha do Pará, macadâmias, nozes, além de sementes de gergelim.

DICAS

Utilize a granola em frutas e iogurtes.

TORTA DE ABOBRINHA

NA AIRFRYER

Tempo de preparo: rápido

Serve 1 a 2 pessoas



Cooking

Ingredientes:

- ½ cebola picada
- 1 tomate pequeno picado
- ½ abobrinha picada em cubos pequenos
- 2 ovos
- ¼ de xícara de leite
- 1 colher de sobremesa de fermento em pó
- Azeite a gosto
- Orégano, sal, pimenta do reino a gosto

Modo de preparo:

1. Bata os ovos com um garfo e acrescente a cebola, o tomate e a abobrinha picada.
2. Regue com azeite e misture bem.
3. Adicione o leite, o fermento e os temperos. Misture bem.
4. Coloque em um refratário de vidro untado com azeite e leve à airfryer (180°C) por 20 a 25 minutos ou ao forno convencional. O ponto é quando a torta fica dourada por cima e sem partes líquidas no meio.



Acompanha bem
grelhados (frango,
carne, peixe).

QUICHE DE GRÃO DE BICO E ALHO PORÓ

Tempo de preparo: médio

Serve 2 pessoas



Cooking

Ingredientes:

- 2 xícaras de grão de bico cozido al dente
- 300 g de queijo curado ou queijo minas padrão
- 4 ovos
- 1/2 xícara de alho poró em fatias finas
- sal e pimenta do reino a gosto



Você pode variar os recheios: frango desfiado, queijo, espinafre, legumes, palmito, etc.

Uma porção de salada com vegetais crus agrega valor nutricional à preparação.

Modo de preparo:

1. Bata o grão de bico no processador até obter uma massa homogênea que não grude nas mãos. É importante que o grão esteja al dente para que a massa fique com consistência de massa “podre”.
2. Forre o fundo e laterais de uma forma de aro removível.
3. Processe o queijo e os ovos no processador até virar um creme. Experimente, acerte o sal e tempere com a pimenta.
4. Coloque o creme sobre a massa e espalhe o alho poró por cima.
5. Leve ao forno pré-aquecido a 200° C por aproximadamente 20-25 minutos ou até dourar.

MOLHOS PARA SALADAS



Cooking

Os molhos dão um toque especial às **SALADAS**, que devem fazer parte do almoço e jantar, além de serem muito bem-vindas nos lanches.

Para as pessoas que têm dificuldade em comer salada crua, a utilização de molhos é uma boa aliada.

Experimente molhos caseiros e simples de preparar.

MOLHO DE MOSTARDA E MEL

Ingredientes:

- 1 colher (sopa) de mostarda de Dijon
- 1 colher (sopa) de mel
- 3 colheres (sopa) de vinagre de vinho tinto
- ½ xícara (chá) de azeite
- 1 pitada de sal
- Pimenta-do-reino em grãos moída na hora a gosto.



Utilize a seguir ou mantenha na geladeira por até 5 dias.

Modo de preparo:

1. Em um pote de vidro com tampa, junte a mostarda, o mel, o vinagre e o azeite. Tampe e chacoalhe bem até formar um molho liso.
2. Prove, pois algumas mostardas são mais picantes e salgadas que outras. Após, tempere com sal e pimenta. Tampe novamente e agite apenas para misturar.

MOLHOS PARA SALADAS



Cooking

MOLHO DE VINAGRE BALSÂMICO E AZEITE

Ingredientes:

- 1 colher (sopa) de vinagre balsâmico
- 3 colheres (sopa) de azeite
- 1 dente de alho
- Sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto.

Modo de preparo:

1. Descasque e pique o dente de alho bem miudinho.
2. Transfira para um pote de vidro com tampa, junte o vinagre e o azeite, tempere com sal e pimenta a gosto.
3. Feche o vidro e chacoalhe bem para misturar.

O molho de salada pode ser armazenado dentro do pote com fechamento hermético por até 1 semana na geladeira.

DICAS



Para variar os sabores, mantenha a seguinte proporção:

- ♦ 1 parte de ácido (vinho branco, tinto, vinagre, caldo de limão ou laranja)
- ♦ 3 partes de gordura (óleo, azeite)
- ♦ sal e pimenta-do-reino a gosto



Seguindo essa regra, você pode acrescentar outros ingredientes. Em vez do alho, coloque mostarda, mel, shoyu, umas gotas de óleo de gergelim, o que preferir!

PUDIM DE MANGA, CHIA E NOZES

Tempo de preparo: rápido

Serve 2 a 3 pessoas

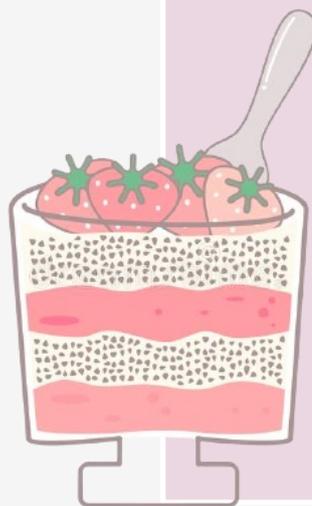


Cooking

Ingredientes:

- 200ml de leite de coco
- 6 colheres de sopa de chia
- 1 colher de chá de mel ou melado
- 1 manga picada
- nozes picadas

No lugar da manga podem ser utilizadas outras frutas, como morango, abacate ou banana e em substituição às nozes, podem ser colocados outros tipos de castanhas.



Modo de preparo:

1. Adoce o leite de coco com mel ou melado.
2. Misture a chia ao leite de coco para hidrata-la, mantendo a mistura na geladeira por 15 minutos.
3. Enquanto isso, corte a manga em cubos pequenos e arrume em potes individuais de sobremesa.
4. Depois coloque o "pudim" de chia por cima da fruta e finalize com as nozes picadas.



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

Lidiane Pessoa

Priscila Maia

Contato: nutricao.prae@unirio.br



Gostou do boletim?



Curta! Vamos adorar saber que você gostou.



Salve para ler depois!



Compartilhe essa informação!



Nos conte o que achou! Sugestões para outros também boletins são muito bem vindas.