



Apostila do curso de práticas culinárias



Capa do Material: Canto inferior esquerdo: escrito "Apostila do curso de práticas culinárias". Canto superior direito: logotipo do Instituto Benjamin Constant, logotipo da Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro e o símbolo de Nutrição. Canto inferior direito, um descascador de legumes nas cores azul escuro, azul claro e preto.

Página 1

Organização

Simone Augusta Ribas
Professora de Nutrição Materno-Infantil da UNIRIO

Paula Thaís Soares
Nutricionista do Instituto Benjamin Constant

Flávia Rizzo
Nutricionista Mestranda da UNIRIO

Rafael Cadena
Professor de Técnica e Dietética da UNIRIO

Thaís Salema
Professora de Educação Alimentar e Nutricional da UNIRIO

Mariana Vianna
Terapeuta Ocupacional do Instituto Benjamin Constant

Thiago Sardenberg
Fisioterapeuta do Instituto Benjamin Constant

Colaboradores

Íris Ramos
Estudante de Nutrição da UNIRIO

Caroline Ferreira
Estudante de Nutrição da UNIRIO

Página 2

Maria do Carmo

Auxiliar do Laboratório de Técnica e Dietética da
UNIRIO

Produção do Material

José Guilherme de Santana

Estudante de Nutrição da UNIRIO

Agradecimentos

A Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro, por ter aberto as portas da instituição para que pudéssemos desenvolver as atividades do projeto de mestrado do Programa de Segurança Alimentar e Nutricional.

Ao Instituto Benjamin Constant e aos profissionais responsáveis pelo apoio no projeto.

A todos os alunos do Instituto Benjamin Constant e seus familiares que se envolveram no projeto de Promoção de habilidades culinárias saudáveis para pessoas com deficiência visual.

Página 4

- **Sumário**

- **Apresentação**

Página 5.

- **Aula 1: Atividades de Vida Diária.**

Página 6.

- **Aula 2: A Importância da Alimentação Saudável para a Manutenção da Saúde.**

Página 6.

- **Aula 3: Conceitos de Alimentação Saudável.**

Página 8.

- **Aula 4: Planejamento de Cardápio.**

Página 9.

- **Aula 5: Pré-Preparo e Preparo de Frutas.**

Página 11.

- **Aula 6: Pré-Preparo e Preparo de Hortaliças.**

Página 15.

- **Aula 7: Ingredientes Culinários.**

Página 17.

- **Aula 8: Cardápio para Pequenas Refeições.**

Página 19.

Página 5

• Apresentação

O presente trabalho é fruto da parceria de dois projetos, sendo um de extensão e outro de mestrado do programa de pós-graduação em segurança alimentar e nutricional da UNIRIO e o Instituto Benjamin Constant.

O objetivo do curso de extensão consistiu em capacitar adultos com deficiência visual sobre conceitos de técnica dietética e promover habilidades culinárias necessárias para o pré-preparo e preparo.

O desenvolvimento desse curso assenta no princípio da acessibilidade, razão pela qual, além das atividades presenciais, o conteúdo teórico foi desenvolvido e adaptado para melhor acesso dos participantes.

Em caso de dúvidas ou dificuldades após o estudo desse material, ou qualquer outra necessidade de comunicação, por favor, entre em contato com a Nutricionista Mestranda Flávia Rizzo através do seguinte e-mail: flaviarizzo@edu.unirio.br

Página 7

• Aula 1: Atividades de Vida Diária

A segurança na cozinha não apenas garante sua integridade física, mas também promove sua independência e qualidade de vida. Investir em adaptações, orientações e treinamento adequados é fundamental para garantir que todos possam desfrutar da experiência de cozinhar de forma segura e satisfatória. Ao realizar qualquer preparação culinária, é necessário fazer uma organização prévia. Quando se trata do preparo de alimentos, essa organização inclui a separação ou compra antecipada dos ingredientes culinários e a separação dos utensílios de cozinha a serem utilizados.

Além disso, é importante conhecer a estrutura da cozinha e conseguir identificar o tamanho de cada item que será utilizado, como também circular e se organizar pelo espaço, explorando a percepção da audição e do tato ao fazer o uso dos objetos que será utilizado em algum preparo.

Também é necessário identificar as possíveis características que podem causar acidentes, como quinas de móveis, objetos pontiagudos e estruturas no chão ou acima da cabeça, entre outros. Assim, é fundamental garantir a segurança na cozinha para que não venha correr nenhum acidente.

É importante que o posicionamento dos materiais seja sempre o mesmo, a fim de facilitar a orientação do espaço na cozinha, utilizando a memória para saber onde cada material se encontra.

- **Aula 2: A Importância da Alimentação Saudável para a Manutenção da Saúde**

Uma alimentação saudável desempenha um papel crucial na promoção da saúde e na prevenção de doenças, como obesidade, diabetes, doenças cardiovasculares e certos tipos de câncer.

A "alimentação saudável" está relacionada ao conceito de saúde e refere-se à escolha e consumo de alimentos que fornecem os nutrientes necessários ao bom funcionamento do organismo. Uma alimentação saudável deve ser equilibrada e variada, incluindo uma grande variedade de alimentos como frutas, vegetais, grãos integrais, proteínas magras e gorduras saudáveis.

Os Princípios de uma alimentação saudável incluem:

1. Equilíbrio: Consumir uma variedade de alimentos para garantir a ingestão de todos os nutrientes essenciais em quantidades adequadas.
2. Moderar o consumo de açúcares e gorduras: Reduzir o consumo de açúcares adicionados, gorduras saturadas e trans, optando por alternativas mais saudáveis.
3. Hidratação: Garantir uma boa ingestão de água para manter o corpo hidratado.
4. Controle das porções: Consumir porções adequadas para evitar excessos calóricos.
5. Evitar alimentos processados e ultraprocessados: Dar preferência a alimentos naturais e minimamente processados.
6. Incluir fibras: Ingerir alimentos ricos em fibras para promover a saúde digestiva.
7. Variedade: Consumir diferentes alimentos de cada grupo

Página 7

para garantir uma dieta balanceada.

As “Leis da Alimentação” de Pedro Escudero são um conjunto de princípios que o médico, cientista e educador argentino Pedro Escudero propôs como fundamentos para uma alimentação saudável. Essas leis foram formuladas no início do século XX e ainda são consideradas relevantes para a promoção da saúde por meio da alimentação adequada. As quatro leis da alimentação propostas por Pedro Escudero são as seguintes:

1. **Quantidade:** Refere-se ao princípio de que a quantidade de alimentos consumidos deve ser adequada às necessidades individuais de cada pessoa. O objetivo é evitar excessos ou deficiências alimentares que possam levar a problemas de saúde, como obesidade ou desnutrição.
2. **Qualidade:** Preconiza que a alimentação deve ser composta por alimentos de alta qualidade nutricional. Isso significa que a dieta deve ser rica em nutrientes essenciais, como vitaminas, minerais, proteínas, carboidratos e gorduras saudáveis, e deve incluir uma variedade de alimentos naturais e minimamente processados.
3. **Harmonia:** Refere-se ao equilíbrio entre os diferentes nutrientes e grupos de alimentos na dieta. É importante que a alimentação seja equilibrada, fornecendo a quantidade adequada de cada tipo de nutriente para garantir o bom funcionamento do organismo.
4. **Adequação:** Diz respeito à individualidade biológica de cada pessoa. Cada indivíduo possui necessidades nutricionais específicas com base em seu sexo, idade, nível de atividade física, condições de saúde e outros fatores. Portanto, a dieta deve ser adaptada para atender às necessidades específicas de cada indivíduo.

Página 8

Seguir esses princípios pode contribuir para uma alimentação mais saudável e promover a manutenção da saúde e prevenção de doenças relacionadas à má nutrição.

No entanto, é sempre recomendado buscar orientação de profissionais de saúde, como nutricionistas, para uma avaliação individualizada e um plano alimentar adequado.

• Aula 3: Conceitos de Alimentação Saudável

A Classificação dos alimentos ajuda a compreender a qualidade nutricional e os impactos na saúde. Alimentos menos processados tendem a ser mais saudáveis, enquanto alimentos ultraprocessados devem ser consumidos com moderação. As classificações dos alimentos são:

1. Alimentos In Natura: São alimentos encontrados na sua forma natural, sem passar por nenhum processo industrial. Exemplos: Frutas, Legumes, Verduras.
2. Alimentos Minimamente Processados: São alimentos naturais ou que passaram por processos simples, como lavagem, secagem ou refrigeração. Exemplos: Arroz, Feijão, Farinha
3. Alimentos Processados: São alimentos que passaram por processos industriais que adicionam sal, açúcar, gorduras ou outros ingredientes para melhorar sabor e o tempo de validade. Exemplos: pães, queijos e produtos enlatados.
4. Alimentos Ultraprocessados: São produtos industrializados com múltiplos ingredientes, muitos aditivos e processos de fabricação complexos. São frequentemente ricos em sal, açúcar e gorduras. Exemplos incluem refrigerantes, biscoitos, fast food.

Página 9

Além disso, é importante cozinhar com afetividade. Quando preparamos refeições com amor, estamos transmitindo afeto para aqueles que compartilham a mesa conosco. O alimento torna-se uma expressão de carinho, uma linguagem universal de amor não verbal.

Essa prática fortalece os laços familiares e amizades, criando momentos significativos de conexão. Além disso, cozinhar com afeto é ter um maior controle sobre a qualidade dos ingredientes e a escolha de alimentos mais saudáveis. É uma oportunidade de cuidar da nossa própria saúde e daqueles que cozinhamos para, pois podemos escolher ingredientes frescos e nutritivos, evitando os excessos de produtos ultraprocessados.

Dando continuidade no conceito de alimentação saudável, é importante falar sobre o , pois ele fornece orientação especializada sobre quais alimentos e grupos alimentares são essenciais para uma dieta equilibrada. Isso ajuda as pessoas a entenderem melhor como montar suas refeições de forma saudável.

inserir
nome
completo
e o
introduzir
brevemen
te

• Aula 4: Planejamento de Cardápio

Para escolher os alimentos ideais para uma refeição saudável, seja no almoço, seja no jantar, é fundamental levar alguns pontos em consideração. O ideal é montar um prato saudável, saboroso, colorido e variado.

1. As duas primeiras partes (50% do prato) ficam destinadas para a salada (verduras e legumes).
2. A terceira parte (25% do prato) fica reservada para o carboidrato.
3. A parte que restou (25%) deve ser dividida entre proteína animal e vegetal.

Página 10

Combine os alimentos para montar um prato saudável

1. Devem compor metade do prato (50%). Podem ser crus, cozidos, refogados ou assados. Há diversas opções: alface, agrião, rúcula, escarola, espinafre, brócolis, couve-flor, beterraba, pepino, tomate, rabanete, cenoura, chuchu, abobrinha e berinjela.
2. Carboidratos: Devem compor um quarto do prato (25%). Fazem parte desse grupo: massas, arroz, milho, batata, batata-doce, mandioca, quinoa, cará ou inhame, entre outros. Dê preferência à versão integral do arroz e do macarrão, uma vez que oferece maior quantidade de vitaminas, minerais e fibras, e possibilita digestão e absorção mais lentas, evitando elevações muito rápidas da glicose no sangue.
3. Proteínas: Devem compor os outros 25% do prato. As proteínas podem ser de origem animal e vegetal. Escolha proteínas animais magras, como o frango (peito ou sobrecoxa), carne vermelha (filé-mignon, alcatra, lagarto, patinho, coxão mole, coxão duro) e os peixes grelhados, assados, cozidos ou ensopados. Ovos cozidos, mexidos ou preparados como omelete também fazem parte desse grupo. A quantidade recomendada por refeição é de 1 bife médio (equivalente ao tamanho da palma da sua mão) ou 2 ovos pequenos. Prefira ingerir carne vermelha somente uma vez por semana.

Página 11

Para montar um cardápio saudável, planeje o uso do tempo e coma com atenção. Confira nossas dicas:

1. Planeje as compras de alimentos.
2. Planeje as compras dos alimentos com antecedência.
3. Divida com os membros de sua família a responsabilidade por todas as atividades domésticas relacionadas ao preparo de refeições.
4. Faça da preparação de refeições e do ato de comer momentos privilegiados de convivência e prazer.
5. Procure fazer suas refeições em horários semelhantes todos os dias.
6. Evite "beliscar" nos intervalos entre as refeições.
7. Coma sempre devagar e desfrute o que está comendo, sem se envolver em outra atividade.

• Aula 5: Pré-Preparo e Preparo de Frutas

As frutas são fontes ricas de nutrientes essenciais, como vitaminas, minerais, fibras e antioxidantes, que desempenham um papel vital na promoção da saúde e na prevenção de doenças.

Uma das principais orientações do Guia Alimentar é aumentar o consumo de alimentos in natura ou minimamente processados, e as frutas se enquadram perfeitamente nessa categoria. Elas são naturalmente doces e saborosas, tornando-as uma escolha atraente para pessoas de todas as idades e o consumo regular de frutas oferece uma série de benefícios para a saúde.

A higienização das frutas é uma etapa importante antes do seu consumo. Ela desempenha um papel na remoção de sujeira e microrganismos.

Página 12

1. Lave sob água corrente, comece lavando as frutas sob água corrente para remover a sujeira.
2. Adicione em um recipiente 1 litro de água.
3. Depois adicione 1 colher de sopa de água sanitária.
4. Mergulhe as hortaliças no recipiente e deixe por 15 minutos.
5. Retire do recipiente e lave novamente em água corrente.
6. Os alimentos estão prontos para o consumo ou armazenamento.

● **Observação:** As frutas que serão consumidas com casca (maçã, pêra, uva, morango, etc.) precisam de todas as etapas da higienização. As frutas que não são consumidas com casca (banana, mamão, melancia, etc.) é necessário lavar somente em água corrente.

A maturação das frutas é um processo de mudanças bioquímicas e físicas que conferem sabor, textura e aroma. Esse é um processo que promove transformações na cor, no sabor, no aroma e na textura, até alcançar o estado para consumo. Devido ao processo de maturação, também há o crescimento de fungos e outros microorganismos que diminuem a vida útil destes alimentos. Além disso, ambientes quentes e úmidos também tornam as frutas mais vulneráveis a essas contaminações durante o armazenamento e transporte. Para minimizar tal proliferação, é fundamental armazená-las de forma correta, mantendo a temperatura de refrigeração e baixa umidade. O descascamento de frutas é uma tarefa comum na preparação de alimentos, mas é importante manusear com cuidado e considerar a segurança, especialmente quando envolve o uso de utensílios afiados.

Página 13

É fundamental seguir alguns princípios de segurança ao descascar frutas:

1. Escolher utensílios apropriados: Utilize facas e descascadores de boa qualidade, apropriados para o tipo de fruta que você está descascando. Lâminas cegas ou utensílios inadequados podem aumentar o risco de cortes devido ao maior esforço que precisamos fazer para cortar.
2. Mantenha as mãos limpas e secas: Evite que suas mãos escorreguem enquanto segura a fruta. Mantenha suas mãos limpas e secas para melhorar a aderência.
3. Posicionar-se corretamente: Mantenha uma postura adequada e firme enquanto segura a fruta. Isso ajuda a evitar cortes acidentais.
4. Pressão controlada: Use uma pressão controlada ao deslizar a lâmina sobre a fruta. Não force a faca ou o descascador, pois isso pode resultar em cortes indesejados.

As frutas também podem ser cortadas em cubos para serem utilizadas em preparações culinárias, como uma salada de frutas, ou para consumi-las mesmo em porções para lanches ou outras refeições.

Após esse módulo teórico sobre ingredientes culinários, foi realizado uma atividade pratica da receita de salada de fruta. Segue abaixo as etapas realizadas:

Página 14

• Ingredientes da Salada de Frutas

1 Maça

1 Laranja

Meio Mamão

1 Banana

1 Pote de Iogurte Natural

1 Colher de Sopa de Granola

Modo de Preparo Salada de Frutas:

1. Higienize a maça
2. Lave e descasque a laranja, a banana e o mamão
3. Corte as frutas em cubos
4. Acrescente todas as frutas
5. Adicione o Iogurte natural e misture
6. Acrescente a granola

Página 15

• Aula 6: Pré-Preparo e Preparo de Hortaliças

As hortaliças podem ser categorizadas em três principais grupos: A, B e C.

1. Hortaliças do Tipo A (Folhas Verdes): As hortaliças do tipo A incluem uma variedade de folhas verdes, como espinafre, couve, alface e acelga. Elas são ideais para promover a saúde cardiovascular e manter um sistema imunológico forte.
2. Hortaliças do Tipo B (Raízes e Tubérculos): As hortaliças do tipo B incluem cenouras, batatas, rabanetes e beterrabas, que são conhecidas por suas raízes e tubérculos comestíveis. Elas são ricas em carboidratos complexos e fibras, fornecendo energia sustentável ao longo do dia.
3. Hortaliças do Tipo C (Flores e Frutos): As hortaliças do tipo C incluem uma variedade de vegetais como tomates, pimentões, abobrinhas e brócolis, que desenvolvem flores e frutos comestíveis. Elas são uma rica fonte de vitamina C, um antioxidante essencial para a saúde da pele, cicatrização de feridas e fortalecimento do sistema imunológico.
4. Hortaliças:
 - Folhosas: As hortaliças folhosas, como espinafre, alface, couve e rúcula, são conhecidas por suas folhas verdes. As hortaliças folhosas são ideais para saladas, sanduíches.
 - As hortaliças não folhosas incluem uma variedade de vegetais, como cenouras, batatas, pepinos e abobrinhas, que geralmente são cultivados para suas raízes, caules ou frutos.

Página 15

A higienização das hortaliças é uma etapa importante na preparação de refeições seguras e saudáveis. Ela desempenha um papel na remoção de sujeira e microrganismos.

1. Lave sob água corrente, comece lavando as hortaliças sob água corrente para remover a sujeira.
2. Adicione em um recipiente 1 litro de água.
3. Depois adicione 1 colher de sopa de água sanitária sem aroma (Água sanitária – O único tipo de água sanitária que pode ser usado para higienizar alimentos é o que vem somente com água e hipoclorito de sódio (numa concentração que pode variar de 1,0 a 2,5%). Marcas com alvejante e perfume não podem ser usadas para essa finalidade. Leia o rótulo para identificar o produto adequado)
4. Mergulhe as hortaliças no recipiente e deixe por 15 minutos.
5. Retire do recipiente e lave novamente em água corrente.
6. Após esses procedimentos, pode utilizar para realizar as preparações culinárias.

Em relação ao descascamento e aos tipos de cortes. Dois cortes populares para legumes são a **julienne** enquanto a **chiffonade** é comum para folhas verdes.

- Julienne e Brunoise para Legumes:

A técnica de julienne envolve o corte em tiras finas e uniformes, geralmente de 5 a 7 centímetros de comprimento e cerca de 2 a 3 milímetros de largura. A brunoise é uma variação que transforma as tiras da julienne em pequenos cubos, geralmente de 2 a 3 milímetros de lado.

Página 16

- Chiffonade para Folhas Verdes:

A chiffonade é uma técnica de corte usada principalmente para folhas verdes, como espinafre, couve e manjericão.

A técnica chiffonade consiste em empilhar as folhas, enrolá-las e cortá-las em tiras finas e delicadas. Essa técnica é especialmente eficaz para adicionar folhas a sopas, massas e saladas, proporcionando sabor e textura.

É importante conseguir identificar quando um alimento não se encontra em boas condições e podemos utilizar recursos para essa identificação, como o nosso olfato e tato.

O olfato é uma ferramenta para detectar a deterioração dos alimentos. Muitos alimentos em decomposição emitem odores desagradáveis e distintos.

É importante:

1. Conhecer os aromas: Saber os aromas naturais de alimentos frescos, como frutas, vegetais, carnes e produtos lácteos. Isso ajudará a diferenciar quando algo está errado.
2. Cheirar antes de consumir: Sempre cheire os alimentos antes de ingeri-los. Se algo parecer fora do comum, como um odor azedo, estranho ou desagradável, é um sinal claro de deterioração.

Página 17

O tato é outra ferramenta importante para identificar a deterioração dos alimentos. A textura dos alimentos pode mudar quando estão estragados:

1. **Toque com cuidado:** Ao manusear alimentos como frutas, legumes e pães, preste atenção à textura. Superfícies pegajosas, moles demais ou presença de mofo são sinais táteis de deterioração.
2. **Use as mãos e dedos:** Utilize seus dedos para explorar a superfície dos alimentos. A sensibilidade tátil das mãos é uma ferramenta precisa para detectar alterações na textura.
3. **Compreenda a consistência:** Aprenda como diferentes alimentos devem sentir quando estão frescos e em boas condições. Isso ajudará a identificar mais facilmente quando algo não está certo.

• Aula 7: Ingredientes Culinários

Vamos explorar alguns dos ingredientes essenciais que formam a base da culinária. Esses ingredientes são fundamentais para preparar uma ampla variedade de pratos deliciosos.

1. Sal:

O sal é um dos ingredientes mais básicos e essenciais na culinária. Ele realça o sabor dos alimentos e é usado em quase todas as cozinhas do mundo. Existem diferentes tipos de sal, como o sal de mesa, o sal marinho e outros tipos, cada um com suas características.

2. Açúcar

O açúcar é usado tanto em pratos doces quanto salgados. Ele é essencial para assar, adoçar bebidas, fazer marinadas e molhos. Tipos comuns de açúcar incluem açúcar granulado, açúcar mascavo e açúcar de confeitiro. E sobre o açúcar mais saudável, existe? A resposta é que não há um único tipo de açúcar que possa ser considerado o mais saudável em todas as

situações. A chave para um consumo saudável de açúcar é a moderação. Optar por açúcares menos processados, como açúcar mascavo, açúcar de coco ou xarope de bordo, pode oferecer pequenas vantagens nutricionais. No entanto, é importante lembrar que, independentemente do tipo de açúcar, o consumo excessivo deve ser evitado.

3. Óleo de Cozinha:

Os óleos são utilizados para cozinhar, fritar, refogar e até mesmo para temperar saladas. Alguns tipos comuns de óleo incluem óleo de oliva, óleo vegetal, óleo de canola e óleo

de coco. E sobre o óleo mais saudável, existe? A resposta é que não há um único óleo que seja considerado o mais saudável para todos. A escolha do óleo depende do tipo de cozimento, das preferências de sabor e das necessidades nutricionais individuais. No entanto, óleos como o azeite de oliva extravirgem e o óleo de abacate são geralmente considerados boas opções devido ao seu perfil de ácidos graxos saudáveis e benefícios antioxidantes.

Página 19

Após esse módulo teórico sobre ingredientes culinários, foi realizado uma atividade pratica da receita de pasta de ricota. Segue abaixo as etapas realizadas:

- **Ingredientes de Pasta de Ricota**

1 Pote de Iogurte Natural

Metade de uma Ricota

pequena

Meia Colher de Sopa de Sal

1 Colher de Sopa de Salsa Picada

1 Colher de Ervas Finas

- **Modo de Preparo de Pasta de Ricota:**

7. Corte a ricota em cubos e coloque no processador

8. Bata até que fique bem pastosa

9. Acrescente os outros ingredientes e bata para misturar.

10. Acrescente a água aos poucos até dar a consistência de pasta

- **Aula 8: Cardápio para Pequenas Refeições**

No caso de pequenas refeições, a escolha dos alimentos a serem consumidos deve seguir as recomendações gerais conforme as orientações do guia alimentar, quanto a preferir alimentos in natura ou minimamente processados, limitar os processados e evitar os ultraprocessados.

Frutas frescas ou secas são excelentes alternativas, bem como leite, iogurte natural, na medida em que são alimentos com alto teor de nutrientes e grande poder de saciedade, além de serem práticos para transportar e consumir.

Página 20

Além disso, é preciso escolher um pão de boa qualidade, vegetais frescos, uma proteína magra, bem como uma excelente fonte de gordura, como o azeite de oliva extravirgem, por exemplo.

É muito importante planejar o que será consumido nas pequenas refeições, sobretudo quando se está fora de casa, por exemplo no trabalho, escola, entre outros afazeres. Para evitar que, por falta de opções, você tenha que consumir alimentos ultraprocessados, traga de casa frutas frescas ou secas ou outros alimentos in natura ou minimamente processados ou uma preparação culinária que você goste.

Após esse módulo teórico sobre ingredientes culinários, foi realizado uma atividade pratica da receita de pasta de pesto e água saborizada de laranja com alecrim. Segue abaixo as etapas realizadas:

- **Ingredientes de Pasta de Pesto**

2 Xícaras de Chá de Manjericão

Meia Xícara de Chá de Castanha-de-caju torrada e sem Sal

1 Xícara de Chá de Queijo Parmesão ralado

2 Dentes de Alho

Meia Xícara de Chá de Azeite

Sal a Gosto

Página 21

• Modo de Preparo de Pasta de Pesto:

1. Descasque os dentes de alho, passe pelo espremedor e coloque em uma tigela
2. Adicione a colher de chá de sal e misture muito bem
3. Triture as castanhas ou as nozes no processador e junte alho e sal
4. Lave as folhas de manjericão, seque e pique em pedaços bem pequenos, depois coloque também na tigela
5. Acrescente o queijo e o azeite e misture muito bem até obter uma pasta homogênea
6. Tempere com um pouco de pimenta-do-reino e conserve em um vidro esterilizado

• Receita de Água Saborizada de Laranja com Alecrim

2 Laranjas

10 folhas de Alecrim

1 litro de água gelada

Cubos de gelo a gosto

• Modo de Preparo de Água Saborizada de Laranja com Alecrim:

1. Solte cada folhinha de alecrim dos ramos (que poderão ser armazenados para outras receitas) e lave bem cada uma.
2. Lave bem a laranja (deixe ela com a casca) e corte em rodela finas.
3. Em uma jarra, junte todos os ingredientes e misture bem.
4. Sirva gelado