



Cartilha

NUTRI

sustentável

UFG

PARA O ENFRENTAMENTO AO CORONAVÍRUS

RECEITAS



Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

GPT/BC/UFG

H131 Hadler, Maria Claret Costa Monteiro

Cartilha nutri sustentável UFG para o enfrentamento ao
Coronavírus : receitas [Ebook] / Maria Claret Costa Monteiro
Hadler, Márcia Helena Sacchi Correia, Sílvia Aguiar Valim
Monteiro Garcia ; projeto gráfico, Juliana Queiroz. – Goiânia:
[S. n.], 2020.
44p. : il.

ISBN: 978-65-00-02886-7

1. Nutrição. 2. Gastronomia. 3. Sustentabilidade. 4. Alimentos
saudáveis I. Correia, Márcia Helena Sacchi. II. Garcia, Sílvia
Aguiar Valim Monteiro. III. Queiroz, Juliana.

CDU: 612.39

Gestão 2018-2021

Edward Madureira Brasil

Reitor da Universidade Federal de Goiás

Sandramara Matias Chaves

Vice-Reitora da Universidade Federal de Goiás



EDUCAÇÃO QUE TRANSFORMA

Ficha Técnica

Autoras

Maria Claret Costa Monteiro Hadler - FANUT - Profª Associada

Márcia Helena Sacchi Correia - FANUT - Profª Aposentada

Sílvia Aguiar Valim Monteiro Garcia - FANUT - Técnica de Nutrição e Dietética.
Gastrônoma.

Projeto Gráfico

Juliana Queiroz - Núcleo de Design Gráfico - PROEC|SECOM

Ilustrações

www.freepik.com

Fotografias

Maria Claret Costa Monteiro Hadler e www.freepik.com



Educação Alimentar
e Nutricional na Web



PPGCS

PROGRAMA DE
PÓS-GRADUAÇÃO EM
CIÊNCIAS DA SAÚDE

FM

FACULDADE DE
MEDICINA

PPGNUT

PROGRAMA DE
PÓS-GRADUAÇÃO EM
NUTRIÇÃO E SAÚDE

FANUT

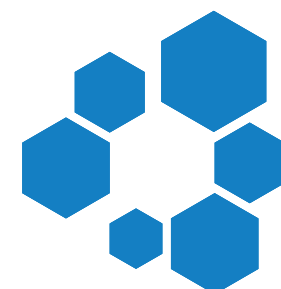
FACULDADE DE
NUTRIÇÃO

SECOM

SECRETÁRIA DE
COMUNICAÇÃO

PROEC

PRÓ-REITORIA DE
EXTENSÃO E CULTURA



UFG

UNIVERSIDADE
FEDERAL DE GOIÁS

SUMÁRIO

Introdução

- 2 Alimentação saudável e consumo sustentável
- 3 Cuidados na manipulação e preparo de alimentos

Receitas salgadas

- 5 Antepasto de berinjela
- 6 Aperitivos da casca de abóbora
- 9 Arroz verde
- 10 Bolinho de arroz assado
- 13 Carne moída com casca de melancia
- 14 Farofa de folhas e/ou talos
- 17 Miscelânea de legumes
- 18 Panqueca nutritiva
- 21 Quiche da casca de abóbora
- 22 Salada de abobrinha com cebola

Suco e Doces

- 26 Suco verde da horta
- 27 Curau de abóbora cabotiá
- 30 Bolo de abóbora com coco
- 31 Bolo de cenoura
- 34 Bolo de laranja com casca
- 35 Brigadeiro da casca de banana
- 38 Doce da casca de melão com coco
- 39 Dicas sobre a utilização Sustentável de alimentos
- 40 Referências

Alimentação saudável e consumo sustentável

Uma alimentação saudável e sustentável deve envolver a utilização de alimentos regionais e diversificados e, ser adequada em quantidade e qualidade. Faz parte também o consumo de todas as partes comestíveis dos alimentos, levando ao menor desperdício dos alimentos, bem como a utilização racional de energia, gás e água.

O Guia alimentar para a População Brasileira (2014) propõe que a alimentação saudável tenha como base: o consumo de alimentos mais próximos da sua forma natural, ou seja, alimentos in natura ou minimamente processados; valorizando regionalidades, a cultura alimentar e o estímulo a vivenciar o ato de cozinhar como uma forma de interação familiar.

Durante alguns anos, professoras, gastrônoma, monitores(as) e alunos(as) da Disciplina de Educação Nutricional, da Faculdade de Nutrição da Universidade Federal de Goiás, testaram, degustaram, avaliaram e adaptaram algumas receitas do Programa Cozinha Brasil do SESI, reduzindo a quantidade de açúcar, sal e óleo em algumas preparações e propondo outras receitas que seguem aqui descritas. Agradecemos a todos os alunos e monitores que possibilitaram a elaboração desta cartilha.

Este material tem como objetivo apresentar algumas receitas que aproveitam partes normalmente não utilizadas de alimentos como cascas, talos e folhas, que possuem bom valor nutritivo e que não são tradicionalmente consumidas, contribuindo na redução do desperdício de alimentos em busca de uma alimentação mais prática, de menor custo, mais acessível e ecologicamente mais sustentável. Além disso, mostrar a importância de uma alimentação saudável e consumo sustentável, cuidados com a higienização das mãos e na manipulação e preparo de alimentos.

As receitas podem ser adaptadas de acordo com a criatividade, variando o tempero conforme o paladar de cada grupo. Sugerimos que esta adaptação procure sempre reduzir a quantidade de sal, óleo e açúcar nas preparações. Convide a família para testar novas receitas, o que é uma ótima alternativa para a integração familiar, nessa época que devemos ficar em casa para prevenção da contaminação pelo Coronavírus.

Cuidados na manipulação e preparo de alimentos

Os alimentos e a água podem causar doenças ao homem por meio de contaminação por micro-organismos (bactérias, vírus e fungos), parasitas e substâncias químicas. Desse modo, é importante estar atentos aos cuidados de higiene na manipulação e preparo dos alimentos.

Lavagem adequada das mãos

As mãos e punhos devem ser lavados de forma adequada, procedimento que pode ser visualizado em vários sites na internet. Lavar também o antebraço, ou seja, até os cotovelos.

Cuidados na manipulação e preparo dos alimentos

- Prender os cabelos e, de preferência, proteger com um lenço ou touca.
- Retirar os anéis, aliança, relógio e pulseira quando for manipular e preparar os alimentos.
- Evitar manusear os alimentos com as mãos. Use colheres e utensílios.
- Lavar as verduras, legumes e frutas um a um e no caso de vegetais folhosos, folha por folha, em água corrente, retirando as partes estragadas. Aqueles com casca pode-se passar uma bucha ou escovinha reservada apenas para a limpeza dos alimentos.
- Após a limpeza, as verduras, legumes e frutas de-

vem ser deixadas imersas em solução de água com hipoclorito de sódio. Você pode usar a água sanitária, mas tem que observar se no rótulo está indicando que o produto pode ser usado na higienização de alimentos. No rótulo também estará informando como preparar a mistura e por quanto tempo o alimento deve permanecer nesta solução. Geralmente o recomendado é 1 colher de sopa de água sanitária em 1 litro de água. Mas sempre confira e siga as recomendações do rótulo.

- Depois do alimento ser retirado da solução de água e hipoclorito de sódio (água sanitária) ele deve ser enxaguado em água corrente.

Obs.: Não utilizar detergente para lavar os vegetais devido à contaminação química.



Ingredientes

- 3 unidades médias de berinjela
- 1 unidade média de pimentão verde
- 1 unidade média de pimentão vermelho
- 2 unidades médias de cebola
- 1 colher (café) rasa de pimenta dedo de moça* ou pimenta de cheiro
- ½ xícara (chá) de vinagre de vinho branco
- ¼ xícara (chá) de óleo ou azeite
- 1 colher de chá cheia de sal
- 2 folhas de louro
- 1 colher (sopa) de cebolinha
- 1 colher (sopa) de salsinha

7 Porções

100 g

Antepasto de berinjela

Modo de preparo

1. Lavar e picar as berinjelas, o pimentão verde e vermelho, a cebola e a pimenta em cubos pequenos.
2. Colocar todos os ingredientes picados numa assadeira média e misturar.
3. Adicionar o vinagre, azeite ou óleo, sal, louro, cebolinha e salsinha e mexer.
4. Cobrir a assadeira com papel alumínio e levar ao forno pré-aquecido em 200 ° C por 30 minutos ou até a berinjela ficar macia.
5. Retirar o papel alumínio e assar por aproximadamente mais 20 minutos mexendo, de vez em quando, para não queimar.

Obs: *a pimenta dedo de moça pode ser substituída por pimenta de cheiro ou qualquer outra, porém esteja atento a ardência para não exagerar.

Fonte da preparação: **Silvia Aguiar Valim Monteiro Garcia**

Ingredientes

- 2 xícaras (chá) cheias de batata cozida ou 3 batatas médias
- ½ xícara (chá) de pimentão verde
- 1 ¼ xícara (chá) casca de abóbora
- 1 colher (sopa) cheia de óleo
- 2 dentes de alho
- ½ xícara (chá) de cebola ralada
- 1 colher (chá) rasa de sal
- 1 ovo
- ½ xícara de chá de farinha de rosca

6 porções

55 g

Aperitivos da casca de abóbora

Modo de preparo

1. Cozinhar a batata, descascar, espremer e reservar.
2. Cortar o pimentão em tiras.
3. Ralar ou cortar em pedacinhos miúdos a casca da abóbora.
4. Levar ao fogo uma panela com 2 colheres de sopa de óleo e dourar o alho e a cebola.
5. Juntar o pimentão, a casca de abóbora e refogar.
6. Acrescentar a batata, o sal e cozinhar até desgrudar do fundo da panela.
7. Deixar esfriar e enrolar a massa em formato de bolinhas.
8. Passar no ovo, na farinha de rosca e levar para assar em uma assadeira untada com óleo.





Ingredientes

- 2 colheres (sopa) de cebola ralada
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 1 colher (chá) de sal
- 1 xícara (chá) de arroz
- 2 dentes de alho
- ½ xícara de folhas de beterraba cozidas e batidas no liquidificador
- 2 xícaras de (chá) da água que cozinhou as folhas de beterraba

5 porções

100 g

Arroz verde

Modo de preparo

1. Fritar a cebola e alho no óleo e acrescentar o arroz e o sal.
2. Quando o arroz ficar bem soltinho, juntar a folha de beterraba cozida e batida no liquidificador para refogar. Aproveitar a água de cocção das folhas de beterraba e acrescentar a água até ficar cozido.
3. **O modo de fazer do arroz branco pode ser visto no link do programa da TV UFG Pitadas de Nutrição desenvolvido em parceria com a Faculdade de Nutrição da UFG**

Após refogar o arroz acrescentar a água com as folhas de beterraba cozidas e liquidificadas.

Ingredientes

- 1 ovo
- 2 xícaras (chá) de arroz cozido (ou sobras)
- ½ xícara (chá) de cenoura ralada
- 1 colher (café) cheia de manteiga ou margarina sem sal
- 2 colheres (sopa) de cheiro verde (salsinha e cebolinha)
- ½ unidade de cebola média picadinha
- ½ colher (café) rasa de pimenta-do-reino
- ½ colher (café) rasa de sal (ter cuidado pois, depende do sal do arroz e do queijo)
- ½ xícara (chá) de queijo minas curado ralado

Para polvilhar:

- 1 colher de sopa de azeite ou óleo de soja
- 2 colheres de sopa de queijo ralado

10 Porções

40 g

Bolinho de arroz assado

Modo de preparo

1. Bater no liquidificador o ovo, o arroz e a cenoura ralada
2. Colocar a mistura batida do liquidificador numa bacia e acrescentar a margarina ou manteiga, o cheiro verde, a cebola, a pimenta do reino, o sal e o queijo parmesão e misturar bem.
3. Enrolar os bolinhos no formato desejado e colocar numa forma untada com margarina ou manteiga.
4. Pincelar os bolinhos com o azeite ou o óleo e salpicar o queijo ralado.
5. Assar em forno pré-aquecido em 180 ° C por 25 minutos não deixar por muito tempo para não ressecar.

Fonte da preparação: **Silvia Aguiar Valim Monteiro Garcia**





Ingredientes

- 1 ½ xícara (chá) de casca de melancia cortada em cubos (parte branca)
- 1 colher (sopa) de óleo
- 1 dente de alho amassado
- 100 g de carne moída
- Sal a gosto
- 1 colher de sopa de coentro ou salsa
- 1 colher de sopa de cebolinha

5 Porções

40 g

Carne moída com casca de melancia

Modo de preparo

1. Lavar, com uma escovinha ou bucha específica para alimentos, a casca da melancia.
2. Retirar a parte externa (casca verde) e aproveitar a parte branca da casca, cortada em cubos, e reservar.
3. Colocar o óleo na panela e refogar o alho.
4. Acrescentar a carne moída e continuar a refogar.
5. Depois colocar a casca da melancia e o sal a gosto e refogar mais um pouco.
6. Acrescentar água devagar até a casca ficar bem cozida. Desligar o fogo.
7. Colocar o cheiro verde, misturar e servir.

Fonte da preparação: Elian Francisco de Souza.

Ingredientes

- 2 colheres (sopa) de cebola ralada
- 2 dentes de alho
- 3 colheres (sopa) de óleo
- 1 xícara (chá) de talos e/ou folhas de vegetais (couve, rabanete, espinafre, brócolis, couve flor, rabanete, beterraba etc)
- 1 xícara (chá) de farinha de mandioca
- Sal a gosto

5 Porções

50 g

Farofa de folhas e/ou talos

Modo de preparo

1. Refogar a cebola e o alho no óleo até dourar.
2. Juntar as folhas e/ou talos cortados bem pequenos.
3. Acrescentar a farinha.
4. Misturar bem e servir em seguida.





Ingredientes

- ½ xícara (chá) de cenoura picada
- ½ xícara (chá) de chuchu picado
- 1 colher (sopa) cheia de margarina ou manteiga
- ½ xícara (chá) de milho
- 1 ½ xícara (chá) de farinha de trigo
- ½ xícara (chá) de leite
- ½ xícara (chá) de óleo
- 2 ovos
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 1 tomate
- ½ cebola
- 1 colher (sopa) de cheiro verde
- 1 colher (chá) de sal

10 Porções

80 g

Miscelânea de legumes

Modo de preparo

1. Picar a cenoura e o chuchu em cubos pequenos. Não precisa retirar a casca.
2. Refogar o milho em uma colher de sobremesa rasa de margarina ou manteiga. Reservar.
3. Bater a farinha de trigo, leite, ovos, óleo e o fermento em pó químico no liquidificador.
4. Em uma bacia, colocar o tomate, a cebola, os outros legumes, o cheiro verde e a massa e misturar bem com uma colher.
5. Colocar numa forma de buraco, untada e polvilhada com a farinha de trigo.
6. Levar em forno pré-aquecido em 180 °C por cerca de 25 minutos. Desenformar.

Obs: As folhas/ ou talos de couve, brócolis, couve-flor, espinafre, também podem ser usados no recheio.

Ingredientes

Massa

- 1 ½ xícaras (chá) de farinha de trigo
- 2 xícaras (chá) de leite
- 2 ovos
- 2 colheres (sopa) de óleo
- Sal a gosto

Recheio

- ½ cebola
- 3 dentes de alho
- ½ peito pequeno ou 1 coxa (se tiver sobras de frango podem ser usadas)
- 1 tomate médio
- 1 espiga de milho
- Folhas e/ou talos de vegetais (beteraba, couve, rabanete, espinafre, brócolis, couve-flor, rabanete, cenoura, etc)
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 2 colheres (café) de sal
- Pimenta do cheiro - a gosto
- Cheiro verde a gosto

9 Porções

100 g

Panqueca nutritiva

Modo de preparo

Modo de preparo da massa

- Em um liquidificador, bater bem os ovos. Acrescentar o leite e o óleo e bater até misturar.
- Acrescentar a farinha e bater até obter uma massa homogênea. A massa deve ficar mais líquida.
- Aquecer uma frigideira e despejar ½ concha de massa e cozinhar até a massa começar a soltar da frigideira. Virar com cuidado para não quebrar ou rasgar e deixar cozinhar do outro lado. Se a frigideira não for antiaderente, colocar um pouquinho de óleo para untar e evitar de grudar.
- Repetir essa etapa até o preparo de todas as panquecas.

Modo de preparo do recheio

- Temperar o frango com sal, alho e pimenta-do-reino. Se quiser pode acrescentar outra pimenta de sua preferên-

cia (de cheiro, malagueta, bode etc).

- Dourar o frango em pouco óleo.
- Depois de bem corado, acrescentar água e cozinhar em panela de pressão por cerca de 20 minutos. Reservar.
- Cortar o milho.
- Picar a cebola, alho, tomate e as folhas e/ou talos em pedaços miúdos.
- Desfiar o frango.
- Em panela média, acrescentar o óleo e dourar a cebola. Depois, acrescentar o alho, milho e as folhas e/ou talos e refogar.
- Adicionar o frango desfiado e o tomate e misturar, mexendo para não queimar.
- Acrescentar sal e cheiro verde e provar. Se preciso, ajustar o tempero.
- Recheiar as panquecas e enrolar. Se quiser, cobrir com molho de tomate.



4A – Quiche da casca de abóbora
(modificado)

SA – SA



Ingredientes

Massa

- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 2 gemas
- 1 pitada de sal (se usar margarina ou manteiga com sal, a pitada deve ser pequena)
- 3 colheres (sopa) de margarina ou manteiga
- 14 colheres (sopa) de água

Recheio

- 1 xícara (chá) de cebola picada
- 2 dentes de alhos
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 1½ xícara (chá) de casca de abóbora picada
- ½ de xícara (chá) de água
- Sal a gosto

Creme de queijo

- 2 ovos
- 1/2 xícara (chá) de leite
- 2 colheres (sopa) de queijo parmesão ou minas curado

8 Porções

70 g

Quiche da casca de abóbora

Modo de preparo

1. Misturar todos os ingredientes da massa, deixando a água por último.
2. Misturar bem até obter massa homogênea. Não é necessário sovar a massa. Se puder, deixe a massa na geladeira por cerca de 1 hora. É importante colocá-la em uma vasilha bem tampada ou em saco plástico para evitar o ressecamento.
3. Abrir a massa sobre o fundo de uma assadeira com ajuda de um rolo deixando sobrar a borda.
4. Furar a massa com um garfo, para que não se formem bolhas ao assar.
5. Assar em forno pré-aquecido até dourar.
6. Para o recheio, refogar, em uma panela, a cebola e o alho no óleo.
7. Acrescentar a casca da abóbora ralada, juntar a água e cozinhar.
8. Provar e, se necessário, ajustar o sal. Deixar esfriar.
9. Colocar o recheio sobre a massa.
10. Para o creme de queijo, bater no liquidificador o ovo, acrescentar o leite e o queijo.
11. Despejar sobre o recheio da casca de abóbora e assar em forno pré-aquecido até o creme cozinhar e dourar.

Ingredientes

- 1½ unidade média de cebola cortada em pétalas
- 1½ abobrinha verde ralada
- 2 colheres (sopa) de pimentão vermelho (pode substituir pelo verde ou amarelo)
- 3 colheres de sopa de azeite ou óleo
- 1/4 xícara (chá) de vinagre branco
- 1 colher (sopa) de orégano
- 4 unidades de azeitonas
- 2 colheres (sopa) de cheiro verde picado
- 1 colher (café) cheia de sal

6 Porções

60 g

Salada de abobrinha com cebola

Modo de preparo

1. Lavar e picar os vegetais, a cebola em pétalas, a abobrinha ralada no ralo grosso, e o pimentão e a azeitona em cubinhos pequenos.
2. Colocar numa panela o óleo ou azeite e refogar a cebola até murchar e ficar transparente.
3. Acrescentar a abobrinha e o pimentão e deixar murchar.
4. Colocar o vinagre, orégano e depois de desligar o fogo a azeitona e o cheiro verde.
- 5 - Despejar em uma vasilha e guardar na geladeira

Obs: O ideal é deixar guardada em pote tampado na geladeira e consumir depois de dois dias, pois fica mais saborosa.

Fonte da preparação: **Silvia Aguiar Valim Monteiro Garcia**





Suco e



Doces



Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de couve picada
- 1 litro de água filtrada
- 1 xícara (chá) de polpa de maracujá
- ½ xícara (chá) de suco de limão
- ¾ xícara (chá) de açúcar

8 Porções

Copo 200 ml

Suco verde da horta

Modo de preparo

1. Picar as folhas de couve, adicionar a água e bater no liquidificador.
2. Acrescentar a polpa de maracujá, o suco de limão, o açúcar e bater rapidamente.
3. Coar e servir gelado.

Obs: Tomar logo após o preparo, pois após algum tempo pode começar a amargar.

Receita adaptada, do Cozinha Brasil (SESi, 2004), por Hadler, Correia e Garcia (2020).

Ingredientes

- 1 xícara (chá) de abóbora cabotiá descascada e sem semente
- 500 mL de leite
- 3 colheres (sopa) rasas de açúcar
- 1 colher (café) rasa de sal
- 2 ½ colheres (sopa) cheias de amido de milho
- 2 colheres (café) rasas de canela em pó

8 Porções

80 g

Curau de abóbora Cabotiá

Modo de preparo

1. Cozinhar a abóbora até ficar bem mole.
2. Colocar 250 mL de leite para esquentar, acrescentar o açúcar e o sal.
3. Dissolver o amido de milho em 250 mL de leite frio e bater no liquidificador com a abóbora cozida.
4. Despejar a mistura do liquidificador no leite quente e cozinhar, mexendo sem parar, até engrossar.
5. Colocar em uma travessa e salpicar canela por cima (a gosto). Colocar na geladeira até na hora de servir.

Obs: Se quiser mais consistente, aumente a quantidade de amido de milho.

Fonte da preparação: Inez Costa Monteiro





Ingredientes

- 2 ovos
- 2 colheres (sopa) rasas de margarina ou manteiga sem sal
- ½ xícara (chá) de açúcar
- 1 xícara (chá) de abóbora cozida
- ½ xícara (chá) de farinha de trigo
- ½ xícara (chá) de amido de milho
- ½ xícara (chá) de coco ralado
- ½ colher (sopa) de fermento em pó

8 Porções

50 g

Bolo de abóbora com coco

Modo de preparo

- Separar as claras das gemas.
- Bater as claras em neve e reservar.
- Descascar a abóbora, retirar apenas a polpa e cozinhar.
- À parte, bater as gemas com a manteiga.
- Acrescentar a farinha, maisena, açúcar e o coco ralado e bater;
- Adicionar as claras em neve e misturar delicadamente.
- Acrescentar o fermento, colocar a massa em uma forma untada e enfarinhada.
- Assar em forno a 180 °C em torno de 40 minutos.

Obs: A abóbora agrega valor nutricional ao bolo.

Experimente também substituir o açúcar branco pelo açúcar mascavo e a farinha de trigo pela farinha integral.

* Receita adaptada, do Cozinha Brasil (SESi, 2004), por Hadler, Correia e Garcia (2020).

Ingredientes

- 1 ½ xícara (chá) de cenoura lavada e cortada em cubos médios
- 1/3 xícara (chá) de óleo
- 1 xícara (chá) açúcar cristal
- 4 ovos grandes
- 2 xícaras (chá) cheias de farinha de trigo peneirada
- 1 colher (sopa) rasa de fermento químico

15 Porções

50 g

Bolo de cenoura

Modo de preparo

1. Bater no liquidificador a cenoura, o óleo, o açúcar e os ovos por cerca de 3 minutos.
2. Colocar em uma bacia a farinha de trigo peneirada e o fermento químico, misturar com uma colher.
3. Despejar os ingredientes batidos no liquidificador à farinha misturada com o fermento e mexer suavemente até ficar uma massa homogênea.
4. Colocar em uma assadeira de buraco untada com margarina ou manteiga ou óleo e polvilhada com farinha de trigo e levar a forno pré-aquecido em 180 ° C por 40 a 45 minutos.

Fonte da preparação: *Silvia Aguiar Valim Monteiro Garcia*





Ingredientes

-1 laranja grande com casca fina lavada sem as sementes, e a parte branca do meio cortada em cubos grandes

-4 ovos inteiros

-½ xícara (chá) de óleo vegetal

-1 xícara (chá) de açúcar cristal

-2 xícaras (chá) rasas de farinha de trigo

-1 colher (sopa) cheia de fermento em pó químico

-1 colher (café) de margarina ou manteiga sem sal - (para untar a assadeira)

-1 colher (sopa) cheia de farinha de trigo - (para enfarinhar a assadeira)

15 Porções

50 g

Bolo de laranja com casca

Modo de preparo

1. Lavar bem a casca da laranja com uma bucha ou escovinha separadas para lavagem de alimentos. Reservar.
2. Bater no liquidificador os ovos, o óleo, o açúcar, a laranja cortada ao meio sem sementes e a parte branca do meio e a farinha de trigo até misturar e ficar homogêneo.
3. Colocar o fermento em pó e bater rapidamente ou apenas misturar suavemente com uma colher.
4. Por na assadeira de buraco untada com margarina e farinha de trigo.
5. Assar em forno pré-aquecido em 180 ° C por 40 minutos.

Fonte da preparação: Silvia Aguiar Valim Monteiro Garcia

Ingredientes

- 3 cascas de banana de tamanho médio
- 1 xícara (chá) de água
- 1 xícara (chá) de açúcar
- 2 colheres de sopa cheia de margarina ou manteiga
- 4 colheres de sopa de farinha de trigo
- 1 xícara (chá) de leite em pó
- 1 xícara (chá) de leite morno
- 2 colheres de sopa de achocolatado
- 1 xícara (chá) de chocolate granulado ou coco ralado

50 Porções

13 g

Brigadeiro da casca de banana

Modo de preparo

1. Bater no liquidificador as cascas de banana, a água e o açúcar.
2. Despejar a mistura em uma panela e cozinhar até ficar pastoso.
3. Acrescentar os demais ingredientes, exceto o chocolate em pó e mexer até desgrudar do fundo da panela.
4. Colocar em um prato e deixar esfriar.
5. Fazer bolinhas, passe-as no chocolate picado ou granulado, ou coco ralado, e coloque-as em forminhas apropriadas.





Ingredientes

- 2 ½ xícaras (chá) de casca de melão
- 5 xícaras (chá) de água ou até o melão ficar cozido
- 1/3 xícara (chá) de açúcar
- 3 colheres (sopa) cheia de coco ralado

12 Porções

22 g

Doce da casca de melão com coco

Modo de preparo

1. Lavar bem o melão.
2. Ralar a casca em ralo fino ou retire a casca de melão bem fina sem polpa e corte em pedaços pequenos ou tirinhas finas. Juntar a casca ralada com a água e o açúcar.
3. Levar ao fogo e cozinhe até a casca ficar macia e formar uma calda em ponto de fio médio.
4. Desligar o fogo e acrescentar o coco ralado.
5. Experimentar, se necessário colocar mais água.

Obs: O resultado será melhor quanto menor forem os pedaços da casca de melão, pois deve parecer um coco ralado.

* Receita adaptada, do Cozinha Brasil (SESi, 2004), por Hadler, Correia e Garcia(2020).

Dicas sobre a utilização sustentável de alimentos

Os talos, folhas e cascas podem ser acrescentados em arroz, macarrão, feijão, no preparo de recheio e massas para tortas e panquecas, farofas, omelete e bolinhos.

Utilize as folhas de beterraba, que contêm mais ferro do que a beterraba, e as folhas de ora-pró-nobis picadas e temperadas com cebola, azeite ou óleo com alho, e vinagre ou limão. Podem também ser refogadas, assim como a taioba e a cambuquira (broto de abóbora).

Para economizar, faça pratos com carnes e vegetais juntos, pois o rendimento da carne é maior e utiliza-se menos gás, água e material de limpeza, uma vez que será utilizada uma só panela.

Aproveite sobras de alimentos, que são aquelas que ficam nas panelas e/ou travessas. As sobras devem ser guardadas na geladeira e usadas em até 72 h. Podem ser usadas para fazer novas receitas ou utilizando-as na(s) próxima(s) refeição (ões).

Mais exemplos de aproveitamento de sobras podem ser vistas na Cartilha “Coma bem! Dicas de alimentação saudável. A UFG no enfrentamento ao Coronavírus” da Faculdade de Nutrição/UFG.

Se usar margarina, procurar usar em pequenas quantidades. Não exagerar no consumo.

Procurar sempre reduzir a quantidade de óleo, sal e açúcar na sua alimentação, pois é importante para a sua saúde e gera economia no orçamento familiar.

Doces com cascas ou polpas de frutas são alimentos que preservam grande parte dos nutrientes do alimento

in natura, devem ser feitos com menor quantidade de açúcar e ser consumidos com moderação.

Sempre que possível compre alimentos de pequenos agricultores, pois permite fortalecer a economia local e não costuma usar agrotóxicos.

Deve-se dar preferência às verduras, legumes e frutas da safra, pois têm melhor valor nutritivo e menor preço.

Vídeos de receitas saudáveis na tv ufg

Vídeos com o modo de fazer receitas saudáveis, práticas e acessíveis podem ser vistas no site da TV UFG <http://www.tvufg.org.br/pitadasdenutricao/>

“O programa Pitadas de Nutrição é resultado do projeto de extensão “Educação alimentar e nutricional: uma estratégia de promoção da saúde – ou EAN na web”, da Faculdade de Nutrição da Universidade Federal de Goiás. Realizado em parceria com a TV UFG, o programa apresenta diferentes receitas que visam promover uma alimentação adequada, saudável e acessível com base no Guia Alimentar da População Brasileira. Os roteiros dos vídeos foram elaborados por alunos da disciplina de Educação Nutricional II, do curso de Nutrição da UFG, sob a orientação de professores, funcionários, doutorandos e uma nutricionista”

Referências

AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA (Brasil). Gerência Geral de Tecnologia em Serviços de Saúde - GGTES. Gerência de Vigilância e Monitoramento em Serviços de Saúde - GVIMS. **Orientações para a prevenção e o controle de infecções pelo novo coronavírus (SARS-CoV-2) em instituições de longa permanência para idosos (ILPI).** Nota Técnica GVIMS/GGTeS/ANVISA n. 05/2020. Brasília: ANVISA, 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. **Guia alimentar para a população brasileira.** 2ª ed. Brasília: Ministério da Saúde, MS, 2014. Brasil. 156 p. Acesso em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf

CORREIA, M.H.S.; SANTIAGO, R.A.C.; GARCIA, S.V.M. **Apostila de aulas práticas: Técnica dietética.** 2015. 191p. Apostila (Técnica Dietética). - Faculdade de Nutrição, Universidade Federal de Goiás. 2015.

HADLER, M.C.C.M.; CORREIA, M.H.S. **Apostila aproveitamento integral dos alimentos. Educação Nutricional II.** 2016. 11 p. Apostila (Educação Nutricional II). Faculdade de Nutrição, Universidade Federal de Goiás. 2016.

HADLER, M.C.C.M.; CORREIA, M.H.S.; GARCIA, S.A.V.M. **Apostila aproveitamento integral dos alimentos. Educação Nutricional II.** 2018. 19p. Apostila (Educação Nutricional II). Faculdade de Nutrição, Universidade Federal de Goiás. 2018.

MARTINELLI, S.S.; CAVALLI, S.B. Alimentação saudável e sustentável: uma revisão narrativa sobre desafios e perspectivas. **Ciência e Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 24, n.11, p. 4251-4261, 2019.

PAULA, A.A.; LOPES, S.C.C.S.F. **Ficha técnica: Rolinho de panqueca de frango.** Concurso lanches Saudáveis, práticos e de baixo custo. 3p. Faculdade de Nutrição, Universidade Federal de Goiás; Subsistema Integrado de Atenção à Saúde dos Servidores, 2015.

SESI - Serviço Social da Indústria. **Cozinha Brasil: alimentação inteligente.** Serviço Social da Indústria - Departamento Regional de São Paulo, 2004. 152p.



UFG

ISBN: 978-65-00-02886-7

BR



9 786500 028867