

2021

E-BOOK

de lanches
saudáveis

CURSO DE NUTRIÇÃO



Católica de
Santa Catarina

Centro Universitário

SUMÁRIO

1. Apresentação

2. Receitas doces

- Bolinho rápido de chocolate sem adição de açúcar
- Bolo de fubá e laranja
- Biscoito de aveia e mel
- Barra de cereais caseira
- Quadrinhos de chocolate

3. Receitas salgadas

- Grão de bico crocante
- Empanado de frango
- Pão de queijo com sementes
- Empadinha de forno
- Bolinho de batata e atum

4. Agradecimentos



A disciplina de Técnica Dietética e Gastronomia, do Centro Universitário Católica de Santa Catarina, ocorre, desde o ano de 2016, sob supervisão da professora Dra Renata Carvalho de Oliveira.

Conta com aulas teóricas e práticas, sendo as aulas práticas compostas pela execução, avaliação e degustação de preparações culinárias, bem como elaboração das respectivas receitas culinárias.

As receitas desenvolvidas na referida disciplina utilizam, preferencialmente, alimentos in natura ou minimamente processados, visando à promoção da alimentação saudável e sustentável, conforme recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira.

Desta forma, não são utilizados produtos ultraprocessados, embutidos, temperos ou molhos industrializados, nem alimentos contendo gordura trans e conservantes.

Muitas das preparações executadas apresentavam modificações para que possam ser consumidas por pessoas que apresentam restrições alimentares, buscando portanto serem preparações inclusivas.

Além disso, as receitas tendem a ser de baixo custo e sustentável, apresentar boa qualidade nutricional e sensorial e respeitar os hábitos alimentares dos diferentes grupos populacionais.

O objetivo deste e-book desenvolvido pela professora e nutricionista Renata Carvalho de Oliveira e pela acadêmica do curso de Nutrição Camila Bayerl é disseminar a ideia de que é possível elaborar receitas culinárias saborosas, fáceis de serem executadas, econômicas e saudáveis.

Assim, espera-se que o conhecimento construído de forma coletiva pelos alunos e professora, por meio das receitas culinárias desenvolvidas nas aulas práticas, possa servir de ferramenta para auxiliar as pessoas a se alimentar de forma mais saudável.





.....

DOCES

.....



BOLINHO RÁPIDO DE CHOCOLATE SEM AÇÚCAR DE ADIÇÃO

Ingredientes:

- 1 banana branca pequena
- 1 colher de sopa de cacau em pó
- 4 colheres de sopa de farinha de trigo integral ou farinha de aveia
- 1 ovo
- 1 colher de chá de fermento químico em pó
- 4 quadradinhos de chocolate 60%
- 4 colheres de sopa de leite ou leite de coco

Modo de preparo:

Amassar a banana e misturar com o cacau em pó, com a farinha e o ovo. Misturar até formar uma massa homogênea e então colocar o fermento e misturar mais um pouco.

Colocar em forminhas de silicone. E levar ao forno em temperatura de 200°C. Obs: se preferir, pode ser assado na airfryer ou no micro-ondas

Cobertura:

Picar os 4 quadradinhos de chocolate em pedaços menores e misturar com o leite em uma tigela de vidro, então levar ao micro-ondas por 30 segundos, mexer bem para formar a ganache. Para finalizar colocar a cobertura em cima dos bolinhos.



BOLO DE FUBÁ E LARANJA

Ingredientes:

- 1 xícara fubá ou farinha de milho
- 1/2 xícara farinha de arroz integral
- 1 colher sopa de polvilho doce
- 1/2 xícara açúcar demerara
- Suco de 2 laranjas
- Raspas de laranja
- 3 ovos
- 4 colheres de óleo vegetal
- 1 colher sopa fermento químico em pó

Modo de preparo:

Em um recipiente ou no liquidificador, juntar todos os ingredientes, adicionando primeiro os líquidos, e depois misturar tudo e adicionar um pouco de água se precisar.

Untar a forma com óleo e farinha de milho e levar para assar em forno pré-aquecido a 180°C graus por aproximadamente 20 minutos.



BISCOITO DE AVEIA, MEL E ESPECIARIAS

Ingredientes:

- 2 xícaras de farelo de aveia
- 4 colheres de sopa de mel
- 8 colheres de sopa de óleo de coco
- 2 colheres de sobremesa de canela em pó
- 4 colheres de sopa de coco ralado sem açúcar
- 2 colheres de chá de gengibre ralado
- 1 colher de chá de bicarbonato de sódio
- 1 pitada de sal

Modo de preparo:

Em uma tigela, adicionar todos os ingredientes, o farelo de aveia, coco ralado, canela em pó, mel, óleo de coco, o gengibre ralado, o sal e o bicarbonato de sódio. Em seguida, misturar até ficar em uma consistência homogênea. Por último moldar em forma de biscoito. Transferir para uma assadeira untada. Assar em forno a 200°C por aproximadamente 15 minutos.



BARRA DE CEREAIS CASEIRA

Ingredientes:

- 1 xícara de aveia em flocos
- 1 xícara de quinoa em flocos
- 1/4 xícara de gergelim cru
- 1/2 xícara de açúcar mascavo ou demerara
- 1/4 xícara de melado de cana
- 1 xícara de oleaginosas picadas (pode ser um mix de castanhas, nozes, amêndoas ou amendoim torrado)
- 3 bananas nanicas maduras e amassadas
- 1 pitada de canela em pó
- 1 colher de sopa de óleo de coco
- 2 colheres de sopa de semente de chia
- 3 colheres de sopa de uva passas
- 2 colheres de sopa de semente de girassol

Modo de preparo:

Misturar todos os ingredientes. Despejar a massa na forma untada com óleo de coco e papel manteiga, alisando com uma espátula molhada para não grudar. Levar para assar no forno pré-aquecido a 180°C por 30 minutos. Ainda quente, marcar o tamanho das barrinhas e esperar esfriar para cortar. Obs: pode ser acrescentada uma cobertura de chocolate 60% derretido.



QUADRADINHOS DE CHOCOLATE

Ingredientes:

- 150g farinha de amendoim ou amendoim picado
- 25g de cacau em pó
- 250g tâmaras hidratadas sem caroço

Modo de preparo:

Processar todos os ingredientes, colocar em assadeira coberta com plástico filme, alisando com uma espátula molhada para não grudar. Levar ao freezer até firmar. Cortar os quadradinhos.





.....

SALGADAS

.....



GRÃO DE BICO CROCANTE

Ingredientes:

- 2 xícaras de grão de bico cru deixado de molho por 12 horas
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extravirgem
- 1/4 colher de sopa de açafrão da terra (cúrcuma)
- 1/4 colher de sopa de páprica defumada
- 1/4 colher de sopa de orégano seco.
- Sal a gosto.

Modo de preparo:

Escorrer bem a água do grão de bico, e misturar com os demais ingredientes. Colocar em uma forma o grão de bico espalhado e levar ao forno pré-aquecido em uma temperatura de 250°C por 30 a 45 minutos. Mexer a forma no forno de vez em quando, para não queimar o grão de bico.



EMPANADO DE FRANGO (NUGGETS)

Ingredientes

- 1 kg filé de peito de frango
- 2 dentes de alho amassados
- 2 ovos
- Farinha de milho flocada
- Temperos (sal, pimenta do reino, páprica)
- Azeite de oliva extravirgem

Modo de preparo:

Em um processador, adicionar o filé de peito de frango, o alho e os temperos e triturar bem. Em seguida, adicionar um fio de azeite de oliva. Modelar o frango processado em formato de nuggets e reservar. Em uma tigela, bater os ovos e reservar. Adicionar em um prato a farinha de milho flocada, temperando a farinha a gosto e reservar. Passar os nuggets na farinha de milho flocada, em seguida no ovo e depois novamente na farinha de milho flocada. Levar os empanados para assar em uma forma untada. Assar em forno a 200°C por aproximadamente 15 minutos.



PÃO DE QUEIJO COM SEMENTES

Ingredientes

- 250g de polvilho doce
- 1/2 copo (125ml) de leite
- 1/4 copo (75ml) de óleo vegetal
- 1 ovo
- 150g de queijo colonial ralado
- 2 colheres de sobremesa de semente de chia
- 1 colher de sobremesa de semente de linhaça dourada
- 1 colher de sobremesa de semente de gergelim

Modo de preparo:

Em uma panela, adicionar o leite, o óleo e o sal, mexer até levantar fervura. Em uma tigela, adicionar o polvilho doce e aos poucos colocar a mistura de leite, óleo e sal em cima. Misturar até ficar homogêneo. Em seguida, adicionar o queijo ralado, as sementes e misturar até que fique homogêneo. Fazer bolinhas com as mãos, levar a uma assadeira untar para assar em forno pré-aquecido a 180°C por aproximadamente 20 minutos.



EMPADINHA DE FORNO

Ingredientes:

Massa:

- 3 ovos
- 6 colheres de sopa de farinha de aveia
- 1 colher de chá de azeite de oliva extravirgem
- 1/2 colher de chá de fermento químico em pó
- 1 pitada de sal

Sugestões de recheio:

- Queijo com brócolis
- Frango desfiado com tomate
- Palmito com azeitonas

Modo de preparo:

Pré-aquecer o forno a 180°C. Em um recipiente, adicionar os ovos, farinha de aveia, azeite de oliva, sal e misturar tudo. Por último, adicionar o fermento químico e misturar bem, sem bater muito a massa. Para montar as empadinhas, utilizar forminhas de silicone. Colocar um pouco de massa, depois o recheio e por último um pouco mais de massa por cima. Assar por 20 minutos ou até ficar dourado em cima.



BOLINHO DE BATATA DOCE E ATUM

Ingredientes:

- 2 batatas doce grandes cozidas e amassadas
- 2 latas de atum ralado
- 2 colheres de sopa de farinha de aveia ou trigo integral
- 1 ovo
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extravirgem
- 1/2 cebola em cubos pequenos
- 3 dentes de alho amassados
- 1/2 xícara de salsinha picada
- Sal e pimenta do reino a gosto
- 1 colher de sopa de semente de gergelim

Modo de preparo:

Em uma frigideira, refogar o alho ralado e a cebola com o azeite de oliva. Acrescentar o atum e, por último, a salsinha. Em uma tigela, misturar a batata doce amassada com o atum refogado. Acrescentar o ovo, a farinha e os temperos. Misturar bem e fazer bolinhos de aproximadamente 25 gramas. Untar uma forma, colocar os bolinhos e polvilhar o gergelim por cima.

Assar em forno pré-aquecido a 180°C por aproximadamente 30 minutos ou até que fiquem dourados.



AGRADECIMENTOS

Aos acadêmicos do curso de Nutrição que participaram da disciplina de Técnica Dietética e Gastronomia e contribuíram no desenvolvimento das receitas.

À coordenadora do curso de Nutrição Gabriella Feltrin, pela excelente condução do curso e apoio prestado aos docentes e discentes.

Ao Centro Universitário Católica de Santa Catarina e seus colaboradores, por proporcionar estrutura física, material e suporte ao desenvolvimento das aulas.

