

# 2º CONCURSO

## Receitas Saudáveis e Sustentáveis UFSB



Rayssa  
Brito

Alexandre  
Fermano

Railan  
Silva

Fábio  
Carvalho

Raissa  
Dias

Lucas  
Oliveira

Kessia  
Moura



PROAF  
Pró-Reitoria de Ações  
Afirmativas





# 2º CONCURSO

## Receitas Saudáveis e Sustentáveis da UFSB

### Filé da reitora

Por: Alexandre Fermano

#### Ingredientes:

250g de carne moída (patinho ou bananninha do cruz machado)

1 tomate pequeno picado

1 dente de alho amassado

1 cebola pequena picada

1 limão taiti

Coentro a gosto 100g de queijo mussarela

2 colheres (sopa) de maionese

sal grosso à gosto

1 pitada de pimenta do reino

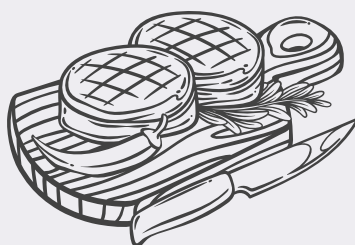
páprica defumada à gosto

1 pitada de orégano

**Rendimento: 2 porções**

**Tempo de preparo: 30 minutos**

**Custo: R\$: 7,50**



#### Preparo:

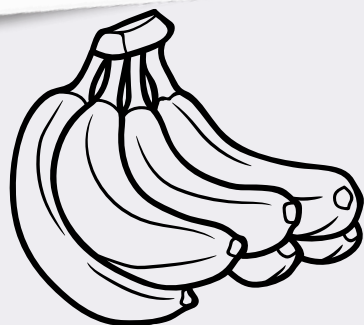
Em uma vasilha, misture metade do alho amassado, meio tomate e a cebola. Adicione carne moída, parte do coentro, páprica defumada, pimenta do reino, suco de meio limão e sal grosso. Divida a porção de carne em duas partes e as modele em forma de filé. Leve à air fryer por 8 minutos, vire e as deixe por mais 8 minutos (sempre potência máxima), acrescente o queijo mussarela sobre a carne e volte à air fryer por mais 3 minutos. Enquanto isso, misture a maionese, o restante do alho e uma pitada de sal para fazer o creme de acompanhamento que também vai decorar o prato. Decore o prato com 2 pedaços triangulares de limão e polvilhe orégano. Sirva em seguida.

OBS: Seguindo esse tempo, a carne vai sair ao ponto para bem passado. Se desejar menos assada, diminua 2 minutos de cada lado.



**PROAF**  
Pró-Reitoria de Ações  
Afirmativas





# 2º CONCURSO

## Receitas Saudáveis e Sustentáveis da **UFSB**

### Guacookies

Por: Railan Silva

#### Ingredientes:

3 bananas • Cheiro verde • 1 dente de alho • 1/3 da cebola • Canela em pó • 1/2 limão (opcional) • sal • 1/3 do pacote de aveia • Uvas passas ( a gosto) • 1 ovos • 1/2 Açúcar demerara.

#### Preparo:

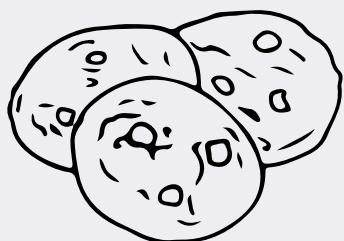
Pique o cheiro-verde em pequenos pedaços e, separadamente, corte a cebola e o alho em pedaços menores. Amasse bem as bananas com um garfo até obter uma pasta homogênea. Adicione o alho à pasta de banana e misture. Em seguida, acrescente a cebola picada e uma pitada de alho e misture novamente. Por último, adicione o cheiro-verde e mexa bem. Para finalizar, esprema o limão a gosto, polvilhe canela e reserve.

Em outro recipiente, bata o ovo até ficar homogêneo. Adicione a aveia, uma pitada de sal e misture bem. Em seguida, acrescente o açúcar e continue misturando. Transfira essa massa para um prato, espalhe-a e modele da forma desejada em pequenas porções. Decore com uvas passas e leve ao micro-ondas por 1 a 2 minutos. Retire do micro-ondas e adicione a pasta banana que fora reservada por cima para finalizar.

**Rendimento: 5 porções**

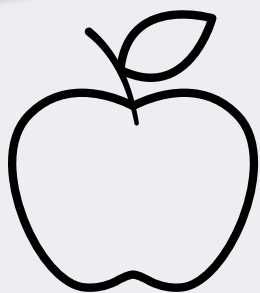
**Tempo de preparo: 10 minutos**

**Custo: R\$: 7,00**



**PROAF**  
Pró-Reitoria de Ações  
Afirmativas





# 2º CONCURSO

## Receitas Saudáveis e Sustentáveis da **UFSB**

### *Adelitas*

Por: Rayssa Brito

### *Ingredientes:*

4 bananas da prata ou nanica • 8 colheres (sopa) de aveia • 4 colheres (sopa) de água • 1 colher (café) de essência de baunilha • 1 colher (café) de canela em pó • 1 colher (sopa) de fermento químico.

Opcionais e à gosto: Uva passa Maçã picada Granola Chia Gergelim.

### *Preparo:*

Amasse as bananas, depois misture com a essência de baunilha, a canela, a aveia, e a água. Adicione as uvas passas, maçã picada, granola, chia e gergelim e misture. Coloque o fermento, misture, encha as forminhas com papel ou untada e enfarinhada. Asse no Airfryer ou forno pré-aquecidos à 180 graus por 20 minutos, ou até dourar. Espere esfriar, desenforme e sirva.

**Rendimento: 6 porções**

**Tempo de preparo: 25-30 minutos**

**Custo: R\$: 1,20**



**PROAF**  
Pró-Reitoria de Ações  
Afirmativas





## Ingredientes:

- 500 gramas de flocos de milho • 1 cenoura média •
- 1 abobrinha média • 1 tomate picado •
- Meia cebola picada • Meio pimentão picado • Meio maço de coentro
- Meio maço de cebolinha • Alho-poró a gosto (uso opcional) • 1 pacote de milho verde, ou 1 espiga média
- Sal a gosto • Chimichurri a gosto •
- Tempero baiano a gosto • Cominho a gosto

**Rendimento: 9 porções**

**Tempo de preparo: 40-50 minutos**

**Custo: R\$: 3,00**

# 2º CONCURSO

## Receitas Saudáveis e Sustentáveis da UFSB

### Cuscuz – Delícias Nordestinas

Por: Lucas Oliveira

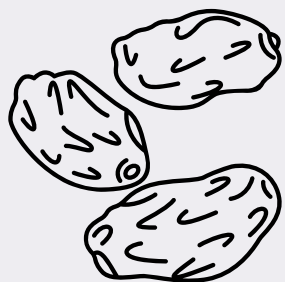
#### Preparo:

Em um recipiente, coloque os flocos de milho e hidrate com água até estar bem úmido, porém ainda soltinho, e reserve enquanto trabalha no preparo dos demais ingredientes. Em um recipiente que vá ao micro-ondas, coloque a cebola, o pimentão, o milho, o tomate e o alho-poró. Refogue os ingredientes no micro-ondas por aproximadamente 30 segundos (sem uso de óleo ou água). Em seguida, acrescente a cenoura e a abobrinha cortadas em cubos pequenos e deixe refogar por aproximadamente mais 1 minuto. Após refogar a cebola, pimentão, milho, tomate, cenoura e abobrinha, acrescente o sal, chimichurri, tempero baiano, cominho e água até cobrir os ingredientes. Misture bem os ingredientes e leve ao micro-ondas por aproximadamente 5 minutos, ou até que a cenoura ou abobrinha esteja completamente cozido. Para o preparo do cuscuz, pegue os flocos de milho hidratado, coloque em um recipiente que possa ir ao micro-ondas. Com o auxílio de pano limpo ou material plástico que possa ir ao micro-ondas, cubra a boca do recipiente para que o cuscuz não fique seco. Após cobri-lo, leve ao micro-ondas por um tempo médio de 5 a 10 minutos. Estando o cuscuz pronto, coloque em um recipiente espaçoso e aos poucos acrescente os legumes cozidos anteriormente e misture bem. Está pronto o seu Cuscuz Delícias Nordestinas. Sirva-o em um prato de sua preferência e decore com o coentro e a cebolinha picados. Bom apetite!



**PROAF**  
Pró-Reitoria de Ações  
Afirmativas





## Preparo:

Amanteigamento das ervas: Aqueça a manteiga em uma Airfryer e adicione as ervas secas e a pimenta calabresa. Mexa constantemente em fogo médio por cerca de 7 minutos, garantindo que as ervas fiquem uniformemente expostas ao calor. Cuidado para não queimar as ervas. Reserve e deixe esfriar por cerca de 5 minutos.

## Montagem do prato:

Espalhe generosamente o creme de ricota sobre um prato grande. Delicadamente, distribua as ervas amanteigadas sobre a ricota. Corte as frutas secas (damascos, tâmaras e ameixas) em cubos ou pedaços irregulares e disponha-as sobre a ricota. Adicione as castanhas de caju para dar um toque de crocância. Coloque os chips de banana passa em uma tigela à parte e sirva.

**Rendimento: 1 porção**

**Tempo de preparo: 30 minutos**

**Custo: R\$: 65,00**



# 2º CONCURSO

## Receitas Saudáveis e Sustentáveis da UFSB

### Fruto de Vênus

Por: Fábio Carvalho

### Ingredientes:

1 ricota • 1 colher de sopa de manteiga com sal • 30 g de ervas secas mistas • 30 g de pimenta calabresa • 10 ramos de tomilho • 50g coentro • 100g gergelim  
100g tâmaras • 100 g de castanha de caju  
100 g de damasco seco • 100 g de ameixa seca • 200 g de chips de banana passa



**PROAF**  
Pró-Reitoria de Ações  
Afirmativas



# 2º CONCURSO

## Receitas Saudáveis e Sustentáveis da **UFSB**

### *Cuscuz com tarioba*

Por: Raissa Dias

#### *Ingredientes:*

2 xícaras (chá) de Flocão de milho

1 xícara (chá) água

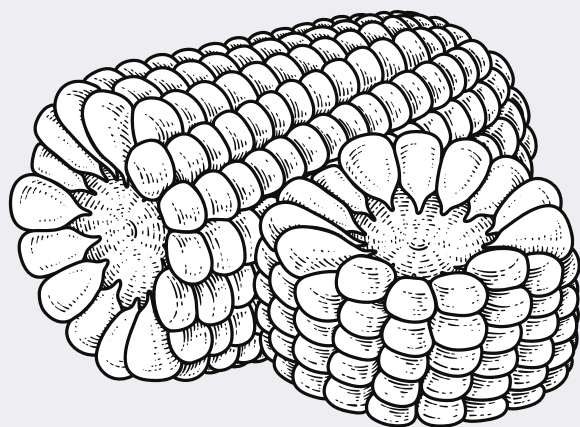
200g de tarioba

1 tomate

½ cebola

Coentro a gosto

Sal a gosto



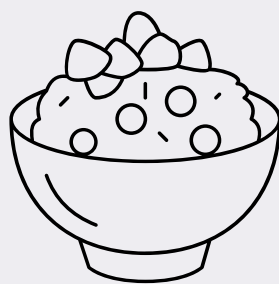
#### *Preparo:*

Em um recipiente coloque o Flocão para hidratar, com uma pitada de sal e deixe descansar por 10 minutos. Enquanto isso, em outro recipiente, refogue a cebola, tomate, coentro e a tarioba no microondas. Coloque o recipiente do cuscuz no microondas e deixe por 3 minutos, com uma tampa. Passando o tempo do cuscuz, já podemos colocar o refogado junto e pronto. Acertei o sal e está pronto.

**Rendimento: 4 porções**

**Tempo de preparo: 20 minutos**

**Custo: R\$: 5,00**



**PROAF**  
Pró-Reitoria de Ações  
Afirmativas





## Ingredientes:

### Para a "massa" de chuchu:

3 chuchus grandes • Sal a gosto

### Para o recheio de soja:

1 xícara de proteína de soja texturizada • 1  
cebola picada • 2 dentes de alho picados • 1  
tomate maduro picado • 1 molho de tomate • 1/2  
pimentão picado (opcional) • 2 colheres de sopa  
de azeite de oliva • 1 colher de chá de páprica  
defumada • Sal e pimenta a gosto • Cheiro-verde  
ou manjeriço fresco a gosto

### Para o molho branco:

Creme de leite • Requeijão light

**Rendimento: 4-6 porções**

**Tempo de preparo: 40-50 minutos**

**Custo: R\$: 4,00 a 5,00**

# 2º CONCURSO

## Receitas Saudáveis e Sustentáveis

da **UFSB**

## Lasanha de chuchu

Por: Kessia Moura

### Preparo:

#### Preparando o chuchu:

Descasque e corte os chuchus em fatias finas, no sentido longitudinal (para imitar as lâminas de lasanha). Cozinhe as fatias de chuchu em água com sal por cerca de 5 minutos ou até que fiquem al dente. Não deixe cozinhar demais para que elas não desmanchem. (Pode ser cozinhado no micro-ondas, colocando em um saco com furos, dentro de um pote com um dedo de água). Escorra e reserve.

#### Preparando o recheio de soja:

Hidrate a proteína de soja em água morna por 10 minutos. Escorra bem e esprema para retirar o excesso de água. Tempere com páprica, sal e pimenta. Na air fryer, adicione o azeite para refogar a cebola e o alho até dourarem. Adicione o tomate, o pimentão (se estiver usando), e a proteína de soja, e mexa de tempo em tempo. Cozinhe por alguns minutos até que os sabores se misturem. Finalize com cheiro-verde ou manjeriço. Reserve.

#### Preparando o molho branco:

Misture o creme de leite com o Requeijão light

#### Montagem da lasanha:

Em um refratário, faça uma camada de chuchu no fundo. Adicione uma camada do recheio de soja por cima (e camada de queijo opcional). Repita as camadas até os ingredientes acabarem, finalizando com uma camada de molho branco por cima. Se desejar, pode salpicar um pouco de queijo vegano ralado ou farelo de pão por cima para gratinar.

#### Assando:

Leve ao air fryer pré-aquecido a 180°C por cerca de 10 a 15 minutos, ou até que a lasanha esteja dourada e bem aquecida. Também pode ser no micro-ondas por 5 a 10 minutos.

