

1º CONCURSO

Receitas Saudáveis e Sustentáveis
UFSB



Raissa
Dias

Silvia
Souza

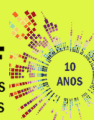
Alexandre
Fermano

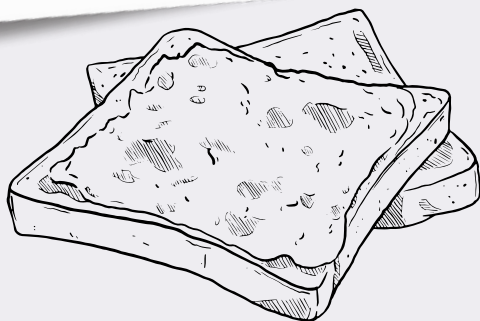
Rayssa
Brito

Fábio
Carvalho



PROAF
Pró-Reitoria de Ações
Afirmativas





1º CONCURSO

Receitas Saudáveis e Sustentáveis da **UFSB**

Torrada de frutas assada

Por: Fábio Carvalho

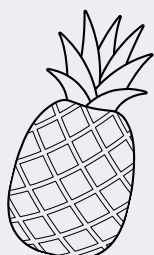
ingredientes:

- 1 Pacote de Torradas
- 3 unidades de Banana da terra
- Coentro a gosto
- Manteiga ou Azeite
- Sal
- 1 Abacaxi

preparo:

Inicialmente asse ou grelhe as frutas em azeite ou manteiga, ambos devem ser cortados em fatias de espessura média e devem ser reservados ao adquirir tonalidades levemente douradas e assadas em temperatura média. Para essa parte do processo é possível usar uma air fryer ou frigideira. Após o resfriamento das frutas já é possível começar a montar as tomadas. Distribua uma camada de abacaxi sobre a torrada, na sequência distribua fatias de banana sobre o abacaxi, finalizando com coentro picado sobre as bananas e na sequência sirva. Pensando em trazer a praticidade da torrada no dia a dia e a pretensão de compor harmonia entre o abacaxi e a banana apresento as torradas de frutas assadas composta de duas frutas presentes na maior parte das casas dos Brasileiros.

Rendimento: 12 porções
Tempo de preparo: 45 minutos
Custo: R\$: 35,00





1º CONCURSO

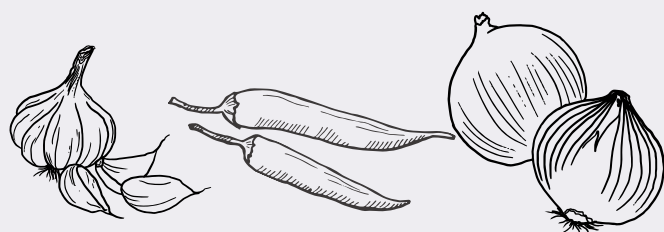
Receitas Saudáveis e Sustentáveis da **UFSB**

Purê de abóbora com camarão seco

Por: Raissa Dias

ingredientes:

- 1 dente de alho
- 1 cebola pequena
- Coentro a gosto
- 1 tomate
- 1/2 abóbora
- 1 colher (sopa) de dendê
- 1 xícara de camarão seco sem cabeça
- 1 pimenta de cheiro sem semente
- Sal a gosto



preparo:

Coloca a abóbora pra assar na Airfryer por 20 minutos, olhando para ver se já tá dourado e mole. Após isso, amasse a abóbora e reserve. Olhe o sal do camarão seco, se estiver muito salgado, deixe alguns minutos na água. Coloque o alho, cebola, dendê e a pimenta de cheiro num pratinho e refogue no microondas. Depois coloque o tomate, coentro e camarão seco junto com os temperos refogados e refogue mais um pouquinho. Misture tudo, prontinho, sua receita está pronta.

Rendimento: 4 porções

Tempo de preparo: 30 minutos

Custo: R\$: 5,00



PROAF
Pró-Reitoria de Ações
Afirmativas



1º CONCURSO

Receitas Saudáveis e Sustentáveis da **UFSB**

Tomate Acadêmico

Por: Alexandre Fermano

ingredientes:

- 2 tomates medios / 2 folhas de couve / 150g de carne moída
- 1 dente de alho amassado / 1 cebola picada
- coentro a gosto / 1 colher (sopa) de requeijão light
- 100g de queijo mussarela / sal a gosto
- 1 colher (sobremesa) de açúcar / 1 pitada de pimenta do reino
- 1 fio de azeite / páprica à gosto / 1 pitada de orégano

preparo:

Higienize o tomate e corte o tampo de cima. Retire as sementes e reserve. Refogue a couve levemente com tempero suave e parte da cebola picada. Reserve. Em uma vasilha, misture o alho e a cebola, adicione a carne moída, parte do coentro, páprica, uma pitada de sal e reserve. Passe levemente uma mistura de sal e açúcar na parede interna do tomate. Adicione a couve no fundo do tomat. Adicione o requeijão por cima. Recheie o tomate com carne moída. Leve à Air fryer por 10 minutos. Acrescente o queijo mussarela sobre a carne e volte à air fryer por 10 minutos. Decore o prato com uma folha de coentro e polvilhe orégano. Sirva em seguida.

Rendimento: 2 porções

Tempo de preparo: 40 minutos

Custo: R\$: 10,00



PROAF
Pró-Reitoria de Ações
Afirmativas



1º CONCURSO

Receitas Saudáveis e Sustentáveis da UFSB



Mini crepe de aveia com maçã

Por: Rayssa Brito

Massa

ingredientes:

1 xícara (chá) de aveia

1 pitada de sal

1/3 de uma xícara (chá) de água

Recheio

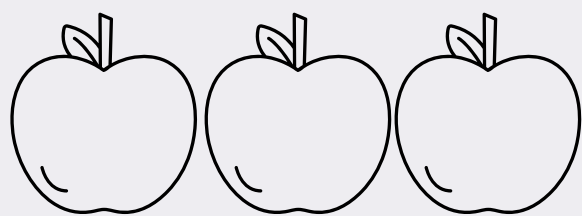
2 maçãs raladas

3 cravos da Índia

1 pau de canela

1 colher (sopa) de açúcar mascavo ou demerara

1/2 limão



preparo:

Massa

Misture a aveia com o sal e vá adicionando água aos poucos, até chegar ao ponto de massa de modelar, então forme mini crepes com as mãos. Asse na Airfryer a 180° por 5 minutos, ou na frigideira levemente untada com manteiga.

Recheio

Misture todos os ingredientes e cozinhe na panela por 5 minutos ou no microondas de 30 em 30 segundos, até chegar 2:30 minutos.

Montagem

Coloque as maçãs em cima dos mini crepes e sirva em um prato.

Rendimento: 10 porções

Tempo de preparo: 15 minutos

Custo: R\$: 0,70



PROAF
Pró-Reitoria de Ações
Afirmativas





1º CONCURSO

Receitas Saudáveis e Sustentáveis da **UFSB**

Kafta Vegetariana

Por: Silvia Souza

ingredientes:

- 150g Proteína de Soja texturizada
- Suco de meio Limão Taiti
- 300ml de água quente
- Meia cebola picada
- 1 colher (chá) alho em pó ou granulado
- 1 colher (chá) de páprica (picante ou defumada)
- 1 colher (chá) de hortelã desidratada
- 3/4 de xícara (chá) de farinha de rosca
- 1 colher (sopa) de azeite
- Sal a gosto

preparo:

Ferva a água no microondas. Despeje a água quente na carne de soja para hidrata-la. Esprema o limão na água com carne. Deixe a carne descansar por 15-25 minutos. Após o tempo de descanso, coe a soja. Retire todo o excesso de água, se possível com auxílio de uma peneira. Adicione a cebola picada e misture. Em seguida adicione o alho em pó (ou pasta), a páprica e a pimenta. Adicione o hortelã seco e misture mais um pouco. Adicione a farinha de rosca e um fiozinho de azeite, mexa bem para dar liga. Forme bolinhos em formatos cilíndricos. Asse na Air Fryer (7 minutos a 200°) ou grelhe no sanduicheira. Sirva com Salada de repolho roxo e farofa de cenoura.

Rendimento: 5 porções grandes

Tempo de preparo: 50 minutos

Custo: R\$: 6,50

