



Guia de Receitas
Práticas e Sustentáveis
da Universidade Federal do Sul da Bahia



2019





MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
Universidade Federal do Sul da Bahia
Pró-Reitoria de Sustentabilidade e Integração Social
Coordenação de Qualidade de Vida

GUIA DE RECEITAS PRÁTICAS E SUSTENTÁVEIS DA UNIVERSIDADE FEDERAL DO SUL DA BAHIA

ITABUNA
2019

PROSIS
Pró-Reitoria de Sustentabilidade
e Integração Social



Catálogo na Publicação (CIP)

**Universidade Federal do Sul da Bahia (UFSB)
Sistema de Bibliotecas (SIBI)**

G943 Guia De Receitas Práticas E Sustentáveis Da Universidade
Federal Do Sul Da Bahia/Organizadora Camila Calhau Andrade Reis. -
Itabuna: UFSB, 2019. -

58 p. : il. -

ISBN: 978-85-54252-04-5 (e-book)

1. Nutrição - Guia. 2. Ensino Superior - Nutrição. 3. Culinária. I.
Reis, Camila Calhau Andrade.

CDD - 613.2

CDU - 612.3

REITORA

Joana Angélica Guimarães da Luz

VICE-REITOR

Francisco José Gomes Mesquita

PRÓ-REITOR DE SUSTENTABILIDADE E INTEGRAÇÃO SOCIAL

Sandro Augusto Silva Ferreira

COORDENADORA DE QUALIDADE DE VIDA

Camila Calhau Andrade Reis

CHEFE DO SETOR DE PROMOÇÃO À SAÚDE ESTUDANTIL

Luce Alves da Silva

CONCEPÇÃO E ORGANIZAÇÃO

Camila Calhau Andrade Reis

Luce Alves da Silva

COLABORAÇÃO

Iris-Leyde Lima Vieira

Joeldo Pereira Santos

REVISÃO

Raquel da Silva Santos

SUMÁRIO

Apresentação.....	7
CAFÉ DA MANHÃ.....	8
Cuscuz de Milho	8
Cuscuz de Tapioca	9
Tapioca Recheada	10
Crepe de Banana	11
Pão de Casca de Banana	12
LANCHE.....	13
Bolo Nutritivo	13
Bolo de milho verde (Sem farinha)	14
Bolo de casca de Abacaxi	15
Bolo de Casca de Banana	16
Suco de Casca de Abacaxi com Hortelã	17
Geleia de Beterraba com Banana	18
Geleia de Maracujá	19
Doce de Casca de Abacaxi	20
Cookies de Gengibre	21
Cookies Integrais	22
Cocada de Entrecasca de melancia	23
Creme de Manga com Chia	24
Smoothie de Frutas Vermelhas	25
Barra de Cereal.....	26
Muffin de Maçã.....	27
Pudim de Chia	28
Sorbet de Frutas	29
Bolinho de Cacau de Microondas	30
Sanduíche Natural	31
ALMOÇO.....	33
Berinjela à Parmegiana	32
Berinjela à milanesa	33
Batata Rostí	34
Torta Vegetariana.....	35

Crepe Marguerita	36
Quiche de Abóbora com Ricota.....	37
Quibe de Quinoa	38
Pimentão recheado	39
Moqueca de Ovo	40
Canelone de Abobrinha.....	41
Frigideira de Legumes	42
Souflé de Legumes	43
Bobó de Legumes	44
Omelete Vegetariano.....	45
Almôndegas de Grão de Bico	46
Estrogonofe de Grão de Bico.....	47
Bolinho de Arroz.....	48
Panqueca Verde	49
Arroz Verde	50
JANTA.....	51
Caldo de abóbora	51
Caldo de Abobrinha, Cenoura e Batata.....	52
Caldo Verde	53
Wrap.....	54
Pizzoca.....	55
Crepíoca	56
Pizza de Brócolis com talos.....	57
Referências.....	58

Apresentação

O presente guia destina-se a orientar os alunos quanto a preparação de uma refeição saudável, prática e que ao mesmo tempo não cause impactos ao meio ambiente.

A redução do impacto ambiental pode ser praticada através de uma alimentação em que haja a redução ou não consumo de carnes e/ou produtos de origem animal, ou seja, uma alimentação vegetariana.

A adoção de tais práticas se justifica pelo fato do setor pecuário ser o maior responsável pela erosão de solos, contaminação de mananciais aquíferos do mundo, utilização em larga escala de água potável, contribuição com o efeito estufa, além de ser grande responsável pelo desmatamento da Amazônia e pela disputa por terras na região. Soma-se a isso o fato de grande parte dos grãos produzidos, que poderiam ser destinados a alimentação humana e redução da fome no mundo, serem destinados à ração animal (MALZONI, 2015; ORTEGOSA, 2013).

Outra medida de redução do impacto ambiental através da alimentação se dá com a utilização integral do alimento, ou seja, a utilização de cascas, talos, folhas, polpa e sementes nas preparações, o que reduz resíduos alimentares e por sua vez o desperdício de alimentos, e que vem a ser benéfico também devido ao aumento do aporte nutricional da refeição, obtida com parte de alimentos que seriam desprezadas (SAMPAIO; FERST; OLIVEIRA, 2017).

Pensando nisso a Coordenação de Qualidade de Vida da Universidade Federal do Sul da Bahia elaborou esse guia de receitas a fim de divulgar e estimular o consumo de refeições vegetarianas e o aproveitamento integral dos alimentos.

As receitas apresentadas foram identificadas com as seguintes etiquetas para nortear as escolhas do leitor:



Refeição vegetariana estrita - são refeições preparadas sem utilização de alimentos de origem animal como carnes, leite e derivados, ovos ou mel. O termo vegano foi utilizado por se tratar de uma filosofia que considera o não consumo de qualquer produto que gere exploração e/ou sofrimento animal e adotar o vegetarianismo estrito no âmbito da alimentação (CHAVES, 2012).



Refeição ovolactovegetariana - são refeições preparadas sem uso de carnes, mas que utilizam leite e derivados e/ou ovos em sua preparação (CHAVES, 2012).



Aproveitamento Integral do Alimento – são refeições que utilizam todas as partes do vegetal como talos, cascas, sementes ou folhas (SAMPAIO; FERST; OLIVEIRA, 2017).

Boa Leitura!

Equipe CQV

café da manhã



Cuscuz de Milho/2 porções



Figura 1: Fonte: <https://missfit.blog.br/carboidrato-que-emagrece-cuscuz/>

Ingredientes

- 1 Xícara (chá) de flocos de milho
- ½ Xícara (chá) de água
- 1 colher (chá) de sal

Modo de Preparo

Misture os flocos de milho e o sal. Adicione a água e mexa com o auxílio de um garfo para soltar os grumos formado. Coloque numa caneca (sem apertar) e leve ao micro-ondas por 1 minuto e 30 segundos.

*Você pode aquecer o cuscuz também num cuscuzeiro e cozinhá-lo por 10 a 15 minutos.

Sugestão de consumo: Você pode acrescentar coco na massa

Receita do Autor

Valor Nutricional por porção

Calorias (Kcal)
267

Proteínas (g)
3,09

Carboidratos (g)
63,46

Lípidios (g)
3,38

Café da manhã



Cuscuz de Tapioca / 5 porções



Figura 2: Fonte: <http://www.belagil.com/receitas-inteiras/cuscuz-de-tapioca>

Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de tapioca granulada
- 1 garrafa (200ml) de leite de coco
- 50g de Coco ralado
- 1 caixa de leite condensado
- 1 xícara (chá) de água

Modo de Preparo

Ferva o leite de coco com a água. Quando começar a ferver desligue o fogo e acrescente a tapioca, o coco* e o leite condensado. Deixe descansar por 30 minutos. Passe o cuscuz para uma vasilha e leva à geladeira por 2 horas.

*Guarde um pouco do coco para decorar o cuscuz

Receita adaptada de: <https://www.receitasnestle.com.br/receitas/cuscuz-de-tapioca-com-coco-fresco-queimado>

Valor Nutricional por porção

Calorias (Kcal)
567,30

Proteínas (g)
6,56

Carboidratos (g)
89,35

Lípidios (g)
20,41

café da manhã



Tapioca Recheada/1 porção



Figura 3: Imagem do Autor

Ingredientes

- ½ xícara (chá) de goma hidratada
- 1 colher (café) de sal
- Melaço à gosto

Modo de Preparo

Misture numa vasilha a goma e o sal. Peneire essa mistura numa frigideira. Em fogo baixo, aqueça a tapioca até a borda começar a levantar. Vire o lado e coloque o recheio de sua preferência. Sirva em seguida.

Sugestão de consumo: Decore com melaço.

Receita do Autor

Valor Nutricional por porção

Calorias (Kcal)
256

Proteínas (g)
0

Carboidratos (g)
63,99

Lípidios (g)
0

Café da manhã



Crepe de Banana / 8 porções



Figura 4: <https://gshow.globo.com/receitas-gshow/receitas/crepe-de-banana-4ea9d702c8157c7c5700272d.ghtml>

Ingredientes

- 1 colher (chá) de fermento em pó
- 3 unidades de banana
- 1 unidade de ovo
- ½ xícara (chá) de leite
- 6 colheres (sopa) de açúcar
- 9 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de óleo

Modo de Preparo

Amasse as bananas e misture todos os ingredientes, fazendo uma massa consistente. Unte a frigideira com o óleo e, com o auxílio de uma colher, divida a massa em porções arredondadas, deixando que dourem dos dois lados.

Sugestão de consumo: Sirva com geleia

Receita adaptada de: http://www.sesipr.org.br/cozinhabrasil/crepe-de-banana-1-23523-72541.shtml?_ga=2.87291928.1879331810.1544556473-1909361514.1544556473

Valor Nutricional por porção

Calorias (Kcal)
148,02

Proteínas (g)
2,91

Carboidratos (g)
30,03

Lípidios (g)
1,80

Café da manhã



Pão de Casca de Banana/ 8 porções



Figura 5: <http://www.receitasdecozinha.net/receitas/pao-de-casca-de-banana>

Ingredientes

- 6 bananas com casca
- 1 xícara (chá) de água
- 1 xícara (chá) de leite
- 30g de fermento fresco
- 1/2 xícara (chá) de óleo
- 1 ovo
- 1 pitada de sal
- 1/2 kg de farinha de trigo

Modo de Preparo

Bater as cascas de bananas e a água no liquidificador. Juntar o óleo, os ovos e o fermento e bater mais um pouco. Acrescentar a farinha, o sal e o açúcar e misture. Por último, colocar na massa as bananas em rodelas. Colocar a massa em uma forma untada com margarina e farinha de trigo. Deixar crescer até dobrar de volume e levar para assar em forno pré-aquecido.

Receita disponível em: <http://www.sesc.com.br/mesabrasil/cartilhas/cartilha7.pdf>

Valor Nutricional por porção

Calorias (Kcal)
373,08

Proteínas (g)
8,87

Carboidratos (g)
53,04

Lípidios (g)
13,93

Lanches

Bolo Nutritivo/12 porções



Figura 6:
http://www.sesipr.org.br/cozinhabrasil/FreeComponent30139content351493.shtml?_ga=2.87291928.1879331810.1544556473-1909361514.1544556473

Ingredientes

- 1 e ½ xícara (chá) de beterraba (com a casca) • 4 unidades de ovos • 1 e ½ xícara (chá) de cenoura (com casca) • 2 unidades de laranja • ¾ xícara (chá) de óleo • 1 e ½ xícaras (chá) de açúcar demerara • 3 xícaras (chá) de farinha de trigo • 1 colher (sopa) de fermento em pó

Modo de Preparo

Bata no liquidificador os ovos, a beterraba, a cenoura, as laranjas (sem casca e sem sementes) e o óleo. Adicione a estes ingredientes liquidificados, o açúcar peneirado. Acrescente a farinha e o fermento peneirados e misture bem. Despeje em uma assadeira untada e enfarinhada. Leve para assar em forno médio pré-aquecido por aproximadamente 30 a 40 minutos.

Receita adaptada de:

http://www.sesipr.org.br/cozinhabrasil/FreeComponent30139content351493.shtml?_ga=2.87291928.1879331810.1544556473-1909361514.1544556473

Valor Nutricional por porção

Calorias (Kcal)
215,70

Proteínas (g)
3,17

Carboidratos (g)
39,88

Lípidios (g)
4,83

Lanches



Bolo de milho verde (Sem farinha) / 12 porções



Figura 7: <http://www.fazendocomida.com/bolo-cremoso-de-milho-verde/>

Ingredientes

- 3 ovos • 5 colheres (sopa) manteiga • 2 xícaras (chá) de flocos de milho • 1 xícara (chá) de açúcar • 1 lata de milho verde • 1 colher (sopa) de fermento em pó • 1 garrafa de Leite de coco • 1 xícara (chá) de água

Modo de Preparo

Bata no liquidificador os ovos. Acrescente a manteiga, o leite de coco e o açúcar. Depois bata o milho escorrido, 1 xícara de água e os flocos de milho. Por fim acrescente o fermento sem bater, apenas pulsando. Despeje a mistura numa forma untada e enfarinhada e leve para assar em forno médio pré-aquecido por aproximadamente 40 a 50 minutos.

Receita adaptada de: <https://www.receitas-sem-fronteiras.com/receita-57572-bolo-de-milho-verde.htm>

Valor Nutricional por porção

Calorias (Kcal)
211,79

Proteínas (g)
2,98

Carboidratos (g)
33,79

Lípidios (g)
7,19

Lanches



Bolo de casca de Abacaxí/ 12 porções



Figura 8 <https://www.jornaldotrem.com.br/entretenimento/bolo-de-casca-de-abacaxi/>

Ingredientes

- 5 xícaras (chá) de água • 2 xícaras (chá) de caldo de casca de abacaxi • 3 unidades de ovo • 3 xícaras (chá) de farinha de trigo • 5 colheres (sopa) de Margarina • 1 xícara (chá) de açúcar • 1 colher (sopa) de fermento em pó

Modo de Preparo

Para o suco do abacaxi, lave o abacaxi com uma escova em água corrente. Descasque. Pique a casca. Depois afervente a casca, com 5 xícaras (chá) de água, por 20 minutos. Bata no liquidificador a casca cozida com a água, coe e reserve o caldo. Bata as claras em neve, misture as gemas e continue batendo. Misture, aos poucos, a margarina, o açúcar e a farinha de trigo, sem parar de mexer. Acrescente 2 xícaras (chá) do suco da casca de abacaxi e o fermento. Misture bem. Asse em forma untada e enfarinhada em forno moderado.

Sugestão de consumo: Depois de assado, perfure todo o bolo com um garfo, umedeça com o restante do caldo caramelizado. Para o caldo caramelizado coloque numa panela 1 xícara do suco de abacaxi com 3 colheres de sopa de açúcar, cozinhe por cerca de 5 minutos ou até o caldo engrossar.

Receita adaptada de: http://www.sesipr.org.br/cozinhabrasil/receita---bolo-de-casca-de-abacaxi-1-23523-253186.shtml?_ga=2.187314984.1879331810.1544556473-1909361514.1544556473

Valor Nutricional por porção

Calorias (Kcal)
175,81

Proteínas (g)
2,76

Carboidratos (g)
33,62

Lípidios (g)
3,36

Lanches



Bolo de casca de Banana / 12 porções



Figura 9 : <http://www.comofazer.com.br/como-fazer-bolo-de-cascas-de-banana/>

Ingredientes

- 4 bananas com casca
- 2 ovos
- 2 colheres (sopa) de margarina
- 1 xícara (chá) de açúcar
- 2 xícaras (chá) de leite
- 1 e ½ xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 e ½ xícaras (chá) de farinha de rosca
- 1 colher (sopa) de fermento
- 1 e ½ xícara (chá) de água
- ½ limão

Modo de Preparo

Lave as bananas e descasque. Separe as cascas para fazer a massa. Bata as claras em neve e reserve na geladeira. Bata no liquidificador as gemas, o leite, a margarina, as cascas das bananas e o açúcar. Despeje essa mistura em uma vasilha e acrescente a farinha de trigo e a farinha de rosca. Mexa bem. Por último, misture delicadamente as claras em neve e o fermento. Unte uma assadeira untada com margarina, coloque as bananas cortadas no sentido do comprimento e despeje a massa por cima. Leve ao forno médio, preaquecido, por aproximadamente 40 minutos.

Receita adaptada de: SERVIÇO SOCIAL DA INDÚSTRIA. Departamento Nacional. Alimente-se bem: 100 receitas econômicas e nutritivas / SESI DN. Brasília: SESI/DN, 2007.

Valor Nutricional por porção

Calorias (Kcal)
184,88

Proteínas (g)
3,95

Carboidratos (g)
34,35

Lípidios (g)
3,52

Lanches

Suco de Casca de Abacaxi com Hortelã / 5 porções



Figura 10: www.sesipr.org.br/cozinhabrasil/receita---suco-de-casca-de-abacaxi-com-hortela-1-23523-258773.shtml?_ga=2.187314984.1879331810.1544556473-1909361514.1544556473

Ingredientes

- 4 xícaras (chá) de casca de abacaxi
- 6 xícaras (chá) de água
- 4 colheres (sopa) de hortelã
- 1 unidade de limão
- 5 colheres (sopa) de açúcar

Modo de Preparo

Lave o abacaxi com uma escova em água corrente. Bata no liquidificador as cascas de abacaxi com a água e coe. Acrescente a hortelã, o suco de limão e o açúcar e bata novamente. Sirva gelado.

Receita disponível em: http://www.sesipr.org.br/cozinhabrasil/receita---suco-de-casca-de-abacaxi-com-hortela-1-23523-258773.shtml?_ga=2.187314984.1879331810.1544556473-1909361514.1544556473

Valor Nutricional por porção

Calorias (Kcal)
86,93

Proteínas (g)
0,08

Carboidratos (g)
21,46

Lípidios (g)
0,09

Lanches



Geleia de Beterraba com Banana / 20 porções



Figura 11: <http://viversemglutenlactose.blogspot.com/2015/08/geleia-de-beterraba.html>

Modo de Preparo

Bata no liquidificador a beterraba, a banana e a água. Coloque em uma panela, acrescente o açúcar e leve ao fogo para apurar até o ponto de geleia.

Receita:

http://www.sesipr.org.br/cozinhabrasil/FreeComponent30139content359376.shtml?_ga=2.15482038.1879331810.1544556473-1909361514.1544556473

Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de beterraba picada
- 2 xícaras (chá) de banana picada (com casca)
- 2 xícaras (chá) de água
- 2 xícaras (chá) de açúcar demerara

Valor Nutricional por porção

Calorias (Kcal)
88,17

Proteínas (g)
0,18

Carboídratos (g)
21,79

Lípidios (g)
0,03

Lanches



Geleia de Maracujá / 10 porções



Figura12: <http://ceagespoficial.blogspot.com/2018/04/receita-da-semana-geleia-de-casca-de.html>

Ingredientes

- 3 Maracujás • ½ xícara (chá) de água • ½ xícara (chá) de açúcar

Modo de Preparo

Higienize o maracujá. Retire a polpa do maracujá e a casca amarela. Numa panela com ½ xícara de água cozinhe a entrecasca do maracujá até ficar transparente. Deixe esfriar e bata no liquidificador a entrecasca junto com a água e reserve. Numa panela cozinhe o suco da polpa do maracujá (sem água), a entrecasca batida e ½ xícara de açúcar até engrossar. Você pode decorar a geleia com algumas sementes não batidas do maracujá.

Sugestão de consumo: Coloque a geleia em torradas.

Receita do autor

Valor Nutricional por porção

Calorias (Kcal)
43,22

Proteínas (g)
0,06

Carboidratos (g)
10,69

Lípidios (g)
0,02

Lanches



Doce de Casca de Abacaxí/ 10 porções



Figura13: <http://www.artereciclada.com.br/receitas/doce-de-casca-de-abacaxi-com-coco/>

Ingredientes

- 1 xícara (chá) de casca de abacaxi • ½ xícara (chá) de água • 1 xícara (chá) de açúcar
- 6 unidades de cravo • 2 colheres (sopa) de coco ralado

Modo de Preparo

Lave o abacaxi com uma escova em água corrente. Descasque. Pique as cascas e leve ao fogo em uma panela com água. Deixe ferver até amolecer. Bata no liquidificador a casca cozida com o caldo e peneire. Leve ao fogo a mistura que ficou na peneira e junte o açúcar, o cravo e o coco ralado. Mexa até desprender do fundo da panela.

Sugestão de consumo: Este doce pode ser utilizado como recheio ou cobertura de bolo de abacaxi ou qualquer outro bolo.

Receita disponível em:

http://www.sesipr.org.br/cozinhabrasil/FreeComponent30139content325749.shtml?_ga=2.11624244.1879331810.1544556473-1909361514.1544556473

Valor Nutricional por porção

Calorias (Kcal)
113,51

Proteínas (g)
0,27

Carboidratos (g)
25,10

Lípidios (g)
1,33

Lanches



Cookies de Gengibre/20 porções



Figura14: <https://www.comidareceitas.com.br/biscoitos-e-bolachas/cookies-de-gengibre.html>

Ingredientes

- 01 xícara (chá) de açúcar mascavo • 01 colher (chá) de sal • 02 colheres (chá) de bicarbonato de sódio • 3/4 xícara (chá) de gengibre ralado • 03 xícaras (chá) de fubá de milho • 03 xícaras (chá) de aveia • 03 colheres (sopa) de azeite de oliva • 02 bananas médias amassadas.

Modo de Preparo

Misture todos os ingredientes secos, junte o gengibre, o azeite, e as bananas. Amasse bem até conseguir modelar os cookies. Coloque em assadeira e leve para o forno pré-aquecido por 15 minutos.

Receita disponível em: <http://www.comidadahorta.com.br/2018/08/21/cookies-de-gengibre/>

Valor Nutricional por porção

Calorias (Kcal)
173,06

Proteínas (g)
2,99

Carboidratos (g)
32,06

Lípidios (g)
3,65

Lanches



Cookies Integrais / 10 porções



Figura 15: <https://emagrecercerto.com/cookies-saudaveis-de-aveia>

Ingredientes

- 3 bananas maduras
- 2 xícaras (chá) de aveia
- 1 colher (chá) de canela
- Uvas passa a gosto

Modo de Preparo

Em uma tigela coloque as bananas e amasse bem. Acrescente a aveia aos poucos e vá mexendo para ganhar liga. Acrescente a canela e as uvas passas e misture bem. Depois com uma colher, faça bolinhas e coloque em uma assadeira forrada com papel manteiga. Aperte as bolinhas para achatá-las pois facilita para assar. E leve ao forno pré-aquecido a 180 graus por no máximo 15 minutos. Fique de olho para não escurecer muito.

Receita disponível em: <https://emagrecercerto.com/cookies-saudaveis-de-aveia>

Valor Nutricional por porção

Calorias (Kcal)
79,03

Proteínas (g)
2,1

Carboídratos (g)
13,92

Lípidios (g)
1,66

Lanches



Cocada de Entrecasca de Melancia/20 porções



Figura 16: <http://www.comidadahorta.com.br/2018/08/21/cocada-da-entrecasca-da-melancia/>

Ingredientes

- 500 g de entrecasca de melancia • 350 g de açúcar • 1 coco ralado • 20 g de margarina

Modo de Preparo

Caramelizar 100 g de açúcar. Acrescentar a entrecasca de melancia ralada e mexer em fogo brando. Acrescentar o coco ralado, 250 g de açúcar e 300 ml de água. Cozinhar até soltar do fundo da panela. Passar toda a margarina numa superfície lisa e colocar o doce a colheradas.

Receita de: <http://www.sesc.com.br/mesabrasil/cartilhas/cartilha7.pdf>

Valor Nutricional por porção

Calorias (Kcal)
97,63

Proteínas (g)
0,3

Carboidratos (g)
19,61

Lípidios (g)
2,0

Lanches



Creme de Manga com chia / 4 porções



Figura 17: <http://www.belagil.com/receitas/>

Modo de Preparo

Num liquidificador, coloque a manga descascada, a castanha hidratada e bata. Numa vasilha, coloque a chia, a hortelã e o creme de manga, misture tudo e leve à geladeira de um dia para outro.

Receita: <http://www.belagil.com/receitas/>

Ingredientes

- 2 mangas
- 4 colheres (sopa) de chia
- 1/3 de xícara (chá) de castanha de caju hidratada
- 10 folhas de hortelã picada

Valor Nutricional por porção

Calorias (Kcal)
245,51

Proteínas (g)
4,66

Carboidratos (g)
23,28

Lípidios (g)
14,86

Lanches



Smoothie de Frutas Vermelhas / 1 porção



Figura 18: <https://cybercook.uol.com.br/receita-de-vitamina-de-frutas-vermelhas-com-leite-de-soja-r-9-15899.html>

Ingredientes•

1 banana congelada • 1 pote de iogurte integral (sem sabor) • 6 morangos • 2 colheres (sopa) de mel • Granola integral para decorar

Modo de Preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador. Coloque no copo e por cima decore com a granola.

Receita do autor.

Valor Nutricional por porção

Calorias (Kcal)
241,51

Proteínas (g)
6,19

Carboidratos (g)
41,61

Lípidios (g)
5,59

Lanches



Barra de Cereal/20 porções



Figura 19: <https://levenaviagem.com.br/refeicao-saudavel-dicas-para-viajar/barra-cereal2/>

Ingredientes

- 500g de granola • 1 xícara (chá) de uva-passa • 1 xícara (chá) de amêndoas • 1 xícara (chá) de damascos picados • 1 e ½ xícara (chá) de glucose de milho • Óleo de coco para untar a forma

Modo de Preparo

Coloque todos os ingredientes em uma tigela e misture bem. Deposite em uma forma untada com óleo de coco e pressione até compactar. Leve ao forno a 160°C por 30min. Espere amornar e corte as barrinhas com a ajuda de uma faca afiada

*Você pode utilizar quaisquer outros ingredientes de sua preferência, como flocos de arroz, coco em lascas, amêndoas laminadas, nibs de cacau, etc.

Receita disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=Fbub_1XjiAU

Valor Nutricional por porção

Calorias (Kcal)
179,79

Proteínas (g)
2,77

Carboidratos (g)
36,17

Lípidios (g)
2,67

Lanches

Muffin de Maçã / 10 porções



Figura 20: <https://www.noticiasmagazine.pt/2015/muffins-de-maca/>

Ingredientes

- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- ½ xícara (chá) de farinha de trigo integral
- ½ xícara (chá) de açúcar mascavo
- 3 ovos
- 1 maçã grande
- ¼ xícara de óleo
- ½ colher (chá) de canela
- 1 colher (sopa) fermento químico

Modo de Preparo

Descasque e pique a maçã em pequenos cubinhos e reserve. No liquidificador, coloque a casca da maçã, os ovos e o óleo. Bata bem até triturar toda a casca. Em uma tigela, junte a farinha de trigo, o açúcar, a canela e o fermento químico. Misture. Junte todos os ingredientes no liquidificador e bata até dissolver toda a farinha, formando uma massa homogênea. Em seguida, junte a maçã picada, misture bem e acomode a massa em forminhas de muffin untada (ou com forminhas de papel) e leve ao forno pré-aquecido a 200°C, por cerca de 30 a 35 minutos.

Receita adaptada de: <http://leiturinha.com.br/blog/receita-para-criancas-muffin-de-maca/>

Valor Nutricional por porção

Calorias (Kcal)

201,56

Proteínas (g)

4,24

Carboídratos (g)

31,12

Lípidios (g)

6,67

Lanches



Pudim de Chia/1 porção



Figura 21: <https://casavogue.globo.com/LazerCultura/Comida-bebida/Receita/noticia/2017/10/receita-pudim-de-chia-com-morango-tamara-e-manga.html>

Ingredientes

- 2 colheres (sopa) de chia
- 1 pote de iogurte natural adoçado (100ml)
- ½ garrafa (200ml) de leite de coco
- Frutas cortadas a gosto

Modo de Preparo

Misture bastante os ingredientes e leve à geladeira por 2 horas.

Sugestão de consumo: Você pode fazer uma gelatina de frutas e colocar embaixo do pudim nas taças.

Receita do autor.

Valor Nutricional por porção

Calorias (Kcal)
336,08

Proteínas (g)
7,91

Carboídratos (g)
13,20

Lípidios (g)
27,96

Lanches



Sorbet de Frutas / 2 porções



Figura 22: <http://foradacaixinha.blog.br/sorvete-de-frutas-amarelas/>

Ingredientes

- 3 bananas congeladas
- 1 manga congelada
- ½ xícara (chá) de polpa de maracujá (batida e coada)

Modo de Preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador e sirva em seguida.

Receita disponível em: <http://foradacaixinha.blog.br/sorvete-de-frutas-amarelas/>

Valor Nutricional por porção

Calorias (Kcal)
73,11

Proteínas (g)
0,74

Carboidratos (g)
16,8

Lípidios (g)
0,33

Lanches

Bolinho de Cacau de Microondas / 2 porções



Figura 23: Imagem do autor

Modo de Preparo

Junte todos os ingredientes (retire a película do ovo antes de misturá-lo), divida a mistura e coloque em 2 canecas. Leve ao micro-ondas por 2 minutos. Desenforme e decore.

Sugestão de consumo: Você pode decorar com calda de cacau, frutas, geléia ou sorvete.

Receita: Disponível no instagram @bloghortela

Ingredientes

- 1 banana madura amassada
- 1 ovo
- 2 tâmaras
- 1 colher (sopa) de água
- 2 colheres (sopa) de farinha de aveia
- 1 colher (sopa) cacau em pó
- 1 colher (chá) fermento

Valor Nutricional por porção

Calorias (Kcal)
194,0

Proteínas (g)
10,01

Carboidratos (g)
24,49

Lípidios (g)
6,22

Lanches



Sanduíche Natural/1 porção



Figura 24: <http://www.mulhersemprelinda.com/sanduiche-natural/>

Ingredientes

- 2 fatias de pão de forma integral
- 1 fatia de ricota (30g)
- 2 colheres (sopa) de cenoura ralada
- 1 colher (sopa) de milho
- 1 colher (sopa) ervilha
- 2 colheres (sopa) requeijão cremoso

Modo de Preparo

Amasse a ricota com um garfo, misture aos outros ingredientes do recheio. Coloque no pão e sirva em seguida.

Receita do autor.

Valor Nutricional por porção

Calorias (Kcal)
323,44

Proteínas (g)
15,88

Carboidratos (g)
43,37

Lípidios (g)
9,96

Almoço

Berinjela à Parmegiana / 4 porções



Figura 25: <https://www.nutrisaborcongelados.com.br/produto/berinjela-a-parmegiana/>

Ingredientes

- 2 berinjelas • 400 g de mussarela • 300 ml de molho de tomate temperado com ervas finas • 1 ovo ligeiramente batido • Farinha de rosca e de trigo para empanar • Sal a gosto • Óleo para fritar

Modo de Preparo

Corte as berinjelas em fatias no sentido do comprimento e coloque sal. Passe as fatias da berinjela no ovo, depois na farinha de trigo, passe novamente no ovo e depois na farinha de rosca, frite em óleo bem quente e reserve. Coloque uma camada de berinjela, uma camada de molho e uma camada de queijo. Repita mais 2 vezes o procedimento. Leve ao forno para gratinar e sirva em seguida.

Receita disponível em: <https://www.tudogostoso.com.br/receita/5519-berinjela-a-parmegiana.html>

Valor Nutricional por porção

Calorias (Kcal)

668,42

Proteínas (g)

29,31

Carboidratos (g)

19,44

Lípidios (g)

52,60

Almoço



Berinjela à milanesa/4 porções



Figura 26: <https://br.depositphotos.com/96587974/stock-photo-fried-breaded-eggplant.html>

Ingredientes

- 2 berinjelas • 1 ovo ligeiramente batido • Farinha de rosca e de trigo para empanar
- Óleo para fritar

Modo de Preparo

Corte as berinjelas em rodelas e coloque sal. Passe as fatias da berinjela no ovo, depois na farinha de trigo, passe novamente no ovo e depois na farinha de rosca e frite em óleo bem quente. Ao terminar a fritura coloque em refratário forrado com papel toalha para absorver o excesso de óleo. Sirva em seguida.

Receita do autor.

Valor Nutricional por porção

Calorias (Kcal)
268,94

Proteínas (g)
3,37

Carboidratos (g)
12,73

Lípidios (g)
22,72

Almoço



Batata Rosti/1 porção



Figura 27: <https://receitinhas.com.br/receita/batata-rosti-facil/>

Ingredientes

- 1 batata inglesa
- Sal a gosto
- 60g de queijo mussarela
- 1 colher (chá) Azeite de oliva

Modo de Preparo

Cozinhe a batata com casca numa panela com água. Retire a casca com o auxílio de uma colher, rale num ralo grosso e coloque numa vasilha. Adicione o sal à batata ralada e misture. Unte uma frigideira com o azeite de oliva e coloque metade da batata ralada, coloque o recheio e a outra parte da batata ralada. Quando começar a dourar um lado vire para dourar o outro. Sirva em seguida.

Receita do autor.

Valor Nutricional por porção

Calorias (Kcal)
295,32

Proteínas (g)
16,44

Carboidratos (g)
15,18

Lípidios (g)
18,76

Almoço



Torta Vegetariana/10 porções



Figura 28: <http://www.suelysouza.com/receitas/torta-cremosa-de-aveia-vegetariana>

Ingredientes

- ½ xícara (chá) de ervilha • ½ xícara (chá) de milho • ½ xícara (chá) tomate cortado em cubos • 1 xícara (chá) de brócolis cozido • ½ xícara (chá) de cenoura ralada • 1 pacote (50g) de queijo ralado • ¼ xícara (chá) de óleo • 1 xícara (chá) de leite • 2 ovos • ½ xícara (chá) de farinha de trigo • 3 xícara (chá) de batata cozida e amassada • 1 colher de sopa de fermento em pó • margarina para untar

Modo de Preparo

Numa vasilha, misture os vegetais e reserve. Bata no liquidificador o óleo, leite e os ovos. Depois acrescente no liquidificador a farinha de trigo, a batata e o fermento e bata novamente. Num refratário untado, coloque metade da massa batida, acrescente o recheio e coloque o restante da massa. Salpique com queijo ralado e leve ao forno para assar até gratinar.

Sugestão de consumo: Consuma a torta com salada de folhas.

Receita do autor

Valor Nutricional por porção

Calorias (Kcal)
175,33

Proteínas (g)
6,25

Carboidratos (g)
19,38

Lípidios (g)
8,08

Almoço



Crepe Marguerita / 3 porções



Figura 29: <http://www.creps.com.br/>

Ingredientes

- 1 xícara (chá) de leite integral • 2 ovos • 4 colheres (sopa) de óleo • 1 colher (chá) de sal • 1 e ½ xícara (chá) de farinha de trigo • 6 fatias de queijo • 6 fatias de tomate • manjeriço à gosto.

Modo de Preparo

Bata todos os ingredientes líquidos e o sal no liquidificador. Quando estiver homogêneo, acrescente a farinha aos poucos e bata mais. Pegue uma concha da mistura e despeje em uma frigideira média em fogo médio. Espalhe virando a frigideira para que fique uma massa fina. Quando um lado estiver dourado, vire e doure o outro. Coloque 2 fatias de queijo, 2 fatias de tomate e manjeriço à gosto.

Receita disponível em: <https://gshow.globo.com/receitas-gshow/receitas/massa-de-panqueca-facil-51008c054d3885489100004e.ghtml>

Valor Nutricional por porção

Calorias (Kcal)

508,81

Proteínas (g)

17,61

Carboidratos (g)

46,11

Lípidios (g)

28,21

Almoço

Quiche de Abóbora com Ricota / 2 porções



Figura 30: Foto do Autor

Ingredientes

- 1 colher (sopa) de margarina • 2 colheres (sopa) de creme de leite • 1 colher (sopa) farinha de trigo • 1 colher (sopa) farinha de linhaça • 1 colher (sopa) fibra de trigo • ½ xícara (chá) de ricota amassada com garfo • 1 xícara de (chá) abóbora cozida e amassada • 1 colher (chá) salsa picada • 1 colher (chá) orégano • Queijo ralado à gosto

Modo de Preparo

Num bowl junte a margarina, creme de leite, farinha de trigo, linhaça e fibra de trigo. Quando a massa estiver uniforme coloque numa forma pequena com fundo removível. Em outro bowl coloque a abóbora, ricota, salsa e orégano. Coloque o recheio dentro das formas, coloque o queijo ralado por cima e leve ao forno para gratinar.

Receita do autor.

Valor Nutricional por porção

Calorias (Kcal)
504,98

Proteínas (g)
14,87

Carboidratos (g)
46,17

Lípidios (g)
28,98

Almoço



Quibe de Quinoa / 10 porções



Figura 31: <https://cybercook.uol.com.br/receita-de-quibe-de-forno-recheado-r-3-88030.html>

Ingredientes

- 1 e ½ xícara (chá) de trigo para quibe
- 2 e ½ xícara (chá) de água
- 1 cebola
- 1 xícara (chá) de folhas de hortelã fresca
- 1 colher (chá) sal
- 1 colher (chá) pimenta do reino
- 1 xícara (chá) de quinoa em grãos
- 3 dentes de alho
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva

Modo de Preparo

Doure os dentes de alho com ½ cebola cortada no azeite de oliva, coloque a quinoa em grãos, refogue, acrescente 2 xícaras de água e cozinhe até secar. Numa vasilha coloque o trigo para quibe com ½ xícara de água e deixe descansar por 15 minutos. Depois com o auxílio de uma peneira escorra o excedente de água. Numa vasilha, misture o trigo hidratado com a quinoa cozida, cebola e o hortelã cortados bem pequenos, o sal e a pimenta do reino. Coloque no refratário untado com azeite de oliva e leve ao forno até gratinar.

Receita do autor

Valor Nutricional por porção

Calorias (Kcal)
136,02

Proteínas (g)
3,93

Carboidratos (g)
24,76

Lípidios (g)
2,37

Almoço



Pimentão recheado/2 porções



Figura 32: <https://www.vigilantesdopeso.com.br/br/recipe/pimentoes-recheados-com-quinoa/592886b9c69790c5085ff567>

Ingredientes

- ¼ de xícara (chá) de arroz integral • 1 colher (chá) de sal • 1 colher (sobremesa) salsa
- 1 colher (sobremesa) de coentro • 1 colher (sopa) tomate • 1 colher (sopa) extrato
- 3 dentes de alho • ½ cebola pimenta do reino à gosto • ¼ xícara (chá) de ervilha seca em grão • 2 pimentões vermelho • 1 colher (sopa) azeite de oliva

Modo de Preparo

Corte os temperos bem pequeno. Coloque os temperos numa panela com o azeite, extrato, pimenta do reino. Acrescente o arroz e a ervilha e refogue. Acrescente 3 xícaras de água e deixe cozinhar até secar. Corte a tampa dos pimentões e retire as sementes. Coloque o arroz e a ervilha já cozidos e leve ao forno para gratinar até que o pimentão esteja assado.

Receita do autor.

Valor Nutricional por porção

Calorias (Kcal)
231,57

Proteínas (g)
6,09

Carboidratos (g)
39,57

Lípidios (g)
5,43

Almoço



Moqueca de Ovo/2 porções



Figura 33: <https://www.visiteobrasil.com.br/nordeste/bahia/culinaria/conheca/moqueca-de-ovos>

Ingredientes

- 4 ovos • 1 colher (chá) de sal • 1 colher (sobremesa) salsa • 1 colher (sobremesa) de coentro • 1 colher (sopa) tomate • 1 colher (sopa) extrato • 3 dentes de alho • ½ cebola pimenta do reino à gosto • 1 pimentão verde • 1 colher (sopa) azeite de oliva • 2 colheres (sopa) azeite de dendê • ¼ xícara (chá) de leite de coco

Modo de Preparo

Corte os temperos bem pequeno. O tomate e o pimentão corte em rodelas. Coloque numa panela os temperos cortados com o azeite de oliva, extrato, pimenta do reino e deixe refogar. Acrescente os ovos, o azeite de dendê e cozinhe com a panela tampada até os ovos estarem bem cozidos. Por fim acrescente o óleo de coco, deixe cozinhar somente por 2 minutos e sirva em seguida.

Sugestão de consumo: Consuma a moqueca acompanhado de arroz integral.

Receita do autor

Valor Nutricional por porção

Almoço

Calorias (Kcal)
318,89

Proteínas (g)
12,52

Carboidratos (g)
8,54

Lípidios (g)
25,89

Canelone de Abobrinha / 2 porções



Figura 34: <http://clicfolha.com.br/materia/67858/receita-desta-sexta-canelone-de-abobrinha->

Ingredientes

- 1 abobrinha • 1 xícara (chá) de ricota • ½ xícara (chá) de requeijão cremoso • 1 colher (sopa) de orégano • 2 colheres (sopa) de queijo ralado • 1 xícara (chá) de molho de tomate

Modo de Preparo

Fatie a abobrinha no sentido do comprimento e grelhe numa sanduicheira para secá-la. Numa vasilha misture a ricota amassada, o requeijão, o orégano e o queijo ralado até obter uma pasta uniforme. Passe a pasta no sentido do comprimento da abobrinha e depois enrole. Arrume num refratário as abobrinhas recheadas, coloque por cima o molho de tomate e leve ao forno para gratinar.

Receita do autor.

Valor Nutricional por porção

Calorias (Kcal)
400,41

Proteínas (g)
20,09

Carboidratos (g)
14,28

Lípidios (g)
29,21

Almoço



Frígideira de Legumes / 2 porções



Figura 35: <https://www.receitas-sem-fronteiras.com/receita-69204-frigideira-de-legumes-ao-forno.htm>

Ingredientes

- ½ xícara (chá) de cenoura cozida
- ½ xícara (chá) de tomate cortado em cubos
- ½ xícara (chá) de ervilha
- ½ xícara (chá) de milho
- ½ xícara (chá) de vagem cozida cortada
- 2 ovos
- 2 colheres (sopa) de farinha de mandioca
- Sal à gosto

Modo de Preparo

Bata as claras, depois a gema e por último a farinha e reserve. Misture os vegetais com sal, misture aos ovos batidos. Coloque a mistura num refratário e leve ao forno para gratinar.

Receita do autor.

Valor Nutricional por porção

Calorias (Kcal)

273,34

Proteínas (g)

11,94

Carboídratos (g)

43,65

Lípidios (g)

5,66

Almoço



Souflé de Legumes / 1 porção



Figura 36: <https://www.mundoboaforma.com.br/7-receitas-de-sufle-de-repolho-light/>

Ingredientes

- ½ colher de sopa de manteiga • 1 ovo • ½ colher (sopa) farinha de trigo • 1/3 xícara (chá) de leite integral • 1 colher (sopa) queijo ralado • 1 pitada de sal • 1/3 xícara (chá) de batata • 1/3 xícara (chá) cenoura • 1/3 xícara (chá) vagem

Modo de Preparo

Corte a batata, a vagem e a cenoura em cubos, cozinhe no vapor e reserve. Numa panela coloque a manteiga, o sal, a farinha e a gema, cozinhe até obter uma mistura homogênea, acrescente o leite até engrossar e reserve o creme. Bata a clara e acrescente ao creme juntamente com as verduras. Coloque o soufflé num ramequim, salpique o queijo ralado e leve para gratinar.

Receita adaptada de: <https://www.tudogostoso.com.br/receita/26848-soufle-de-legumes.html>

Valor Nutricional por porção

Calorias (Kcal)

402,42

Proteínas (g)

16,20

Carboidratos (g)

23,70

Lípidios (g)

26,98

Almoço



Bobó de Legumes / 2 porções



Figura 37: <https://www.guiadasemana.com.br/restaurantes/noticia/7-restaurantes-que-todo-vegetariano-vai-amar-conhecer-no-rj>

Ingredientes

- 1 xícara (chá) de aipim cozido e bem amassado • ¼ xícara (chá) de cenoura cozida
- ¼ xícara (chá) de vagem cozida • ¼ xícara (chá) de ervilha fresca • ¼ xícara (chá) de tomates picados
- 2 colheres de sopa de azeite de dendê • ½ xícara (chá) de leite de coco • Sal, coentro e salsa a gosto

Modo de Preparo

Numa panela coloque o tomate, coentro, salsa, o sal e refogue. Acrescente o aipim os legumes, o azeite e o leite de coco. Mexa o bobó levemente por volta de 10 minutos, em fogo baixo e sirva em seguida.

Sugestão de consumo: Consuma o bobó acompanhado de arroz integral.

Receita adaptada de: <https://www.tudogostoso.com.br/receita/27949-bobo-de-legumes.html>

Valor Nutricional por porção

Calorias (Kcal)
329,49

Proteínas (g)
4,25

Carboidratos (g)
21,76

Lípidios (g)
25,05

Almoço

Omelete vegetariano/1 porção



Figura 38: <http://www.comofazeromelete.com.br/?p=54>

Ingredientes

- 1 ovo
- 1 colher (sopa) farinha de mandioca
- 2 colheres (sopa) azeite de oliva
- ¼ xícara (chá) de cogumelo shiitake fatiado
- ¼ xícara (chá) de cogumelo shimeji
- 3 dentes de alho
- azeite de oliva para untar

Modo de Preparo

Amasse o alho, coloque numa frigideira com o azeite de oliva e os cogumelos fatiados, refogue até dourar.

Bata a clara, depois a gema e depois a farinha. Coloque a massa numa frigideira untada. Quando começar a dourar, coloque o recheio e feche a omelete. Sirva em seguida.

Receita do autor.

Valor Nutricional por porção

Calorias (Kcal)
297,50

Proteínas (g)
7,40

Carboidratos (g)
20,13

Lípidios (g)
20,82

Almoço



Almôndegas de Grão de Bico/4 porções



Figura 39: <http://www.cafebonobo.com.br/?p=1095>

Ingredientes

- 2 xícaras de grão de bico cozido escorrido
- 3 dentes de alho esmagados
- 1/4 de xícara de salsa fresca picada
- 1/4 de xícara de cebolinha
- 2 colheres de sopa de semente de gergelim
- 1/2 xícara de farinha de trigo
- 1/2 xícara de farinha de rosca
- sal a gosto
- pimenta a gosto
- óleo vegetal

Modo de Preparo

Triture no processador o grão de bico previamente cozido com o alho, a salsa, a cebolinha e o gergelim. Coloque em um bowl e incorpore as farinhas até dar ponto de poder modelar. Tempere com sal e pimenta a gosto. Faça as bolinhas usando um pouco de farinha de trigo para modelar. Reserve. Numa assadeira retangular, coloque o papel manteiga e unte com óleo. Disponha as almôndegas na assadeira e regue com mais um pouco de óleo. Leve ao forno para assar em temperatura média por 15 minutos de um lado. Então vire as bolinhas com cuidado e deixe mais 15 minutos. Sirva com o molho da preferência.

Receita adaptada de: <https://www.mundoboaforma.com.br/9-receitas-de-almondega-de-grao-de-bico-light/>

Valor Nutricional por porção

Calorias (Kcal)

286,30

Proteínas (g)

10,01

Carboidratos (g)

40,33

Lípidios (g)

9,43

Almoço

Estrogonofe de Grão de Bico/4 porções



Figura 40: <http://cozinhafitefat.com.br/index.php/2017/12/13/estrogonofe-leve-de-grao-de-bico/>

Ingredientes

- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva • 1 cebola picada • 2 dentes de alho ralados • 2 colheres de sopa de coentro cortado • 2 colheres de sopa de salsa cortada • 2 colheres de sopa de tomate cortado em cubos • 2 xícaras (chá) de grão de bico cozido • ½ xícara (chá) de cogumelos fatiados • Sal • pimenta-do-reino a gosto • ½ xícara de extrato de tomate • 1 caixinha de creme de leite • 3 colheres de sopa de Ketchup • 3 colheres de sopa de mostarda

Calorias (Kcal)
309,55

Proteínas (g)
8,00

Carboidratos (g)
27,79

Lípidios (g)
18,49

Modo de Preparo

Em uma panela e em fogo baixo, doure levemente a cebola e o alho no azeite. Acrescente o restante dos ingredientes (exceto o creme de leite, o tomate e o grão de bico) e refogue. Adicione o grão de bico e deixe cozinhar por 5 minutos. Antes de desligar o fogo acrescente o tomate e o creme de leite só para esquentar. Sirva em seguida.

Receita adaptada de: <http://cozinhafitefat.com.br/index.php/2017/12/13/estrogonofe-leve-de-grao-de-bico/>

Valor Nutricional por porção

Almoço



Bolinho de Arroz / 4 porções



Figura 41: <https://www.tudoreceitas.com/receita-de-bolinho-de-arroz-11.html>

Modo de Preparo

Misturar todos os ingredientes e formar os bolinhos. Assar em forno médio por 30 minutos ou fritar em óleo quente.

Receita disponível em: <https://www.tudoreceitas.com/receita-de-bolinho-de-arroz-11.html>

Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de arroz cozido
- 1 colher (sopa) de cebola picada
- 1/2 dente de alho
- 2 colheres (sopa) de salsinha
- 2 ovos
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- sal a gosto

Valor Nutricional por porção

Calorias (Kcal)
172,20

Proteínas (g)
5,46

Carboídratos (g)
34,52

Lípidios (g)
1,36

Almoço



Panqueca Verde/4 porções



Figura 42: <http://www.mulhermalhada.com/2018/04/panqueca-verde-fit.html>

Ingredientes

- 1 xícara (chá) de leite integral • 2 ovos • 4 colheres (sopa) de óleo • 1 colher (chá) de sal • 1 e ½ xícara (chá) de farinha de trigo • 6 fatias de queijo • 6 fatias de tomate • manjericão à gosto • 4 folhas de Couve • 1 xícara de molho de tomate

Modo de Preparo

Bata todos os ingredientes líquidos, a couve, a metade do manjericão e o sal no liquidificador. Quando estiver homogêneo, acrescente a farinha aos poucos e bata mais. Pegue uma concha da mistura e despeje em uma frigideira média em fogo médio. Espalhe virando a frigideira para que fique uma massa fina. Quando um lado estiver dourado, vire e doure o outro. Coloque 1 fatia de queijo, 1 fatia de tomate e o manjericão. Enrole, coloque molho de tomate por cima, leve para gratinar no forno e sirva em seguida.

Receita adaptada de : <https://gshow.globo.com/receitas-gshow/receitas/massa-de-panqueca-facil-51008c054d3885489100004e.ghtml>

Valor Nutricional por porção

Calorias (Kcal)

336,15

Proteínas (g)

13,08

Carboidratos (g)

43,79

Lípidios (g)

12,07

Almoço



Arroz Verde / 15 porções



Figura 43: SERVIÇO SOCIAL DA INDÚSTRIA. Departamento Nacional. Alimente-se bem: 100 receitas econômicas e nutritivas / SESI DN. Brasília: SESI/DN, 2007.

Ingredientes

- 3 xícaras (chá) de arroz integral
- 1 xícara de Talo de Agrião
- Água (suficiente para cozinhar o arroz)
- 1 xícara de talo de Salsa
- 1 cebola
- 1 xícara de Rama de Cenoura
- 1 dente de alho
- 1 colher (sopa) de óleo
- Sal a gosto

Modo de Preparo

Refogue metade da cebola e o alho no óleo, acrescente o arroz, a água e o sal. Deixe cozinhar até secar a água e reserve. À parte, refogue a outra metade da cebola com o óleo, acrescente os talos e a rama, misturando-os, em seguida, ao arroz cozido.

Receita adaptada de: SERVIÇO SOCIAL DA INDÚSTRIA. Departamento Nacional. Alimente-se bem: 100 receitas econômicas e nutritivas / SESI DN. Brasília: SESI/DN, 2007.

Valor Nutricional por porção

Calorias (Kcal)
79,09

Proteínas (g)
1,65

Carboidratos (g)
16,00

Lipídios (g)
0,94

Janta

Caldo de abóbora / 4 porções



Figura 44: <https://mdemulher.abril.com.br/receitas/sopa-creme-de-abobora-e-gengibre/>

Ingredientes

- 1 kg de abóbora (com casca e semente) • 3 dentes de alho • ½ cebola cortada em tiras • 1 colher de chá de pimenta do reino • 1 colher de sobremesa rasa de sal • 2 colheres (sopa) azeite de oliva

Modo de Preparo

Cozinhe a abóbora com casca cortada em pedaços numa panela com um pouco de água. Quando a abóbora ficar amolecida desligue o fogo. Bata a abóbora com a casca, as sementes e a água e reserve. Numa panela refogue o alho, cebola, pimenta do reino, sal e azeite até dourar. Despeje o caldo batido de abóbora e mexa devagar até aquecer por completo. Acrescente azeite de oliva ao final da preparação.

Sugestão de consumo: Você pode consumir seu caldo acompanhado com torradas preparadas com azeite, alho e orégano.

Receita do autor.

Valor Nutricional por porção

Calorias (Kcal)
178,65

Proteínas (g)
3,67

Carboidratos (g)
28,02

Lípidios (g)
5,76

Janta

Caldo de Abobrinha, Cenoura e Batata / 3 porções



Figura 45: <https://nutrifran.com/cozinhando-com-nutri-creme-de-ervilha/>

Ingredientes

- 1 abobrinha (com casca) • 1 cenoura (com casca) • 1 batata (com casca) • 3 dentes de alho • ½ cebola cortada em tiras • 1 colher de chá de pimenta do reino • 1 colher de sobremesa rasa de sal • 2 colheres (sopa) azeite de oliva

Modo de Preparo

Cozinhe a abobrinha, cenoura e batata numa panela com um pouco de água. Quando a cenoura estiver ao dente, desligue o fogo. Bata os vegetais com a água e reserve. Numa panela doure o alho, cebola, pimenta do reino, sal e azeite até dourar. Despeje o caldo batido de vegetais e mexa devagar até aquecer por completo. Acrescente azeite de oliva ao final da preparação.

Sugestão de consumo: Você pode consumir seu caldo acompanhado com torradas preparadas com azeite, alho e orégano.

Receita do autor

Valor Nutricional por porção

Calorias (Kcal)
112,32

Proteínas (g)
1,82

Carboidratos (g)
13,69

Lípidios (g)
5,59

Janta



Caldo Verde/ 4 porções



Figura 46: <https://nutrifran.com/cozinhando-com-nutri-creme-de-ervilha/>

Ingredientes

- 250g de ervilha seca • 3 dentes de alho • ½ cebola cortada em tiras • 1 colher de chá de pimenta do reino • 1 colher de sobremesa rasa de sal

Modo de Preparo

Cozinhe a ervilha com o sal na pressão por 15 minutos. Deixe a pressão sair e bata a ervilha com o caldo no liquidificador e reserve. Numa panela doure o alho, cebola, pimenta do reino, sal e azeite até dourar. Despeje o caldo batido de ervilha e mexa devagar até aquecer por completo.

Acrescente azeite de oliva ao final da preparação.

Sugestão de consumo: Você pode consumir seu caldo acompanhado com torradas preparadas com azeite, alho e orégano.

Receita do autor

Valor Nutricional por porção

Calorias (Kcal)
260,90

Proteínas (g)
14,23

Carboidratos (g)
39,15

Lípidios (g)
5,26

Janta

Wrap / 1 porção



Figura 47: <https://hurrythefoodup.com/tangy-veggie-wrap/>

Ingredientes

- 1 massa de wrap (ou rap 10 ou pão árabe)
- 2 folhas de alface
- 2 colheres (sopa) cenoura ralada
- 2 colheres (sopa) de tomate cortado em cubos
- 1 colher (sopa) de cebola roxa cortada em cubos
- 2 colheres (sopa) de requeijão cremoso
- orégano à gosto

Modo de Preparo

Numa massa de wrap coloque o requeijão, o orégano, o alface e o restante do recheio. Enrole a massa e sirva em seguida.

Sugestão de consumo: Você pode acrescentar mostarda no seu sanduiche.

Receita do autor

Valor Nutricional por porção

Calorias (Kcal)
300,53

Proteínas (g)
9,34

Carboídratos (g)
27,16

Lípidios (g)
17,17

Janta

PÍZZOCA / 1 porção



Figura 48: <http://www.pictame.com/tag/pizzoca>

Ingredientes

- ½ xícara (chá) de goma hidratada
- 1 colher (café) de sal
- 2 fatias de queijo
- 2 colheres (sopa) de azeitona
- 2 colheres (sopa) de tomate picado
- orégano à gosto

Modo de Preparo

Misture numa vasilha a goma e o sal. Peneire essa mistura numa frigideira. Em fogo baixo, aqueça a tapioca até quando a borda começar a levantar. Coloque o molho de tomate, o queijo, o tomate, a azeitona e o orégano. Espere o queijo derreter, desligue o fogo e sirva em seguida.

Receita do autor

Valor Nutricional por porção

Calorias (Kcal)
259,50

Proteínas (g)
5,58

Carboídratos (g)
40,53

Lípídios (g)
8,34

Janta

Crepioca / 1 porção



Figura 49: <https://www.tudogostoso.com.br/receita/168455-crepe-de-tapioca-crepioca.html>

Ingredientes

- 1 ovo
- 1 colher (sopa) de tapioca
- 1 pitada de sal
- 1 pitada de orégano
- azeite de oliva para untar

Modo de Preparo

Num bowl coloque todos os ingredientes e misture bastante com o auxílio de um fouet ou garfo. Numa frigideira untada coloque a mistura. Quando um lado começar a dourar vire e doure o outro lado. Coloque o recheio de sua preferência.

Sugestão: Você pode fazer “aveioca” substituindo a farinha de tapioca por farinha de aveia.

Receita adaptada de: <https://www.tuasaude.com/receitas-de-crepioca-para-emagrecer/>

Valor Nutricional por porção

Calorias (Kcal)
134,30

Proteínas (g)
5,63

Carboidratos (g)
17,82

Lípidios (g)
4,50

Janta



Pizza de Brócolis com talos / 6 porções



Figura 50: <https://revistasaboresdosul.com.br/pizza-de-brocolis-e-otima-opcao-para-conquistar-o-paladar-das-criancas/>

Ingredientes

- 1 unidade de couve-flor grande (com os talos) • 2 ovos • 1 pacote de queijo ralado (100g) • 1 colher (chá) de orégano • 1 colher (chá) de manjeriço seco • 2 dentes de alho triturado • 1 xícara (chá) de molho de tomate caseiro • 100g de queijo mussarela • 2 colheres (sopa) de azeite • 1 xícara de brócolis (com talos) • 1 dente de alho amassado

Calorias (Kcal)
363,69

Proteínas (g)
26,28

Carboidratos (g)
26,92

Lípidios (g)
16,76

Modo de Preparo

Triture a couve flor com o talo e cozinhe no microondas por oito minutos. Deixe esfriar. Adicione os ovos, o queijo mussarela ralado, o orégano, o manjeriço, alho e sal. Misture bem. Pré aqueça o forno à 180°C. Unte uma assadeira de pizza e espalhe bem a massa. Asse por aproximadamente quinze minutos ou até dourar. Retire do forno e cubra com molho de tomate.

Para o recheio refogue no azeite junto com o alho. Junte o brócolis e cozinhe por 5 minutos. Adicione o sal. Acrescente o queijo, o recheio e o orégano à massa e leve para assar por aproximadamente 10 minutos.

Receita adaptada de: <https://feirasorganicas.org.br/receita/pizza-natureba/>

Valor Nutricional por porção

Referências

CHAVES, F. **Tipos de vegetarianos: entenda as principais diferenças entre os grupos de vegetarianos**. 2012. Disponível em: <<https://www.vista-se.com.br/tipos-de-vegetarianos-entenda-as-principais-diferencas-entre-os-grupos-de-vegetarianos/>>. Acesso em: 07 jun. 2019.

MALZONI, M. **A Sustentabilidade Da Próxima Década**. 2015. Disponível em:<<https://www.nowmaste.com.br/a-sustentabilidade-da-proxima-decada/>>. Acesso em: 06 jun. 2019.

ORTEGOSA, S.M. **O que o consumo de carne tem a ver com a devastação da Amazônia e com o aquecimento global?**2013. Disponível em:< <https://www.forumseculo21.com.br/noticias4569,o-que-o-consumo-de-carne-tem-a-ver-com-a-devastacao-da-amazonia-e-com-o-aquecimento-global.html>>. Acesso em: 06 jun. 2019.

SAMPAIO, I.Da.S.; FERST,E.M.;OLIVEIRA, J.C.De.C.A Ciência Na Cozinha: Reaproveitamento De Alimentos - Nada Se Perde Tudo Se Transforma. **Experiências em Ensino de Ciências**.v.12, n.4, p.60-69, 2017. Disponível em:<http://if.ufmt.br/eenci/artigos/Artigo_ID367/v12_n4_a2017.pdf>. Acesso em: 06 jun. 2019.