



Organizadoras

Suely Carvalho Santiago Barreto

Poliana Cristina de Almeida Fonseca Viola

Martha Teresa Siqueira Marques Melo

Clélia de Moura Fé Campos

Preparações Vegetarianas Sustentáveis

Um guia com receitas
práticas e saudáveis



Organizadoras

Suely Carvalho Santiago Barreto

Poliana Cristina de Almeida Fonseca Viola

Martha Teresa Siqueira Marques Melo

Clélia de Moura Fé Campos

Preparações Vegetarianas Sustentáveis

Um guia com receitas práticas e saudáveis



Organizadoras

Suely Carvalho Santiago Barreto
Poliana Cristina de Almeida Fonseca Viola
Martha Teresa Siqueira Marques Melo
Clélia de Moura Fé Campos

Preparações Vegetarianas Sustentáveis

Um guia com receitas práticas e saudáveis

Autores

Clélia de Moura Fé Campos
Hideki Mendes Kozuma
Janayra Kaline Barbosa Oliveira
Joanne Ribeiro Rodrigues
Joyce Sousa Aquino Brito
Layla Rafaelle Sampaio Learte
Lucélia da Cunha Castro
Martha Teresa Siqueira Marques Melo
Poliana Cristina de Almeida Fonseca Viola
Ravena Mara de Sá Sousa
Suely Carvalho Santiago Barreto

Fotografias

Hideki Mendes Kozuma

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PIAUÍ



Reitor

Gildásio Guedes Fernandes

Vice-Reitor

Viriato Campelo

Superintendente de Comunicação Social

Samantha Viana Castelo Branco Rocha Carvalho

Diretor da EDUFPI

Cleber de Deus Pereira da Silva

EDUFPI - Conselho Editorial

Cleber de Deus Pereira da Silva (presidente)

Cleber Ranieri Ribas de Almeida

Gustavo Fortes Said

Nelson Juliano Cardoso Matos

Nelson Nery Costa

Viriato Campelo

Wilson Seraine da Silva Filho

Fotografias

Hideki Mendes Kozuma

Projeto Gráfico. Diagramação.

Lucélia da Cunha Castro

Revisão de conteúdo

Suely Carvalho Santiago Barreto

Lucélia da Cunha Castro

Clélia de Moura Fé Campos

Martha Teresa Siqueira Marques Melo

Poliana Cristina de Almeida Fonseca Viola

FICHA CATALOGRÁFICA
Universidade Federal do Piauí
Biblioteca Setorial do Centro de Ciências da Saúde
Divisão de Representação da Informação

P927 Preparações vegetarianas sustentáveis : um guia com receitas práticas e saudáveis/organizadores Suely Carvalho Santiago Barreto ... [et al.]; fotografias Hideki Mendes Kozuma. -- Teresina : EDUFPI, 2023. 153 p. : il. ISBN: 978-65-5904-316-3 Formato: Livro Digital

1. Preparações vegetarianas. 2. Vegetarianos. 3. Alimentação. I. Barreto, Suely Carvalho Santiago. II. Kozuma, Hideki Mendes.

CDD 613.2

Elaborado por Fabíola Nunes Brasilino CRB 3/1014



Editora da Universidade Federal do Piauí – EDUFPI
Campus Universitário Ministro Petrônio Portella
CEP: 64049-550 - Bairro Ininga - Teresina - PI – Brasil



Sumário

Parte 1: Alimentação vegetariana – Aspectos gerais

| | |
|---|----|
| Prefácio | 4 |
| Introdução..... | 6 |
| O que é preciso para manter-se saudável? | 8 |
| Sou vegetariano: problema ou solução? | 15 |
| O cardápio é vegetariano, sim senhor!..... | 18 |
| A sustentabilidade e a produção de pratos vegetarianos sustentáveis | 21 |
| Receitas vegetarianas e Fichas Técnicas de Preparação: métodos | 23 |

Parte 2: Fichas Técnicas de Preparação (FTP)

| | |
|---------------------------------------|----|
| Sobre as receitas | 30 |
| Entradas | 31 |
| Salada de Beterraba com Laranja | 32 |
| Salada no Abacaxi | 35 |
| Salada de Legumes Assados | 39 |
| Salada Refrescante | 43 |
| Salada de Três Feijões | 47 |
| Salada Tropical | 51 |
| Salada com Batata Doce | 55 |
| Salada de Maxixe Cru..... | 59 |



Sumário

| | |
|--|------------|
| Chuchu Recheado | 63 |
| Salada Supervitaminada | 67 |
| Salada de Alface com Laranja..... | 71 |
| Mix de Vegetais | 75 |
| Vinagrete com Fruta | 79 |
| Salada de Batata com Azeitona e Orégano..... | 83 |
| Salada de Acelga com Manga..... | 86 |
| Salada de Feijão Verde..... | 90 |
| Pratos Principais..... | 94 |
| Almôndegas de Soja com Couve | 95 |
| Curry de Vegetais com Ervilha e Tomate..... | 99 |
| Quibe Assado de Abóbora..... | 103 |
| Torta de Grão de Bico | 107 |
| Feijão Tropeiro Vegano | 111 |
| Sopa de Feijão Branco | 115 |
| Arroz de Forno com Proteína de Soja | 119 |
| Abacate Empanado | 123 |
| Hambúrguer de Legumes..... | 126 |
| Feijoada Vegetariana | 130 |
| Estrogonofe de Beringela..... | 134 |
| Batata Recheada..... | 138 |
| Lasanha de Brócolis..... | 142 |
| Macarrão Cremoso | 146 |
| Sobre os autores | 151 |



Prefácio

Escrever o prefácio da obra *Preparações Vegetarianas Sustentáveis: um Guia com Receitas Práticas e Saudáveis* me permitiu maior reflexão sobre a alimentação e a nutrição nas suas diversas possibilidades para um consumo mais responsável e seguro, em relação à variedade de opções alimentares disponíveis em cada região de nosso país.

Nesse sentido, tem-se constatado crescente busca dos consumidores por alternativas ao cardápio tradicional a partir de produtos de origem animal, levando a dieta vegetariana a ocupar um protagonismo no comportamento alimentar dos diferentes grupos etários. Talvez, porque, hoje em dia, as pessoas estejam mais conscientes de que o autocuidado com a alimentação adequada está diretamente ligado à qualidade de vida.

Assim, observa-se que os autores deste livro foram imensamente cuidadosos no processo de construção, pois, além do rigor de seu conteúdo técnico-científico (elaboração, análise e adequação nutricional dos cardápios-refeição), destacaram, nas filigranas de cada parte, as dimensões do alimentar-se com saudabilidade.

Para tanto, oferecem ao comensal alternativas a partir de sugestões de cardápios com receituário versátil de preparações vegetarianas bem ilustradas, incluindo técnicas de preparo dos pratos de entrada e principal à base de hortaliças, frutas, produtos lácteos, leguminosas e oleaginosas; sementes, cereais integrais, condimentos, dentre outros.

Certamente, esta publicação pode constituir-se em suporte quanto às escolhas alimentares mais inteligentes e sustentáveis da população vegetariana e do público em geral, podendo propiciar melhorias na saúde, nutrição e bem-estar.

Finalizo parabenizando os responsáveis pelo valioso trabalho e recomendo-o aos acadêmicos de Nutrição e ao Nutricionista da área de Alimentação Coletiva, bem como de áreas afins, tanto para atualização e acréscimo ao acervo bibliográfico, quanto para o exercício e conduta profissional no cotidiano dos serviços público e privado, que manejam a alimentação do indivíduo e da coletividade.

Maria do Socorro Silva Alencar
Professora Associada, Departamento de Nutrição /CCS/UFPI
Doutora em Políticas Públicas /UFMA
Mestre em Políticas Públicas/UFPI
Especialista em Saúde Pública /ENSP-FIOCRUZ
Nutricionista CRN-11ª região n. 0099



Parte 1

Alimentação vegetariana: Aspectos Gerais

Suely Carvalho Santiago Barreto

Clélia de Moura Fé Campos

Lucélia da Cunha Castro

Martha Teresa Siqueira Marques Melo

Poliana Cristina de Almeida Fonseca Viola

Introdução



Nos últimos anos, o número de adeptos das diferentes formas de vegetarianismo tem crescido por razões diversas, a exemplo das questões que envolvem os direitos animais e a saúde humana. Outro fato relevante é a maior preocupação com a qualidade de vida, por parte da população, pois a expectativa de vida vem aumentando e, com isso, também há o desejo de envelhecer com mais saúde. Nesse contexto, é inquestionável afirmar que a alimentação faz parte do processo de busca de bem-estar, independentemente da prática alimentar, e nunca se discutiu tanto sobre esta temática quanto nos dias atuais.

Pensando em auxiliar a todos, mas especialmente o público vegetariano - que ainda é carente de informações cientificamente produzidas - procurou-se testar, em um laboratório de Nutrição, receitas rápidas utilizando massas, leguminosas, verduras, legumes, frutas, queijo, ovos, ervas e especiarias. Na escolha dos pratos, optou-se pelo uso de alimentos mais acessíveis, do ponto de vista financeiro e de disponibilidade nos mercados varejistas. Além disso, foram apresentadas diferentes combinações de alimentos, instigando-se as pessoas a mergulhar neste mundo de prazer, preparando comida de verdade.

As receitas foram transformadas em fichas técnicas de preparação para facilitar o entendimento e a reprodução, seja em restaurantes ou em cozinhas domésticas. Importante dizer que a sustentabilidade ambiental não foi deixada

de lado. Ao contrário: sempre que possível, foram aproveitadas todas as partes (cascas, sementes, talos e folhas) das matérias-primas utilizadas, transformando o que seria descartado em um novo prato com sabor, cor e qualidade nutricional. Aliás, essa prática não se adequa somente à comida dos programas sociais voltados para população de baixa renda, como muitos pensam, pois o aproveitamento integral do alimento passou, também, a significar responsabilidade social.

Ademais, as pesquisas demonstram que os compostos bioativos como por exemplo, vitaminas, minerais e fibras, presentes em uma grande variedade de frutas e vegetais, encontram-se também nas partes desperdiçadas dos alimentos, sendo assim, consumi-los é ideal para todos nós. Adicionalmente, quando não desperdiçamos, contribuímos na redução da produção de resíduos que contaminam o meio ambiente. Entende-se que consumir os alimentos da forma mais natural, com cascas e sementes, deveria ser algo a ser praticado como regra geral e não como exceção. No entanto, é preciso tomar todos os cuidados quanto à origem desses alimentos, devido a possível toxicidade (presença de agrotóxicos e consumo de quantidades excessivas de princípios ativos contidos em algumas plantas), bem como adotar formas corretas de higienização, pois não basta ser nutritivo, o alimento também precisa ser seguro em todos os aspectos.

Em síntese, este livro visa fornecer informações técnicas, de forma simples e didática, para um público que deseja trilhar os caminhos do vegetarianismo, ou mesmo que não adota esta prática alimentar, mas tem o propósito de diversificar a sua alimentação. Então, trouxemos receitas práticas e gostosas, que irão proporcionar mais nutrientes à alimentação do dia a dia, a partir da melhor utilização dos alimentos.

O que é preciso para **manter-se saudável?**



Para manter-se saudável, recomenda-se aos adultos e idosos escolher alimentos de todos os grupos da chamada Pirâmide Alimentar Vegetariana. De acordo com a Pirâmide Alimentar Vegetariana para Adultos e Idosos Brasileiros, desenvolvida por Pereira, Santos e Lima (2021), devem ser consumidas diariamente de quatro a sete porções de **cereais** integrais; de uma a três porções de **leguminosas**; de quatro a cinco porções de frutas; de sete a nove porções de **hortaliças**; duas porções de **oleaginosas** e sementes; uma a duas porções de derivados de leguminosas; uma a duas porções de óleos e até uma porção de açúcares. Os ovolactovegetarianos podem consumir até três porções de laticínios e/ou um ovo (PEREIRA; SANTOS; LIMA, 2021).



Cereais

Arroz, trigo, aveia, milho, centeio, cevada, amaranto



Leguminosas

Feijões, lentilhas, soja, ervilhas, grão-de-bico, amendoim



Hortaliças

São verduras e legumes classificados como folhas, flores, frutos, bulbos, caules, sementes, raízes e tubérculos



Oleaginosas

As castanhas, nozes, amêndoas, gergelim, macadâmia, avelã, semente de linhaça

O Guia Alimentar Meu Prato Vegetariano adaptado para hábitos alimentares de brasileiros apresenta os grupos alimentares e aborda orientações nutricionais de acordo com o valor energético total recomendado, variando de 1600 a 2400 kcal por dia. Neste sentido, citam-se: cereais integrais (5 a 8 porções diárias); verduras e legumes (4 a 6 porções diárias); frutas (3 a 4 porções diárias); fontes de proteínas (3 a 6 porções diárias); leites ou derivados (3 a 4 porções diárias); gorduras saudáveis (5 a 7 porções diárias). É importante ressaltar os limites impostos à ingestão de açúcar refinado e consumo de sobremesas com alto teor de gordura, recomendando-se apenas pequenas porções ocasionais (ALVES; MARTINS; KORITAR, 2019; LEAL et al., 2022).

A porção é a quantidade média para consumo, por vez, de determinado alimento, que serve uma pessoa. Citam-se alguns exemplos de porções: uma fatia de cuscuz (100 g); uma xícara de verduras folhosas cruas (50 g); uma fruta média (100 g ou uma xícara); uma xícara de leite de soja integral fortificado (240 mL); meia xícara de feijão cozido (100 g); 2 colheres de sopa de semente de linhaça triturada (16 g). Estes são tamanhos de porções recomendados pelo Guia Alimentar Meu Prato Vegetariano adaptado para população brasileira por Alves, Martins, Koritar, 2019.

Ainda sobre as recomendações para ter uma alimentação adequada e saudável, o Guia Alimentar Meu Prato Vegetariano recomenda consumo limitado de alimentos fritos e empanados, gordurosos, salgados e refinados (ALVES; MARTINS; KORITAR, 2019). Assim, entende-se que a base da alimentação vegetariana seja composta de alimentos *in natura* ou minimamente processados; ingredientes culinários devem ser usados em pequenas quantidades para temperar preparações culinárias; o consumo de alimentos

processados deve ser limitado e os alimentos ultraprocessados (Quadro 1) devem ser evitados por vários motivos que incluem serem fator de risco para o desenvolvimento de Doenças Crônicas não Transmissíveis, como obesidade, doença cardiovascular, hipertensão, diabetes e câncer, assim como preconiza o Guia Alimentar para população brasileira (BRASIL, 2019).

Quadro 1. Conceitos e exemplos de alimentos *in natura* ou minimamente processados, ingredientes culinários processados, alimentos processados e ultraprocessados.

Grupo 1 – Alimentos *in natura* ou minimamente processados

Alimentos *in natura* são partes comestíveis de plantas (sementes, frutos, folhas, caules, raízes) ou de animais (músculos, vísceras, ovos, leite), cogumelos, algas, bem como a água, logo após sua separação da natureza.

Alimentos *minimamente processados* são alimentos *in natura* submetidos a processos como remoção de partes não comestíveis, secagem, desidratação, trituração ou moagem, fracionamento, torra, cocção apenas com água, pasteurização, refrigeração ou congelamento, acondicionamento em embalagens, fermentação não alcoólica e outros processos que não envolvem adição de substâncias.

Exemplos

Hortaliças (legumes e verduras), frutas, raízes e tubérculos; arroz branco, integral ou parboilizado, a granel ou embalado; milho em grão ou na espiga, grãos de trigo e de outros cereais; feijão de todas as cores, lentilhas, grão de bico e outras leguminosas; cogumelos frescos ou secos; frutas secas, sucos de frutas naturais e sucos de frutas pasteurizados e sem adição de açúcar ou outras substâncias; castanhas, nozes, amendoim e outras oleaginosas sem sal ou açúcar; cravo, canela, especiarias em geral e ervas frescas ou secas; farinhas de mandioca, de milho ou de trigo e macarrão ou massas frescas ou secas feitas dessas farinhas e água; carnes de boi, de porco e de aves e pescados; frutos do mar; leite pasteurizado ou em pó, iogurte (sem adição de açúcar ou outra substância); ovos; chá de ervas; café do grão; e água potável. Granola de cereais, nozes e frutas secas, desde que não adicionada de açúcar, mel, óleo e gorduras.

Grupo 2 – Ingredientes culinários processados

São substâncias consumidas nas preparações culinárias e extraídas diretamente de alimentos do grupo 1 ou da natureza por meio de processos como prensagem, moagem, pulverização, secagem e refino.

Exemplos

Sal de cozinha; açúcar, melado e rapadura extraídos da cana-de-açúcar ou da beterraba; mel extraído de favos de colmeias; óleos e gorduras de origem vegetal ou animal, como óleo de soja ou de oliva, manteiga (com ou sem sal), creme de leite e banha; amido extraído do milho ou de outra planta. Vinagres obtidos pela fermentação acética do álcool de vinhos e de outras bebidas alcoólicas.

Grupo 3 – Alimentos processados

Produtos fabricados com a adição de sal ou açúcar, óleo, vinagre ou outro ingrediente culinário processado a um alimento do grupo 1. Alimentos processados contém geralmente dois ou três ingredientes.

Exemplos

Conservas de hortaliças, de cereais ou de leguminosas; castanhas adicionadas de sal ou açúcar; carnes salgadas; peixe conservado em óleo ou água e sal; frutas em calda; queijos e pães.

Alimentos processados quando adicionados de aditivos para preservar suas propriedades, como antioxidantes usados em geleias, ou para evitar a proliferação de microrganismos, como conservantes usados em carnes desidratadas, permanecem no grupo 3.

Bebidas alcoólicas fabricadas pela fermentação alcoólica de alimentos, como vinho, cerveja e cidra, são classificadas no grupo 3.

Grupo 4 – Alimentos ultraprocessados

São formulações industriais produzidas de substâncias extraídas de alimentos (óleos, gorduras, açúcar, amido, proteínas); derivadas de constituintes de alimentos (gorduras hidrogenadas, amido modificado); ou sintetizadas em laboratório com base em matérias orgânicas, como petróleo e carvão (corantes, aromatizantes, realçadores de sabor e vários tipos de aditivos usados para dotar os produtos de propriedades sensoriais atraentes). São alimentos fabricados com cinco ou mais ingredientes que geralmente incluem açúcar, óleos, gorduras e sal, além de aditivos alimentares industriais como: corantes, estabilizantes de cor, aromas, intensificadores de aromas, saborizantes, realçadores de sabor, edulcorantes artificiais, agentes de carbonatação, agentes de firmeza, agentes de massa, antiaglomerantes, espumantes, antiespumantes, glaceantes, emulsificantes, sequestrantes e umectantes.

Exemplos

Refrigerantes e refrescos em pó; salgadinhos e biscoitos “de pacote” (*snacks*); sorvetes, chocolates, balas e guloseimas em geral; pães de forma, de *hot-dog* ou de hambúrguer; pães doces e bolos “de pacote” e misturas para bolo; cereais matinais e barras de cereal; bebidas energéticas, achocolatados e bebidas com sabor de frutas; caldos liofilizados com sabor de carne, de frango, de legumes, etc.; maioneses e outros molhos prontos; fórmulas infantis e de seguimento e outros produtos para bebês; produtos liofilizados para emagrecer e substitutos de refeições; produtos congelados prontos para aquecer, como tortas, massas e pizzas pré-preparadas; extratos de carne, de frango ou de peixe, como empanados do tipo *nuggets*, *salsicha*, hambúrguer e outros produtos de carne reconstituída; sopas, macarrão e sobremesas instantâneos; embutidos industrializados.

Bebidas alcoólicas fabricadas por fermentação, seguida da destilação do mosto alcoólico, como cachaça, uísque, vodka e rum.

BRASIL (2019); MONTEIRO et al. (2016); LOUZADA et al. (2019).



Quer saber mais sobre os Guias alimentares?

Acesse os links abaixo e confira os materiais na íntegra



Guia Alimentar de Dietas

Vegetarianas:

<https://materiais.svb.org.br/guia-alimentar-dietas-vegetarianas;>



Guia de Nutrição Vegana:

<https://www.svb.org.br/2662-ivu-e-svb-lancam-o-guia-de-nutricao-vegana-mais-completo-do-mundo>

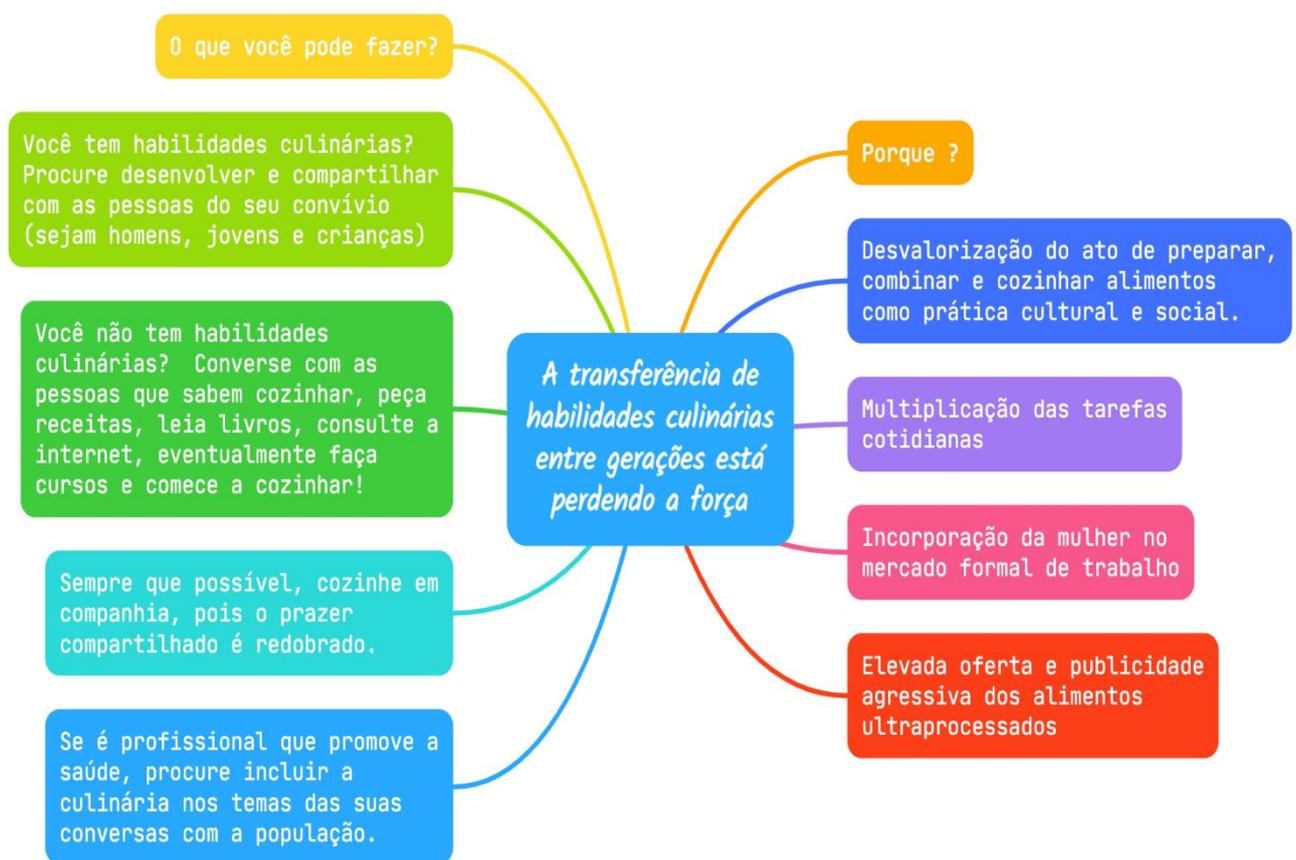
Nessa perspectiva de viver melhor, por meio de escolhas mais saudáveis, conhecer os alimentos de todos os grupos e saber prepará-los de forma adequada faz-se indispensável. Esse caminho parece mesmo ser necessário, se desejamos usufruir dos compostos nutritivos e funcionais da grande diversidade de alimentos existentes. Por outro lado, criar preparações coloridas, apetitosas e nutritivas é um desafio para muitas pessoas, pois o cotidiano atribulado dificulta sobremaneira esta atividade, que inclui algumas ações, como a escolha do local para comprar os ingredientes, o tipo de produto, dentre as variedades que o mercado oferece, bem como o modo de preparar até chegar-se ao momento de degustar a comida.

Alguns fatores como informação, oferta, custo, habilidades culinárias, tempo e publicidade podem ser obstáculos para adesão a uma alimentação adequada e saudável. As habilidades culinárias são aquelas que envolvem a seleção, pré-preparo, tempero, cozimento, combinação

e apresentação dos alimentos (BRASIL, 2019).

O mapa conceitual abaixo ajuda na compreensão das diversas barreiras para o desenvolvimento de habilidades culinárias e como estas podem ser superadas no cotidiano (Figura 1).

Figura 1. Habilidades culinárias: barreiras e como superá-las.



Fonte: Autores.

Sou vegetariano: problema ou solução?

O vegetarianismo consiste em um comportamento alimentar em crescimento no Brasil e no mundo e, nesta prática, existem padrões diferentes com maior ou menor variedade de alimentos para a composição do cardápio. Há um elemento comum a todos os tipos de vegetarianismo: a não ingestão de carnes. Por sua vez, os motivos para o vegetarianismo são diversos e podem incluir saúde, religião, preocupação com o meio ambiente, defesa dos animais e até mesmo podem ser mencionados os modismos da alimentação.

Serão descritos alguns padrões dietéticos vegetarianos mais comuns:



O **vegetariano estrito** consome apenas os alimentos de origem vegetal, isto é, cereais, leguminosas, frutas, hortaliças, açúcares e óleos vegetais.



O **ovovegetariano** inclui, também, o ovo na sua alimentação, ao passo que o **lactovegetariano** é aquele vegetariano que consome leite e seus derivados, além dos vegetais. Os **ovolactovegetarianos** ampliam ainda mais a variedade de alimentos da dieta vegetariana, pois consomem ovos, leites e todos os derivados lácteos.

Quanto ao indivíduo **vegano**, este é um vegetariano cuja alimentação assemelha-se àquela consumida pelo vegetariano estrito, todavia, o veganismo extrapola as questões alimentares. Assim, o vegano não exclui apenas o alimento cárneo ou que tenha sido obtido a partir de animais (inclusive o mel), pois a exclusão, também, abrange todos os itens originados ou testados em animais, como peças de vestuário, cosméticos, medicamentos, dentre outros.

Dentro dos tipos de dietas veganas tem-se:

Dieta a base de vegetais e alimentos integrais (WFPB – *Whole food, plant-based diet*) com consumo exclusivo de alimentos de origem vegetal, limitando ou excluindo alimentos processados e gorduras adicionadas.

Crudívora ou Vitariana – adicionalmente, não são permitidos alimentos processados ou cozidos a temperaturas superiores a 48 graus.

Frutariana – não são permitidas as hortaliças no cardápio.

Fonte: Rocha et al., 2019.

Além das dietas à base de vegetais já citadas, existem formas de transição entre aquelas baseadas no consumo de carnes e as dietas vegetarianas. Neste caso, trata-se de dietas semivegetarianas ou flexitarianas. Por sua vez, quando há o consumo apenas de peixes, excluindo-se aves e carnes vermelhas, adota-se a dieta pescovegetariana ou pescetariana (SATIJA; HU, 2018; ROCHA et al., 2019).

Considerando as motivações para a adoção de uma alimentação vegetariana e as diferentes modalidades existentes, é preciso atender a essa demanda crescente nos serviços de alimentação. Neste sentido, alguns estabelecimentos têm buscado oferecer opções para esta clientela. Contudo,

encontrar variedade de pratos vegetarianos, seja em hotéis, restaurantes ou bares, ainda não é algo tão fácil quanto encontrar cardápios para onívoros (aqueles que incluem todos os grupos de alimentos), sobretudo a preços acessíveis e com qualidade nutricional.

Apesar do apelo de saúde que, muitas vezes, motiva o vegetarianismo, questiona-se acerca das possíveis deficiências nutricionais e consequentes danos à saúde ocasionados por este comportamento alimentar. Isto porque alguns micronutrientes são específicos de alimentos de origem animal, como a vitamina B₁₂, ou apresentam maior biodisponibilidade, quando provenientes desse tipo de alimento, a exemplo do ferro heme presente na carne.

Pesquisas têm sido realizadas visando esclarecer as dúvidas que pairam sobre a qualidade nutricional da dieta vegetariana e há indicativos de que o vegetariano pode se manter saudável e até ser menos exposto a riscos de doenças crônicas não transmissíveis, como a obesidade, dado ao menor teor de gordura animal consumido e às maiores quantidades de fibras ingeridas. Importante enfatizar que sempre é necessário, independentemente da prática alimentar adotada, ajustar as quantidades às necessidades nutricionais dos indivíduos, variar a composição do conjunto de refeições diárias, priorizando a diversidade de cores, e empregar formas de preparo que melhor preservem o valor nutritivo.

A suplementação de nutrientes pode ser necessária nas situações nas quais as dietas vegetarianas são mais restritivas e, também, diante de adeptos do vegetarianismo com predisposição a doenças ou que apresentem enfermidades pré-existentes, em especial patologias que comprometam a absorção de nutrientes. Excetuando-se estes casos, ser vegetariano não parece ser um problema.

O cardápio é vegetariano, sim senhor!



O planejamento de cardápios, sejam estes direcionados para consumidores vegetarianos ou não, deve sempre considerar as necessidades nutricionais da clientela, a disponibilidade de recursos materiais e financeiros do serviço de alimentação, bem como a existência de funcionários capacitados para a sua plena execução. Se o prato será feito em casa mesmo, muitos destes fatores também se aplicam. Contudo, nenhuma preparação culinária se justifica, se o cliente ou consumidor não sentir prazer com a comida ofertada.

Na alimentação, não se pode prescindir dos aspectos sensoriais ou que remetem aos sentidos. Trata-se da aparência do prato, do aroma agradável que a comida exala, dos sabores ácido, azedo, doce ou picante percebidos na degustação e, até mesmo, da textura da preparação, a exemplo da casca crocante de um quibe de abóbora ou da consistência macia das batatas de uma salada cozida.

Planejar cardápios vegetarianos parece requerer uma dose a mais de criatividade e isso pode gerar a falsa sensação de dificuldade para os iniciantes ou mesmo para pessoas mais experientes. É natural que, a princípio, a restrição de grupos importantes de alimentos, como o das carnes, leites e ovos, limite a produção de pratos vegetarianos diferentes, sobretudo os mais elaborados.

Preparações à base de frutas e hortaliças cruas e cozidas regadas com azeite de oliva parecem ser as mais populares. Os cremes e molhos adicionados a esses pratos permitem ampliar ainda mais a diversidade de sabores. Frutas e hortaliças podem ser utilizadas em bolos e tortas doces e salgadas, além de combinadas em iguarias mais simples, mas de sabor surpreendente, como a mistura de beterraba, laranja e gergelim torrado.

Na atualidade, a gastronomia tem se destacado e o cozinhar tem sido explorado em revistas, livros e, especialmente, vimos despontar em muitos programas de televisão e nas redes sociais. Receitas de diferentes níveis de dificuldade, das mais simples aos pratos de maior sofisticação, chegam até nós. Nessa hora, é possível adaptá-las ao contexto regional, com a inclusão de produtos locais, pois a ideia é comer o que se gosta e utilizar ingredientes de maior facilidade de acesso. Preparações com poucos ingredientes, e apenas compostas de vegetais, poderão surpreender até os paladares mais exigentes. Que tal experimentar uma salada de maxixe? Antes que você pense em recusar, vale o dito: em cozinha não se pode ter preconceito. É preciso provar para tomar a decisão.

Considerando a praticidade que tanto ansiamos nos dias de hoje, as massas representam boas opções para o almoço ou jantar. Além da versatilidade no modo de fazer, um único prato de massa pode compor a refeição vegetariana. Disto dependerá apenas a variedade de itens na composição do prato. Por sua vez, o feijão e a soja são ótimas fontes de proteína vegetal e a forma de preparo, com a inclusão de alimentos de boa procedência, certamente contribuirão para o resultado final satisfatório. Não duvide: tem feijoada vegetariana, sim senhor.

Assim, muitas preparações poderão ser transformadas em pratos vegetarianos, cabendo apenas a substituição de alguns ingredientes (Quadro 2).

Quadro 2. Sugestões de substituições de ingredientes de origem animal para compor pratos vegetarianos.

| Preparações tradicionais com ingredientes de origem animal | Sugestões de ingredientes para compor o prato vegetariano |
|---|---|
| Hambúrguer de carne ou frango | Feijão preto, grão de bico, ervilha, caju, casca de banana, lentilha, legumes (batata inglesa, cenoura e abobrinha), soja |
| Bolos | O leite pode ser substituído por: suco de fruta, água, leite de arroz, de castanha, de amêndoas, de soja, de coco, chá da casca de abacaxi, óleo de coco, azeite de oliva |
| Lasanha de carne ou frango | Berinjela, abobrinha, brócolis, soja |
| Feijoada | As carnes da feijoada podem ser substituídas por: nabo, berinjela, abóbora, cebola, tomate, tofu defumado |
| Almôndegas | Cogumelos picados, mix de castanhas, proteína texturizada de soja ao sugo |
| Bife | Aveia e gérmen de trigo, caju, soja, casca de banana |
| Coxinha | Massa de cará, inhame, caju |
| Danoninho caseiro | Inhame cozido e frutas picadas |
| Estrogonofe | Berinjela, proteína texturizada de soja |
| Quibe | Bifes vegetais |

Fonte: Adaptado de algumas receitas propostas por Souza; Duarte; Conceição, 2016.



A sustentabilidade e a produção de pratos vegetarianos sustentáveis

A sustentabilidade é definida como a utilização dos recursos disponíveis no presente de forma que não haja escassez no futuro. A preservação deve ser uma consequência do uso consciente. É possível estender essa visão a várias dimensões, como a social, a ambiental e a financeira. Assim, a sociedade pode ser apoiada em seu crescimento, quando adquirimos alimentos diretamente do produtor e se este é da nossa região, conseguimos fomentar o comércio local e o desenvolvimento regional. Por sua vez, ao utilizarmos mais alimentos naturais e menos produtos ultraprocessados e, ainda, estimularmos o aproveitamento integral dos alimentos, haverá maior proteção à saúde humana, mas também o meio ambiente será protegido do excesso de poluentes.

Na cozinha doméstica ou em um serviço de alimentação, as práticas sustentáveis relacionam-se, portanto, ao planejamento dos cardápios, à aquisição dos insumos, ao pré-preparo dos alimentos, às técnicas de preparo, ao uso de equipamentos, ao consumo de água e energia elétrica, ao controle do volume de resíduos sólidos, incluindo-se as formas de redução de desperdício e a reciclagem, bem como o reaproveitamento de sobras alimentares para a produção de novas receitas, dentre outros.

Planejar cardápios sustentáveis requer uma análise criteriosa do comensal. Assim, é preciso identificar características desses indivíduos e, sobretudo, conhecer seu comportamento alimentar e necessidades mais específicas relativas ao serviço desejado. Se há demandas por uma alimentação do tipo onívora, na qual todos os tipos de alimentos são permitidos, ou se há vegetarianos presentes, torna-se imprescindível este conhecimento. Diante dessa informação inicial, faz-se necessário pesquisar acerca das possibilidades de alimentos a adquirir para a execução de preparações culinárias que satisfaçam a todos, particularmente nos aspectos sensoriais e nutricionais.

As compras de insumos seguros do ponto de vista higienicossanitário são fundamentais para assegurar a qualidade das refeições. Muitas vezes, comprar diretamente do pequeno produtor torna-se difícil. São dificuldades de escoamento da produção por problemas inerentes ao transporte ou mesmo ao atendimento das demandas do comprador. Apesar das limitações impostas, é possível caminhar rumo à sustentabilidade em pequenos passos: seja por meio da compra do cheiro-verde da horta comunitária, da busca por alimentos orgânicos cultivados nos sítios dos arredores da sua cidade, da aquisição de produtos de boa procedência, e, particularmente, da valorização da cultura alimentar local.

Receitas vegetarianas e Fichas Técnicas de Preparação: Métodos

Este livro apresenta vários tipos de entradas e pratos principais (vide lista de receitas no sumário) adaptados e sugeridos para o público vegetariano e para aqueles que desejam adotar uma alimentação adequada e saudável com quantidade reduzida de alimentos de origem animal.

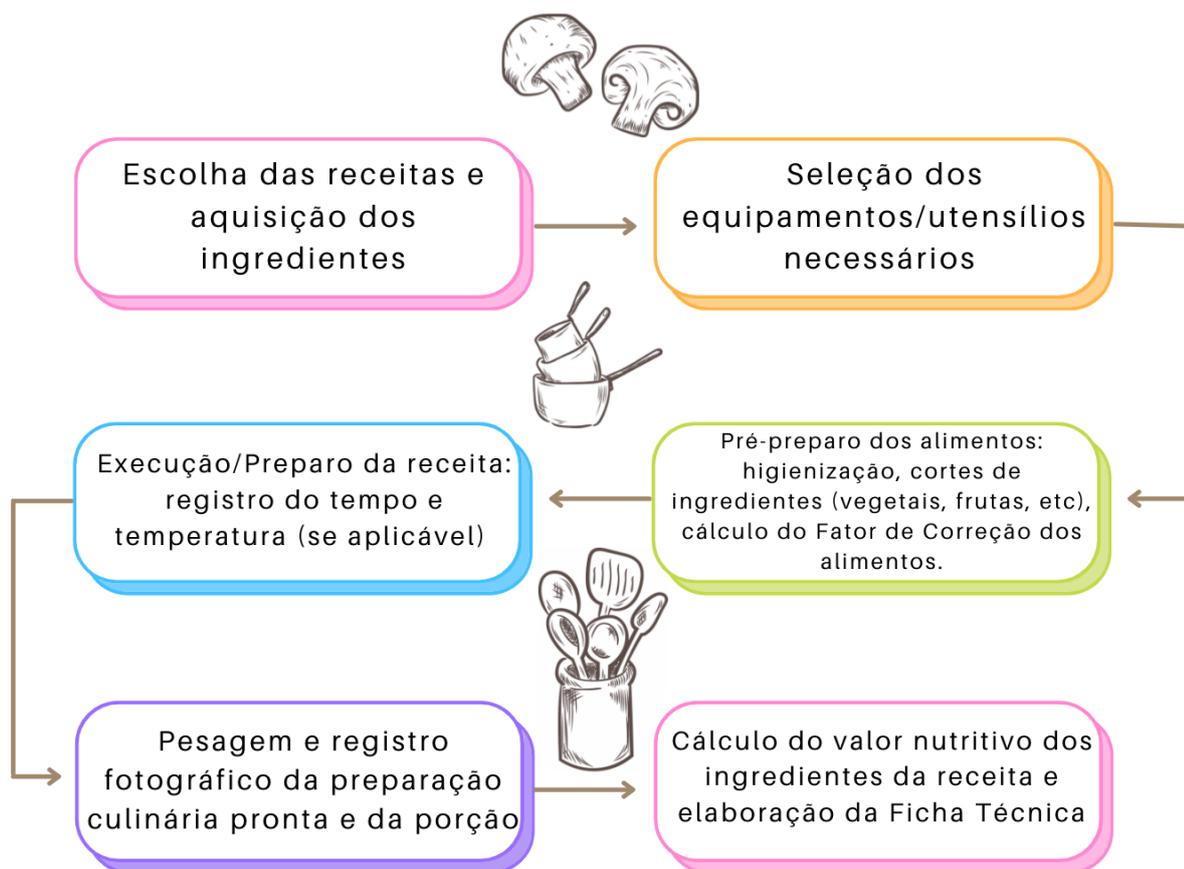
Todas as receitas apresentam uma variedade de alimentos *in natura* ou minimamente processados na composição de ingredientes, obedecendo às recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira, cuja regra de ouro é: “prefira sempre alimentos *in natura* ou minimamente processados e preparações culinárias a alimentos ultraprocessados”.



As receitas são apresentadas em fichas técnicas de preparação que são formulários que organizam informações sobre ingredientes e modos de preparo. As fichas técnicas são importantes para o planejamento das receitas e possibilitam, inclusive, a substituição de ingredientes de forma mais prática. Existem variações na composição dessas fichas, sendo que quanto mais informações estiverem presentes, mais eficaz será esta ferramenta.

Segue o fluxograma que descreve as etapas para a montagem das fichas técnicas das receitas deste livro (Figura 2).

Figura 2. Fluxograma de etapas para elaboração e montagem das Fichas Técnicas de Preparação.



Fonte: Autores.

Todas as fichas técnicas apresentam a composição nutricional dos ingredientes das receitas, sendo apresentada a análise nutricional, a quantidade de energia, macronutrientes (carboidratos, proteínas e lipídios), minerais (cálcio, ferro, fósforo, sódio, potássio, zinco e selênio), vitaminas (A, B1, B2, B9, B12 e C) e fibras. Para análise da composição nutricional dos ingredientes foi considerado o peso líquido do alimento (peso do alimento cru e limpo) e foram consultadas: Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TACO), Tabela de Composição Nutricional de Alimentos consumidos no Brasil da Pesquisa de Orçamentos Familiares do IBGE (POF 2008-2009) e Tabela de Composição de alimentos: suporte para decisão nutricional (PHILIPPI, 2018b).

Nas referidas fichas técnicas são apresentadas as fotos das preparações culinárias e as suas respectivas porções. Para chegar-se ao peso ideal das porções das saladas, que servem uma pessoa, foram consideradas como referências as porções dos grupos alimentares da pirâmide alimentar para a população brasileira. Considerando que alguns pratos principais podem ser o único prato a ser consumido na refeição, as porções foram pesadas com base na quantidade que serviria uma pessoa.

Para encontrar o número de porções de cada prato preparado, ou seja, o rendimento da receita, dividiu-se o peso total da preparação pelo peso da porção. Nesse contexto, o rendimento das preparações servidas cruas correspondeu ao total de alimentos crus preparados, a exemplo das Saladas Tropical (p. 52) e de Maxixe (p. 60). Entretanto, para as preparações submetidas à cocção, o rendimento pode ter sido diferente, pois depende da perda de calor ou hidratação do alimento, durante o cozimento. Por esse motivo, o rendimento nem sempre será igual à soma dos ingredientes da receita, como foi o caso da Salada de Beterraba com Laranja (p. 33) e da Salada de Três Feijões (p. 48).

Para melhor compreensão e interpretação das receitas deste livro, apresentamos um quadro explicativo de todos os itens das fichas técnicas das receitas vegetarianas (Quadro 3).

Quadro 3. Itens, conceitos e legendas das Fichas Técnicas das Receitas Vegetarianas.

| Itens das Fichas Técnicas | Conceitos/Legenda |
|----------------------------------|---|
| Conceitos | |
| Porção | Quantidade da preparação culinária pronta para consumo que serve uma pessoa. |
| Medida caseira | Medida usualmente utilizada na rotina alimentar, como copo, xícara e colher. |
| Unidade de medidas | Quantidade dos alimentos mensurados em gramas ou mililitros. |
| Peso bruto (PB) g/mL | Peso do alimento como é adquirido, com aparas, cascas, etc. |
| Peso líquido (PL) g/mL | Peso do alimento cru e limpo para consumo, após retirada das aparas. |
| Fator de correção | É a relação entre o peso bruto e o peso líquido do alimento (PB/PL). Esse indicador prevê as perdas inevitáveis ocorridas durante a etapa de pré-preparo dos alimentos. |
| Fator de cocção | É a relação entre o peso do alimento cozido e o peso líquido do alimento. Esse fator corrige a variação de peso que o alimento apresenta decorrente do cozimento. |
| Legendas | |
| Alimentos/Gêneros | Coluna da ficha técnica onde são listados todos os ingredientes das receitas. |
| Equipamentos e Utensílios | Local da ficha técnica onde são listados todos os equipamentos e utensílios necessários para execução das receitas. |
| Modo de preparo | Compreende todas as etapas de pré-preparo e preparo dos alimentos para execução das receitas. |

Fonte: autores.

Referências

ALVES, C.; MARTINS, M. C. T.; KORITAR, P. **Traducción y adaptación al portugués de la guía alimentaria My Vegetarian Plate**. Primeiro Congresso Argentino de Nutricion Vegetariana, Libertador San Martin, Entre Rios, Argentina, 2019.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2. ed., 1. reimpr. – Brasília: Ministério da Saúde, 2019. 156 p.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA – IBGE. **Pesquisa de Orçamento Familiares 2008-2009**. Tabela de composição nutricional dos alimentos consumidos no Brasil. IBGE, Rio de Janeiro, ed. 1, 2011.

LEAL, G. V. S.; MARTINS, M. C. T.; PHILIPPI, S. T.; KORITAR, P.; BAZZAN, L. S. T. Guias Alimentares e posições oficiais sobre dietas vegetarianas. In: PHILIPPI, S. T.; PIMENTEL, C. V. M. B; MARTINS, M. C. T (orgs). **Nutrição e alimentação vegetariana: tendência e estilo de vida**. 1 ed. Santana de Parnaíba-SP: Manole, 2022. p.159-206.

LOUZADA, M.L. C.; CANELLA, D.S.; JAIME, P.C.; MONTEIRO, C.A. Alimentação e saúde: **A fundamentação científica do guia alimentar para a população brasileira**. São Paulo: Editora da Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo; 2019. 133 p.

MONTEIRO, C.A.; CANNON, G.; LEVY, R.; MOUBARAC, J.C.; MARTINS, A.P.; CANELLA, D. NOVA. A estrela. Classificação dos alimentos. Saúde Pública. **World Nutr.** n.7, 2016.p.28–40.

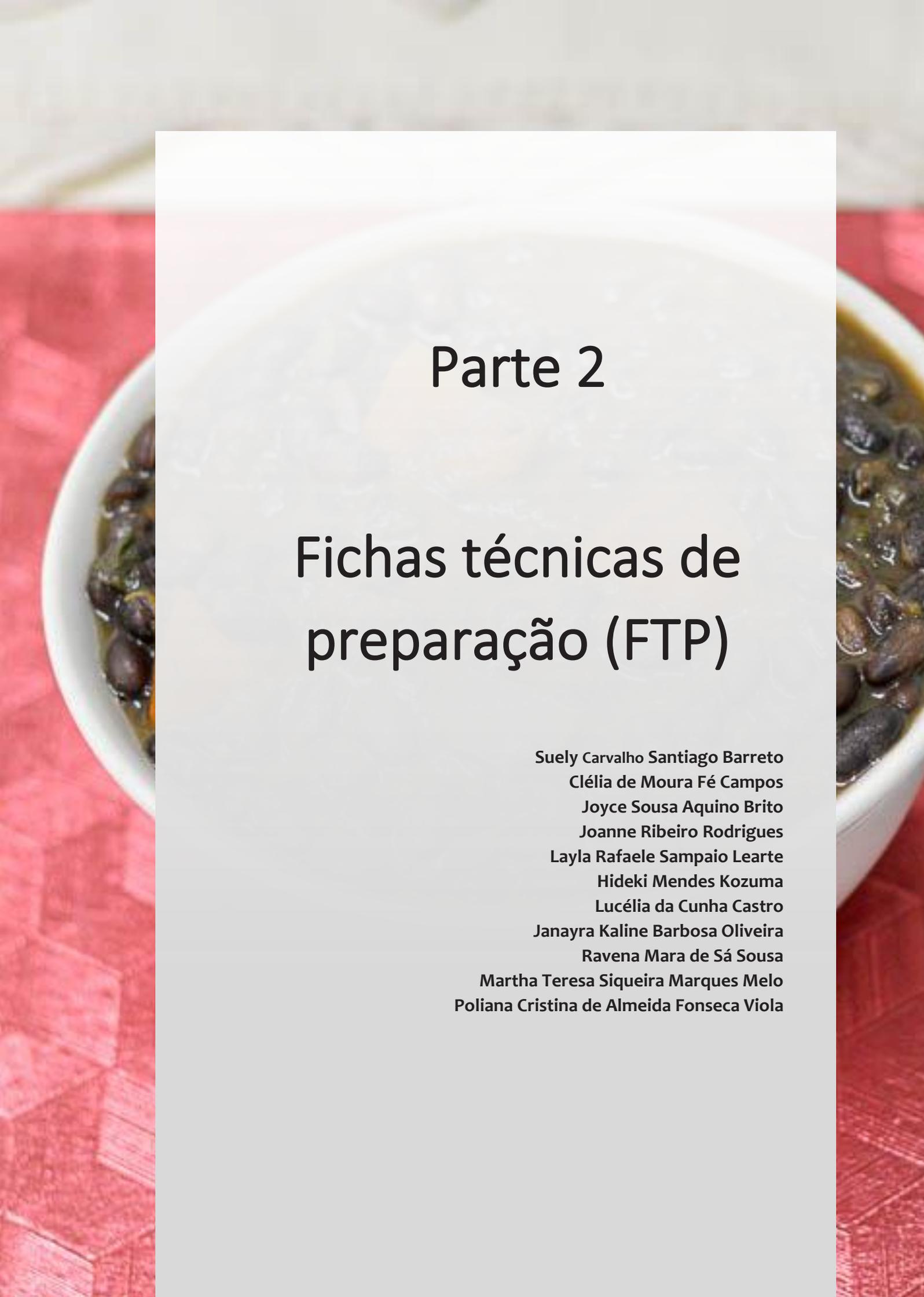
PEREIRA, J.; SANTOS, B.; LIMA, D. C. Desenvolvimento de uma pirâmide alimentar adaptada à população vegetariana brasileira. **Segur. Aliment. Nutr**, v.28, n. e021023, 2021.

PHILIPPI, S. T. **Pirâmide dos alimentos: fundamentos básicos da nutrição**. 3 ed., rev. Barueri: SP, Manoele, 2018a.

PHILIPPI, S. T. **Tabela de composição de alimentos:** suporte para decisão nutricional. 6 ed. rev. atual. Barueri: SP. Manole 2018b.

ROCHA, J.P.; LASTER, J.; PAREG, B.; et al. Multiple health benefits and minimal risks associated with vegetarian diets. **Curr. Nutr. Rep.**, v. 8, n.4, p. 374-381, 2019.
SATIJA, A.; HU, F. B. Plant-based diets and cardiovascular health. **Trends Cardiovasc. Med.**, v.28, n. 7, p. 437- 441, 2018.

SOUZA, E. C. G. et al. Planos Alimentares para diferentes ciclos de vida. **In:** SOUZA, E. C. G.; DUARTE, M. S. L.; CONCEIÇÃO, L. L. Alimentação vegetariana: atualidades na abordagem nutricional. 1 ed. Rio de Janeiro: Rubio, 2016.



Parte 2

Fichas técnicas de preparação (FTP)

Suely Carvalho Santiago Barreto

Clélia de Moura Fé Campos

Joyce Sousa Aquino Brito

Joanne Ribeiro Rodrigues

Layla Rafaelle Sampaio Learte

Hideki Mendes Kozuma

Lucélia da Cunha Castro

Janayra Kaline Barbosa Oliveira

Ravena Mara de Sá Sousa

Martha Teresa Siqueira Marques Melo

Poliana Cristina de Almeida Fonseca Viola

Sobre as receitas



Todas as receitas aqui apresentadas foram adaptadas de *sites* ou livros e, posteriormente, testadas no laboratório de Técnica Dietética do Curso de Nutrição da Universidade Federal do Piauí (UFPI). Participaram deste trabalho professores do curso, alunos de iniciação científica e da disciplina Trabalho de Conclusão de Curso (TCC). Oportunamente, nesta equipe, havia um aluno fotógrafo com experiência em alimentos e, portanto, as imagens das fichas técnicas representam as preparações reais.

Também se torna importante mencionar que foi obedecido um protocolo de execução das receitas: higienização de todos os vegetais, na etapa de pré-preparo, e desinfecção para aqueles que seriam consumidos crus; pesagem de todos os alimentos com cascas e sementes (peso bruto) e, novamente, quando limpos (peso líquido). Por fim, registro dos pesos da preparação e da porção. Dessa forma, todas essas operações contribuíram para aumentar o tempo de preparo das receitas.

É fácil concluir que o preparo doméstico será bem mais rápido. Só não esqueça que a sua preparação precisa ser segura, além de nutritiva. Desse modo, e para que haja maior praticidade, recomendamos que você higienize, logo que for possível, as frutas, as verduras e os legumes a serem usados durante a semana. E atenção! Remova o excesso de água em papel toalha e armazene tudo em recipientes, preferentemente de vidro, com tampa para evitar que se contaminem, deteriorem e percam suas propriedades. Agora, vamos cozinhar?! Segundo Viola *et al.* (2022), desenvolver habilidades culinárias, associando à arte de combinar alimentos, colabora para a promoção de uma alimentação mais saudável.

Entradas



Salada de Beterraba com Laranja



Composta por laranja, beterraba e gergelim, é uma preparação simples e prática. Uma combinação agridoce, nutritiva, e com um visual de encantar.

FICHA TÉCNICA

Salada de Beterraba com Laranja



Tempo total de preparo da receita: 57 minutos

Peso da porção: 150 gramas

Número de porções: 3

Itens do preparo

| Alimentos/ Gêneros | Medida caseira | Unidade de medidas | Peso bruto g/mL | Peso líquido g/mL | Fator correção |
|------------------------|--------------------------|-----------------------|--------------------|----------------------|-------------------|
| Beterraba com casca | 4 unidades médias | g | 588 | 588 | - |
| Laranja | 2 unidades | g | 242 | 146 | 1,66 |
| Gergelim Branco | 1 colher de sobremesa | g | 10 | 10 | 1 |

Equipamentos

Utensílios

Fogão

Faca, panela de pressão, *bowl* grande, espátula, colher de sopa e copo americano

Técnica de preparo

Modo de preparo

1. Em uma panela pequena, cozinhar a beterraba inteira; em seguida, cortar em discos;
2. Lavar em água corrente, descascar e cortar em rodela uma laranja;
3. Em um prato, montar os discos de beterraba e laranja, alternadamente, e salpicar gergelim por cima.

ANÁLISE DOS ALIMENTOS CRUS

Salada de Beterraba com Laranja

| Alimentos | g/mL | Kcal | Car. g | Prot. g | Lip. g | Ca mg | Fe mg | P mg | Na mg | K mg | Zn mg | Se mcg | Vit. A mcg | Vit.B1 mg | Vit. B2 mg | B9 mcg | B12 mcg | Vit.C mg | Fibras g |
|-------------------------------|------|--------|-----------|------------|-----------|----------|----------|---------|----------|---------|----------|-----------|---------------|--------------|------------------|-----------|------------|-------------|-------------|
| Beterraba crua | 313 | 134,59 | 29,92 | 5,04 | 0,53 | 50,08 | 2,50 | 125,20 | 244,14 | 1017,25 | 1,10 | 2,19 | 5,23 | 0,09 | 0,13 | 341,17 | . | 15,34 | 8,76 |
| Casca da beterraba | 275 | 239,25 | 3,38 | 6,22 | 0,58 | . | 0,08 | . | . | 0,08 | . | 0,02 | 17,27 | 910,25 | . | . | . | . | 4,79 |
| Laranja | 146 | 68,62 | 17,16 | 1,37 | 0,18 | 58,40 | 0,15 | 20,44 | . | 264,26 | 0,10 | 0,73 | 16,37 | 0,13 | 0,06 | 43,80 | . | 77,67 | 3,43 |
| Gergelim branco | 10 | 63,10 | 1,17 | 2,06 | 6,12 | 6,00 | 0,64 | 66,70 | 4,70 | 37,00 | 0,67 | 9,75 | 0,33 | 0,07 | 0,01 | 11,50 | . | . | 1,16 |
| Total (744g) | | 505,56 | 51,63 | 14,69 | 7,41 | 114,48 | 3,37 | 212,34 | 248,84 | 1318,59 | 1,87 | 12,69 | 39,20 | 910,54 | 0,20 | 396,47 | 0,00 | 93,01 | 18,14 |

IBGE 2011; PHILIPPI, 2018; TBCA, 2020.

Nota: Rendimento após o preparo - 469 gramas.

Salada no Abacaxi



Saborosa, nutritiva e servida no próprio abacaxi, esta salada confere um toque requintado à mesa.

FICHA TÉCNICA

Salada no Abacaxi



Tempo total de preparo da receita: 108 minutos
 Peso da porção: 150 gramas
 Número de porções: 4

| Alimentos/ Gêneros | Medida caseira | Unidade de medidas | Peso bruto g/mL | Itens do preparo | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|--------------------|-------------------------|-------------------|
| | | | | Peso líquido g/mL | Fator correção |
| Abacaxi | 1 unidade média | g | 981 | 519 | 1,89 |
| Batata Inglesa | 1 unidade pequena | g | 96 | 80 | 1,2 |
| Alface Roxa | 5 folhas | g | 40 | 30 | 1,33 |
| Cenoura | 1 unidade pequena | g | 50 | 50 | 1 |
| Milho Verde | ½ xícara | g | 194 | 80 | 2,43 |
| Sal | 1 colher de chá | g | 5 | 5 | 1 |
| Vinagre Balsâmico | ½ xícara de chá | mL | 120 | 120 | 1 |
| Açúcar | 2 colheres de sopa | g | 20 | 20 | 1 |

| Equipamentos | Utensílios |
|--------------|--|
| Fogão | Faca, frigideira, panela pequena, <i>bowl</i> grande, espátula, colher de sopa, xícara de chá e copo americano |

| Técnica de preparo |
|--|
| Modo de preparo |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Lavar bem o abacaxi, cortar ao meio no sentido do comprimento e retirar a polpa cuidadosamente; 2. Cortar a polpa do abacaxi em cubinhos e reservar; 3. Cozinhar e depois cortar em cubinhos a cenoura e a batata. Cozinhar também o milho verde; 4. Juntar os cubinhos de cenoura, batata e o milho verde em um recipiente e misturá-los bem; 5. Picar ½ abacaxi (200g), levar ao fogo com 250 ml (copo americano) de água e 1 colher de sopa (10 g) de açúcar e deixar cozinhar, até que o abacaxi esteja bem amarelo. 6. Em uma panela, misturar 1 colher de sopa (10g) de açúcar com um copo de vinagre balsâmico e deixar reduzir pela metade; 7. Colocar as folhas de alface em uma bacia de plástico com água e hipoclorito de sódio, na quantidade e tempo determinado pelo fabricante; depois escorrer e passar as folhas em água filtrada; escorrer novamente e reservar; 8. Juntar o abacaxi cozido com a redução de balsâmico, forrar as metades dos abacaxis com as folhas de alface, rechear e servir com pequena quantidade de molho. |

ANÁLISE DOS ALIMENTOS CRUS

Salada no Abacaxi

| Alimentos | g/mL | Kcal | Car. g | Prot. g | Lip. g | Ca mg | Fe mg | P mg | Na mg | K mg | Zn mg | Se mcg | Vit. A mcg | Vit. B1 Mg | Vit. B2 mg | B9 mcg | B12 mcg | Vit. C mg | Fibras g |
|--------------------------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-------------|---------------|-------------|---------------|----------------|----------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|---------------|------------|---------------|--------------|
| <i>Abacaxi</i> | 519 | 249,12 | 65,55 | 2,80 | 0,62 | 67,47 | 1,45 | 41,52 | 5,19 | 596,85 | 0,52 | 0,52 | 14,69 | 0,42 | 0,16 | 77,85 | . | 187,88 | 7,27 |
| <i>Batata Inglesa crua</i> | 80 | 68,80 | 16,00 | 1,36 | 0,08 | 6,40 | 0,25 | 32,00 | 4,00 | 262,40 | 0,22 | 0,24 | 0,13 | 0,08 | 0,02 | 7,20 | . | 5,92 | 1,64 |
| <i>Alface Roxa</i> | 30 | 3,82 | 0,75 | 0,27 | 0,06 | 10,15 | 0,74 | 15,34 | 2,14 | 92,53 | 0,07 | . | . | . | . | . | . | 4,04 | 0,60 |
| <i>Cenoura crua</i> | 43,1 | 17,67 | 4,12 | 0,40 | 0,10 | 14,22 | 0,13 | 15,09 | 29,74 | 137,92 | 0,10 | 0,04 | 362,26 | 0,03 | 0,03 | 8,19 | . | 2,54 | 1,21 |
| <i>Casca da cenoura</i> | 6,9 | 6,21 | 0,06 | 0,0 | 0,02 | . | . | . | . | 0,03 | . | . | 1,68 | 0,14 | . | . | . | . | 0,10 |
| <i>Milho Verde</i> | 80 | 64,8 | 15,04 | 2,11 | 0,74 | 4,00 | 0,58 | 38,40 | 238,40 | 108,00 | 0,30 | 0,56 | 1,83 | 0,02 | 0,04 | 34,40 | . | 0,56 | 1,52 |
| <i>Sal</i> | 5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1,20 | 0,01 | 0 | 1937,90 | 0,40 | . | 0,15 | . | . | . | . | . | . | 0 |
| <i>Vinagre Balsâmico</i> | 120 | 110,40 | 27,24 | 0,59 | 0 | 32,40 | 0,86 | 22,80 | 27,60 | 134,40 | 0,10 | . | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| <i>Açúcar</i> | 20 | 77,4 | 19,99 | . | . | 0,2 | 0 | . | . | 0,4 | . | 0,12 | . | . | 0 | . | . | . | . |
| Total (904 g) | 598,22 | 148,75 | 7,53 | 7,53 | 1,62 | 136,04 | 4,02 | 165,15 | 2244,97 | 1332,93 | 1,31 | 1,63 | 380,59 | 0,69 | 0,25 | 127,64 | 0 | 200,94 | 12,34 |

IBGE 2011; PHILIPPI, 2018; TBCA, 2020.

Nota: Rendimento após o preparo - 614 gramas.

Salada de Legumes Assados



Para sair do tradicional, que tal uma salada de legumes assados?! Esta salada diferente e saudável é composta por rodela de abobrinha, pimentão, pepino, berinjela e tomate.

FICHA TÉCNICA

Salada de Legumes Assados



Tempo total de preparo da receita: 1 hora e 14 minutos

Peso da porção: 150 gramas

Número de porções: 3 e ½

Itens do preparo

| Alimentos/ Gêneros | Medida caseira | Unidade de medidas | Peso bruto g/mL | Peso líquido g/mL | Fator correção |
|------------------------|--------------------------|-----------------------|--------------------|----------------------|-------------------|
| Abobrinha | 1 unidade | g | 161 | 128 | 1,26 |
| Pimentão amarelo | 1 unidade | g | 115 | 91 | 1,26 |
| Berinjela | 1 unidade | g | 131 | 121 | 1,08 |
| Pepino com casca | 1 unidade | g | 160 | 160 | - |
| Cebola roxa | ½ unidade | g | 60 | 39 | 1,55 |
| Tomate cereja | 8 unidades | g | 51 | 51 | 1 |
| Azeite extra virgem | 1 e ½ de sopa | mL | 23 | 23 | 1 |
| Alho fresco | 1 dente | g | 5 | 5 | 1,08 |
| Vinagre balsâmico | 1 colher de sopa | mL | 15 | 15 | 1 |
| Mostarda | 1 colher de sobremesa | g | 8 | 8 | 1 |

| Itens do preparo | | | | | |
|-------------------------------|---------------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------------------|---------------------------|
| Alimentos/ Gêneros | Medida caseira | Unidade de medidas | Peso bruto g/mL | Peso líquido g/mL | Fator correção |
| Mel | 1 colher de sobremesa | mL | 8 | 8 | 1 |
| Limão Tahiti | 1 unidade | g | 38 | 17 | 2,26 |

| Equipamentos | Utensílios |
|---------------------|---|
| Fogão | Faca, assadeira, <i>bowl</i> grande, espátula, colher de sopa e copo americano |

| Técnica de preparo |
|---|
| Modo de preparo |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Após lavar em água corrente, cortar em rodela a abobrinha, o pimentão, a berinjela, o pepino, a cebola e os tomates e espalhar em uma assadeira; 2. Misturar o azeite e o alho e pincelar sobre os vegetais. Levar tudo ao forno pré-aquecido por 15 minutos a 180°C; 3. Retirar e deixe esfriar. Depois, dispor em uma saladeira e misturar suavemente; 4. Misturar o vinagre balsâmico, a mostarda e o mel para o molho e acrescentar aos vegetais. Levar à geladeira por 60 minutos. Em seguida, servir. |

ANÁLISE DOS ALIMENTOS CRUS

Salada de Legumes Assados

| Alimentos | g/mL | Kcal | Car. g | Prot. g | Lip. g | Ca mg | Fe mg | P mg | Na mg | K mg | Zn mg | Se mcg | Vit. A mcg | Vit.B1 mg | Vit. B2 mg | B9 Mcg | B12 mcg | Vit.C mg | Fibras g | |
|----------------------------|-------|--------|--------|---------|--------|-------|-------|--------|--------|---------|-------|--------|------------|-----------|------------|--------|---------|----------|----------|---|
| <i>Abobrinha crua</i> | 128 | 20,48 | 4,29 | 1,55 | 0,23 | 19,20 | 0,44 | 48,64 | 2,56 | 335,36 | 0,37 | 0,26 | 12,80 | 0,06 | 0,18 | 37,12 | . | 21,76 | 1,41 | |
| <i>Pimentão amarelo</i> | 91 | 24,57 | 5,76 | . | 0,19 | 10,01 | 0,42 | 21,84 | 1,82 | 192,92 | 0,15 | 0 | 21,69 | 0,03 | 0,03 | 23,66 | 0 | 167,44 | 0 | |
| <i>Berinjela</i> | 121 | 39,81 | 9,93 | 0,94 | 0,27 | 6,82 | 0,29 | 17,06 | 1,14 | 139,90 | 0,13 | 0,11 | 2,08 | 0,08 | 0,02 | 15,92 | . | 1,48 | 2,84 | |
| <i>Pepino</i> | 136,7 | 20,51 | 4,96 | 0,89 | 0,15 | 21,87 | 0,38 | 32,81 | 2,73 | 200,95 | 0,27 | 0,41 | 7,23 | 0,04 | 0,04 | 9,57 | . | 3,83 | 1,56 | |
| <i>Casca do pepino</i> | 23,3 | 21,90 | 0,04 | 0,35 | 0,04 | . | 0,22 | . | . | 0,06 | . | 0 | 0,70 | 0,82 | . | 2,47 | . | . | 0,57 | |
| <i>Cebola roxa</i> | 39 | 15,60 | 3,64 | 0,43 | 0,04 | 8,97 | 0,08 | 11,31 | 1,56 | 56,94 | 0,07 | 0,20 | 0,03 | 0,02 | 0,01 | 7,41 | . | 2,89 | 0,75 | |
| <i>Tomate cereja</i> | 51 | 10,71 | 2,37 | 0,43 | 0,17 | 2,55 | 0,23 | 12,24 | 4,59 | 113,22 | 0,05 | 0,20 | . | 0,03 | 0,03 | 7,65 | 0 | 9,74 | 0,53 | |
| <i>Azeite extra virgem</i> | 23 | 203,32 | 0 | . | 23,00 | . | . | . | . | . | . | . | . | . | . | . | . | . | . | 0 |
| <i>Alho fresco</i> | 5 | 7,45 | 1,65 | 0,32 | 0,03 | 9,05 | 0,09 | 7,65 | 0,85 | 20,05 | 0,06 | 0,71 | . | 0,01 | 0,01 | 0,15 | . | 1,56 | 0,11 | |
| <i>Vinagre balsâmico</i> | 15 | 13,80 | 3,41 | 0,07 | 0 | 4,05 | 12,96 | 2,85 | 3,45 | 16,80 | 0,01 | . | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| <i>Mostarda molho</i> | 8 | 5,36 | 0,43 | 0,35 | 0,32 | 4,64 | 0,12 | 8,48 | 90,80 | 11,04 | 0,05 | 2,63 | 0,28 | 0,03 | 0,002 | 0,56 | . | 0,12 | 0,26 | |
| <i>Mel</i> | 8 | 24,32 | 6,59 | 0,02 | . | 0,48 | 0,03 | 0,32 | 0,32 | 4,16 | 0,02 | 0,06 | . | . | 0,003 | 0,16 | . | 0,04 | 0,02 | |
| <i>Limão Tahiti</i> | 17 | 5,10 | 1,79 | 0,12 | 0,03 | 5,61 | 0,10 | 3,06 | 0,34 | 17,34 | 0,02 | 0,07 | 0,43 | 0,01 | 0,003 | 1,36 | . | 4,95 | 0,48 | |
| Total (666g) | | 412,93 | 44,86 | 5,47 | 24,47 | 93,25 | 15,36 | 166,26 | 110,16 | 1108,74 | 1,20 | 4,65 | 45,24 | 1,13 | 0,33 | 106,03 | 0,00 | 213,81 | 8,53 | |

IBGE 2011; PHILIPPI, 2018; TBCA, 2020. Nota: Rendimento após o preparo - 518 gramas.

Salada Refrescante



A salada refrescante traz o frescor e o colorido das frutas. Os ovos de codorna aumentam seu teor de proteínas. Além de leve e saudável, esta é uma salada simples de preparar.

FICHA TÉCNICA

Salada Refrescante



Tempo total de preparo da receita: 32 minutos

Peso da porção: 150 gramas

Número de porções: 2

Itens do preparo

| Alimentos/ Gêneros | Medida caseira | Unidade de medidas | Peso bruto g/mL | Peso líquido g/mL | Fator correção |
|------------------------|-----------------------|-----------------------|--------------------|----------------------|-------------------|
| Alface americana | 5 folhas | g | 45 | 34 | 1,33 |
| Melancia | 1 fatia | g | 148 | 70 | 2,12 |
| Abacaxi | ½ unidade | g | 142 | 75 | 1,89 |
| Ovo de codorna | 8 unidades | g | 81 | 72 | 1,13 |
| Azeite extra virgem | 3 colheres de sopa | mL | 50 | 50 | 1 |
| Pimenta do reino moída | 1 colher de sobremesa | g | 10 | 10 | 1 |

Equipamentos

Utensílios

Forno

Faca, assadeira, tábua de cortar legumes, *bowl* grande, espátula, colher de sopa e copo americano

Técnica de preparo

Modo de preparo

1. Colocar as folhas de alface em uma bacia de plástico com água e hipoclorito de sódio, na quantidade e no tempo recomendado pelo fabricante; depois, escorrer e passar em água filtrada; escorrer novamente e reservar;
2. Lavar a melancia e o abacaxi, retirar a polpa e cortar; misturar tudo com os ovos de codorna e as folhas de alface;
3. Misturar o azeite e a pimenta do reino para o molho.
4. Servir com pequena quantidade de molho.

ANÁLISE DOS ALIMENTOS CRUS

Salada Refrescante

| Alimentos | g/mL | Kcal | Car. g | Prot. g | Lip. g | Ca mg | Fe mg | P mg | Na mg | K mg | Zn mg | Se mcg | Vit. A mcg | Vit.B1 mg | Vit. B2 mg | B9 mcg | B12 mcg | Vit.C mg | Fibras g | |
|-------------------------------|------|--------|--------|---------|--------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|--------|------------|-----------|------------|--------|---------|----------|----------|---|
| <i>Alface americana</i> | 34 | 6,12 | 1,19 | 0,45 | 0,10 | 23,12 | 0,48 | 8,50 | 0,14 | 89,76 | 0,10 | 0,07 | 0 | 0,02 | 0,03 | 16,93 | 0 | 6,12 | 0,43 | |
| <i>Melancia</i> | 70 | 21,00 | 5,29 | 0,43 | 0,11 | 4,90 | 0,17 | 7,70 | 0,70 | 78,40 | 0,07 | 0,28 | 19,95 | 0,02 | 0,01 | 2,10 | . | 5,67 | 0,28 | |
| <i>Abacaxi</i> | 75 | 36,00 | 9,47 | 0,41 | 0,09 | 9,75 | 0,21 | 6,00 | 0,75 | 86,25 | 0,08 | 0,08 | 2,12 | 0,06 | 0,02 | 11,25 | . | 27,15 | 1,05 | |
| <i>Ovo de codorna</i> | 72 | 111,60 | 0,81 | 9,06 | 7,64 | 36,00 | 0,86 | 123,84 | 89,28 | 90,72 | 0,76 | 22,18 | 121,92 | 0,05 | 0,37 | 31,68 | 0,799 | . | . | |
| <i>Azeite extra virgem</i> | 50 | 442,00 | 0 | . | 50,00 | . | . | . | . | . | . | . | . | . | . | . | . | . | . | . |
| <i>Pimenta do reino moída</i> | 10 | 25,50 | 6,48 | 1,09 | 0,33 | 43,70 | 2,89 | 17,30 | 4,40 | 17,30 | 0,14 | 0,50 | 1,90 | 0,01 | 0,02 | . | 0 | 0 | 2,65 | |
| Total (311 g) | | 642,22 | 23,24 | 11,44 | 58,27 | 117,47 | 4,61 | 163,34 | 95,27 | 362,43 | 1,15 | 23,11 | 145,89 | 0,16 | 0,45 | 61,96 | 0,80 | 38,94 | 4,41 | |

IBGE 2011; PHILIPPI, 2018; TBCA, 2020.

Nota: Rendimento após o preparo - 283 gramas.

Salada de Três Feijões



Esta salada de feijões se apresenta como uma excelente opção de entrada para o almoço ou jantar. Para dar mais cor e sabor ao prato, foram adicionados tomate maduro e alface americana. O queijo e os ovos agregaram beleza e valor nutritivo.

FICHA TÉCNICA

Salada de Três Feijões



Tempo total de preparo da receita: 54 minutos

Peso da porção: 150 gramas

Número de porções: 6 e ½

Itens do preparo

| Alimentos/ Gêneros | Medida caseira | Unidade de medidas | Peso bruto g/mL | Peso líquido g/mL | Fator correção |
|------------------------------|--------------------------|-----------------------|--------------------|----------------------|-------------------|
| Feijão branco | ½ xícara de chá | g | 103 | 100 | 1,03 |
| Feijão carioca | ½ xícara de chá | g | 103 | 100 | 1,03 |
| Feijão vermelho | ½ xícara de chá | g | 103 | 100 | 1,03 |
| Cebolinha | 3 colheres de sopa | g | 10 | 10 | 1,1 |
| Tomate comum | 1 unidade | g | 250 | 155 | 1,61 |
| Cebola branca | 1 unidade | g | 160 | 103 | 1,55 |
| Limão Tahiti | 1 unidade | g | 23 | 10 | 2,26 |
| Pimenta de cheiro | 2 unidades | g | 16 | 15 | 1,06 |
| Sal | 1 colher de chá | g | 5 | 5 | 1 |
| Azeite extra virgem | 1 colher de sobremesa | mL | 8 | 8 | 1 |
| Vinagre de vinho branco | 1 colher de chá | mL | 5 | 5 | 1 |
| Queijo branco (coalho) | 1 xícara de chá | g | 85 | 85 | 1 |
| Ovo de codorna | 10 unidades | g | 99 | 88 | 1,13 |
| Alface americana | 12 folhas | g | 100 | 75 | 1,33 |

| Equipamentos | Utensílios |
|---------------------|---|
| Fogão | Faca, frigideira, panela pequena, <i>bowl</i> grande, espátula, colher de sopa e copo americano |

| Técnica de preparo |
|---|
| Modo de preparo |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Colocar a cebolinha, o tomate, a cebola e as folhas de alface em uma bacia de plástico com água e hipoclorito de sódio, na quantidade e tempo recomendado pelo fabricante; escorrer e passar em água filtrada; escorrer novamente e reservar; 2. Misturar o azeite, suco de um limão, a cebolinha, o tomate, o vinagre e uma pitada de sal e bater até obter uma mistura homogênea. Reservar; 3. Cozinhar os feijões separadamente em água com um pouco de sal, durante 10 minutos ou até ficar tenro. Escorrer e passar rapidamente por debaixo de água fria; 4. Adicionar a cebola e o queijo aos feijões e misturar suavemente. Adicionar o molho e temperar com sal e pimenta moída; 5. Dispor as folhas de alface em um refratário para salada, adicionar a salada de feijões e servir. |

ANÁLISE DOS ALIMENTOS CRUS

Salada de Três Feijões

| Alimentos | g/mL | Kcal | Car. g | Prot. g | Lip. g | Ca mg | Fe mg | P mg | Na mg | K mg | Zn mg | Se mcg | Vit. A mcg | Vit.B1 mg | Vit. B2 mg | B9 mcg | B12 mcg | Vit.C mg | Fibras g | |
|-------------------------|------|----------------|---------------|--------------|--------------|----------------|--------------|----------------|----------------|----------------|-------------|--------------|---------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------|
| Feijão branco | 100 | 336,00 | 62,30 | 21,10 | 1,19 | 173,00 | 7,74 | 445,00 | 12,00 | 1542,00 | 2,82 | 5,26 | 0 | 0,74 | 0,21 | 386,00 | 0 | 0 | 18,90 | |
| Feijão carioca | 100 | 205,00 | 28,33 | 18,33 | 2,17 | . | . | . | . | . | . | . | . | . | . | . | . | . | . | 33,33 |
| Feijão vermelho | 100 | 313,00 | 61,20 | 22,50 | 1,06 | 121,00 | 6,69 | 406,00 | 12,00 | 1359,00 | 2,74 | 3,20 | 0 | 0,61 | 0,22 | 394,00 | 0 | 4,50 | 15,20 | |
| Cebolinha | 10 | 2,50 | 0,57 | 0,18 | 0,01 | 6,10 | 0,19 | 3,30 | 0,40 | 26,00 | 0,05 | 0,05 | 20,00 | 0,01 | 0,014 | 1,40 | . | 4,56 | 0,35 | |
| Tomate comum | 155 | 27,90 | 6,08 | 1,36 | 0,31 | 15,50 | 0,42 | 37,20 | 7,75 | 367,35 | 0,26 | . | 64,53 | 0,06 | 0,031 | 23,25 | . | 19,69 | 1,86 | |
| Cebola branca | 103 | 41,20 | 9,62 | 1,13 | 0,10 | 23,69 | 0,22 | 29,87 | 4,12 | 150,38 | 0,18 | 0,52 | 0,08 | 0,05 | 0,030 | 19,57 | . | 7,62 | 1,99 | |
| Limão tahiti | 10 | 3,00 | 1,05 | 0,07 | 0,02 | 3,30 | 0,06 | 1,80 | 0,20 | 10,20 | 0,01 | 0,04 | 0,25 | 0,003 | 0,002 | 0,80 | . | 2,91 | 0,28 | |
| Pimenta de cheiro | 15 | 9,47 | 1,62 | 0,27 | 0,21 | 3,69 | 18,00 | 9,38 | 0,20 | 74,51 | 0,03 | . | . | . | . | . | . | 12,00 | 1,29 | |
| Sal | 5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1,20 | 0,01 | 0 | 1937,90 | 0,40 | . | 0,15 | . | . | . | . | . | . | 0 | |
| Azeite extra virgem | 8 | 70,72 | 0 | . | 8,00 | . | . | . | . | . | . | . | . | . | . | . | . | . | . | |
| Vinagre de vinho branco | 5 | 0,70 | 0,30 | 0 | 0 | 0,30 | 0,03 | 0,45 | 0,05 | 5,00 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| Queijo branco (coalho) | 85 | 317,05 | 0,58 | 20,81 | 25,74 | 634,10 | 0,61 | 377,40 | 455,60 | 68,85 | 2,55 | 12,33 | 168,73 | 0,01 | 0,331 | 15,30 | 0,705 | . | . | |
| Ovo de codorna | 88 | 136,40 | 0,99 | 11,07 | 9,34 | 44,00 | 1,05 | 151,36 | 109,12 | 110,88 | 0,92 | 27,10 | 149,01 | 0,06 | 0,451 | 38,72 | 0,976 | . | . | |
| Alface americana | 75 | 13,50 | 2,63 | 0,98 | 0,23 | 51,00 | 1,05 | 18,75 | 0,30 | 198,00 | 0,22 | 0,15 | 0 | 0,04 | 0,06 | 37,35 | 0 | 13,50 | 0,95 | |
| Total (859 g) | | 1476,44 | 175,27 | 97,80 | 48,38 | 1076,88 | 36,07 | 1480,51 | 2539,64 | 3912,57 | 9,78 | 48,83 | 402,60 | 1,58 | 1,35 | 916,39 | 1,68 | 64,78 | 74,15 | |

IBGE 2011; PHILIPPI, 2018; TBCA, 2020.

Nota: Rendimento após o preparo - 1000 gramas.

Salada Tropical



Frutas tropicais e hortaliças foram combinadas para compor esta salada simples, porém de sabor inigualável. O prato pode ser consumido como entrada ou servir de acompanhamento em uma refeição vegetariana.

FICHA TÉCNICA

Salada Tropical



Tempo total de preparo da receita: 47 minutos

Peso da porção: 150 gramas

Número de porções: 4 e ½

Itens do preparo

| Alimentos/ Gêneros | Medida caseira | Unidade de medidas | Peso bruto g/mL | Peso líquido g/mL | Fator correção |
|------------------------------|----------------------|-----------------------|--------------------|----------------------|-------------------|
| Acelga | 5 folhas | g | 133 | 80 | 1,66 |
| Cenoura | 1 unidade pequena | g | 80 | 80 | 1 |
| Manga | 1 unidade | g | 169 | 105 | 1,61 |
| Uva vermelha | 8 bagos | g | 169 | 130 | 1,3 |
| Queijo branco (coalho) | 1 xícara de chá | g | 80 | 80 | 1 |
| Laranja | 2 unidades | g | 227 | 137 | 1,66 |
| Azeite extra virgem | 1 colher de sopa | g | 15 | 15 | 1 |
| Mel | 1 colher de sopa | mL | 15 | 15 | 1 |
| Orégano | 2 colheres de chá | g | 10 | 10 | 1 |

| Equipamentos | Utensílios |
|--------------|---|
| Fogão | Faca, frigideira, panela pequena, <i>bowl</i> grande, espátula, colher de sopa e copo americano |

| Técnica de preparo |
|--|
| Modo de preparo |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Colocar as folhas de acelga, a cenoura e as uvas em uma bacia de plástico com água e hipoclorito de sódio, na quantidade e tempo recomendado pelo fabricante; escorrer e passar em água filtrada; escorrer novamente e reservar; 2. Picar e assar o queijo branco; 3. Para o molho, misturar em um recipiente o suco de laranja, azeite, mel e orégano. Reservar; 4. Juntar as uvas aos outros ingredientes em recipiente para salada; 5. Servir com o molho. |

ANÁLISE DOS ALIMENTOS CRUS

Salada Tropical

| Alimentos | g/mL | Kcal | Car. | Prot. | Lip. | Ca | Fe | P | Na | K | Zn | Se | Vit. A | Vit.B1 | Vit. B2 | B9 | B12 | Vit.C | Fibras | |
|-------------------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|----------------|-------------|--------------|----------------|-------------|-------------|---------------|-------------|---------------|--------------|--------------|---|
| | | | g | g | g | mg | mg | mg | mg | mg | mg | mcg | mcg | mg | mg | mcg | mcg | mg | g | |
| Acelga | 80 | 15,20 | 2,99 | 1,44 | 0,16 | 40,80 | 1,44 | 36,80 | 170,40 | 303,20 | 0,29 | 0,72 | 244,63 | 0,03 | 0,07 | 11,20 | . | 24,00 | 1,28 | |
| Cenoura | 68,9 | 28,25 | 6,60 | 0,64 | 0,16 | 22,74 | 0,21 | 24,12 | 47,54 | 220,48 | 0,17 | 0,07 | 579,10 | 0,05 | 0,04 | 13,09 | . | 4,07 | 1,93 | |
| Casca de cenoura | 11,1 | 9,99 | 0,09 | 0,10 | 0,02 | . | . | . | . | 0,04 | . | . | 2,70 | 0,23 | . | . | . | . | 0,16 | |
| Manga | 105 | 68,25 | 17,85 | 0,54 | 0,28 | 10,50 | 0,14 | 11,55 | 2,10 | 163,80 | 0,04 | 0,63 | 40,16 | 0,06 | 0,06 | 14,70 | . | 29,09 | 1,85 | |
| Casca da manga | 64 | 56,32 | 1,52 | 0,28 | 0,17 | . | 0,19 | . | . | 0,06 | . | 0,01 | 2,15 | 3,20 | . | . | . | . | 1,88 | |
| Uva vermelha | 130 | 89,70 | 23,53 | 0,94 | 0,21 | 13,00 | 0,47 | 26,00 | 2,60 | 248,30 | 0,09 | 0,13 | 4,28 | 0,10 | 0,00 | 2,60 | . | 14,04 | 1,17 | |
| Queijo branco (coalho) | 80 | 298,40 | 0,54 | 19,58 | 24,22 | 596,80 | 0,58 | 355,20 | 428,80 | 64,80 | 2,40 | 11,60 | 158,80 | 0,01 | 0,31 | 14,40 | 0,66 | . | . | |
| Laranja | 137 | 64,39 | 16,10 | 1,29 | 0,16 | 54,80 | 0,14 | 19,18 | . | 247,97 | 0,10 | 0,69 | 15,36 | 0,12 | 0,05 | 41,10 | . | 72,88 | 3,22 | |
| Azeite extra virgem | 15 | 132,60 | 0 | . | 15,00 | . | . | . | . | . | . | . | . | . | . | . | . | . | . | . |
| Mel | 15 | 45,60 | 12,36 | 0,05 | . | 0,90 | 0,06 | 0,60 | 0,60 | 7,80 | 0,03 | 0,12 | . | . | 0,01 | 0,30 | . | 0,08 | 0,03 | |
| Orégano | 10 | 30,60 | 6,44 | 1,10 | 1,03 | 157,60 | 4,40 | 20,0 | 1,50 | 166,90 | 0,44 | 0,59 | 34,52 | 0,03 | 0,03 | 27,40 | . | 5,00 | 4,28 | |
| Total (652 g) | 839,30 | 88,02 | 25,96 | 41,41 | 897,14 | 7,62 | 493,45 | 653,54 | 1423,35 | 3,56 | 14,56 | 1081,70 | 3,83 | 0,57 | 124,79 | 0,66 | 149,16 | 15,80 | 15,80 | |

IBGE 2011; PHILIPPI, 2018; TBCA, 2020.

Nota: Rendimento após o preparo - 652 gramas.

Salada com Batata Doce



Basta adicionar um pouco de rúcula, tomate e laranja à batata doce cozida e sua salada estará pronta. O molho pode ser feito com uma mistura de mel, mostarda e orégano.

FICHA TÉCNICA

Salada com Batata Doce



Tempo total de preparo da receita: 51 minutos

Peso da porção: 150 gramas

Número de porções: 3 e ½

Itens do preparo

| Alimentos/ Gêneros | Medida caseira | Unidade de medidas | Peso bruto g/mL | Peso líquido g/mL | Fator correção |
|--------------------------|----------------------|-----------------------|--------------------|----------------------|-------------------|
| Batata doce com casca | 1 unidade pequena | g | 133 | 133 | - |
| Rúcula | 1 prato raso | g | 47 | 30 | 1,57 |
| Tomate comum | 3 unidades | g | 338 | 210 | 1,61 |
| Laranja | 2 unidades | g | 325 | 196 | 1,66 |
| Mostarda | 1 colher de café | g | 5 | 5 | 1 |
| Mel | 1 colher de café | mL | 5 | 5 | 1 |
| Orégano | 1 colher de chá | g | 5 | 5 | 1 |

Equipamentos

Utensílios

Fogão

Faca, frigideira, panela pequena, *bowl* grande, espátula, colher de sopa e copo americano

Técnica de preparo

Modo de preparo

1. Cortar a batata doce em cubinhos, regar com azeite e orégano e levar ao forno a 220°C até dourar;
2. Colocar a rúcula e o tomate em uma bacia de plástico com água e hipoclorito de sódio, na quantidade e tempo recomendado pelo fabricante; escorrer e passar em água filtrada; escorrer novamente e reservar;
3. Cortar o tomate em cubos e a laranja em rodela;
4. Misturar 150 ml de suco de laranja, uma colher de café de mostarda, uma colher de café de mel e reservar;
5. Retirar a batata doce do forno e deixar esfriar completamente;
6. Colocar na saladeira as folhas de rúcula, tomate e a batata em cubos. Depois, decorar com as rodela de laranja;
7. Acrescentar o molho e misturar delicadamente. Servir.

ANÁLISE DOS ALIMENTOS CRUS

Salada de Batata Doce

| <i>Alimentos</i> | <i>g/mL</i> | <i>Kcal</i> | <i>Car. g</i> | <i>Prot. g</i> | <i>Lip. g</i> | <i>Ca mg</i> | <i>Fe mg</i> | <i>P mg</i> | <i>Na mg</i> | <i>K mg</i> | <i>Zn mg</i> | <i>Se mcg</i> | <i>Vit. A mcg</i> | <i>Vit.B1 mg</i> | <i>Vit. B2 mg</i> | <i>B9 mcg</i> | <i>Vit B12 mcg</i> | <i>Vit.C mg</i> | <i>Fibras g</i> |
|-----------------------------|-------------|-------------|---------------|----------------|---------------|--------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|---------------|-------------------|------------------|-------------------|---------------|--------------------|-----------------|-----------------|
| <i>Batata doce</i> | 102 | 77,52 | 18,07 | 1,40 | 0,14 | 27,54 | 0,73 | 32,64 | 27,54 | 234,60 | 0,20 | 0,20 | 802,74 | 0,06 | 0,05 | 6,12 | . | 13,06 | 2,55 |
| <i>Casca da batata doce</i> | 31 | 20,46 | 1,02 | 0,94 | 0,10 | . | 0,21 | . | . | 0,03 | . | 0 | 0,56 | 1,05 | . | . | . | . | 0,45 |
| <i>Rúcula</i> | 30 | 7,50 | 1,10 | 0,77 | 0,20 | 48,00 | 0,44 | 15,60 | 8,10 | 110,70 | 0,14 | 0,09 | 35,60 | 0,01 | 0,03 | 29,10 | . | 4,50 | 0,48 |
| <i>Tomate comum</i> | 210 | 18,00 | 3,92 | 0,88 | 0,20 | 10,00 | 0,27 | 24,00 | 5,00 | 237,00 | 0,17 | . | 41,63 | 0,04 | 0,02 | 15,00 | . | 12,70 | 1,20 |
| <i>Laranja</i> | 196 | 92,12 | 23,03 | 1,84 | 0,24 | 78,40 | 0,20 | 27,44 | . | 354,76 | 0,14 | 0,98 | 21,97 | 0,18 | 0,08 | 58,80 | . | 104,27 | 4,61 |
| <i>Mostarda molho</i> | 5 | 3,35 | 0,27 | 0,22 | 0,20 | 2,90 | 0,08 | 5,30 | 56,75 | 6,90 | 0,03 | 1,65 | 0,18 | 0,02 | 0,001 | 0,35 | . | 0,08 | 0,17 |
| <i>Mel</i> | 5 | 15,20 | 4,12 | 0,02 | . | 0,30 | 0,02 | 0,20 | 0,20 | 2,60 | 0,01 | 0,04 | . | . | 0,002 | 0,10 | . | 0,03 | 0,01 |
| <i>Orégano</i> | 5 | 15,3 | 3,22 | 0,55 | 0,51 | 78,80 | 2,20 | 10,00 | 0,75 | 83,45 | 0,22 | 0,30 | 17,26 | 0,02 | 0,02 | 13,70 | . | 2,50 | 2,14 |
| Total (584 g) | | 249,45 | 54,75 | 6,62 | 1,59 | 245,94 | 4,15 | 115,18 | 98,34 | 1030,04 | 0,91 | 3,26 | 919,94 | 1,38 | 0,20 | 123,17 | 0,00 | 137,14 | 11,61 |

IBGE 2011; PHILIPPI, 2018; TBCA, 2020.

Nota: Rendimento após o preparo - 548 gramas.

Salada de Maxixe Cru



Nada mais sustentável que uma salada de maxixe cru, pois os ingredientes são simples, saudáveis, acessíveis do ponto de vista financeiro e fáceis de encontrar no mercado.

FICHA TÉCNICA
Salada de Maxixe Cru



Tempo total de preparo da receita: 18 minutos
Peso da porção: 150 gramas
Número de porções: 2

Itens do preparo

| Alimentos/ Gêneros | Medida caseira | Unidade de medidas | Peso bruto g/mL | Peso líquido g/mL | Fator correção |
|--|----------------------|-----------------------|--------------------|----------------------|-------------------|
| Maxixe | 5 unidades | g | 132 | 90 | 1,47 |
| Tomate comum | 2 unidades | g | 266 | 165 | 1,61 |
| Azeite extra virgem | 1 colher de chá | mL | 4 | 4 | - |
| Sal | 1 colher de chá | g | 5 | 5 | - |
| Vinagre de vinho branco | 2 colheres de chá | mL | 10 | 10 | - |
| Coentro fresco com talo | ¼ xícara de chá | g | 6 | 6 | - |

| Equipamentos | Utensílios |
|--------------|---|
| Fogão | Faca, frigideira, panela pequena, <i>bowl</i> grande, espátula, colher de sopa e copo americano |

| Técnica de preparo |
|---|
| Modo de preparo |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Colocar os maxixes, os tomates e o coentro com talo em uma bacia de plástico com água e hipoclorito de sódio, na quantidade e tempo recomendado pelo fabricante; escorrer e passar em água filtrada; escorrer novamente e reservar; 2. Raspar e cortar os maxixes em rodela finas; 3. Cortar os tomates em cubinhos e picar o coentro; 4. Misturar todos os ingredientes e temperar com azeite, sal, pimenta do reino (opcional) e vinagre; 5. Servir. |

ANÁLISE DOS ALIMENTOS CRUS

Salada de Maxixe Cru

| Alimentos | g/mL | Kcal | Car. g | Prot. g | Lip. g | Ca mg | Fe mg | P mg | Na mg | K mg | Zn mg | Se mcg | Vit. A mcg | Vit. B1 mg | Vit. B2 mg | B9 mcg | Vit B12 mcg | Vit.C mg | Fibras g | |
|--------------------------------|------|-------|-----------|------------|-----------|----------|----------|---------|----------|---------|----------|-----------|---------------|---------------|---------------|-----------|----------------|-------------|-------------|---|
| Maxixe | 90 | 12,60 | 2,43 | 1,26 | 0,09 | 18,90 | 0,36 | 22,50 | 9,90 | 295,20 | 0,18 | . | 2,70 | 0,05 | 0,02 | . | . | 8,64 | 1,98 | |
| Tomate comum | 165 | 29,70 | 6,47 | 1,45 | 0,33 | 16,50 | 0,45 | 39,60 | 8,25 | 391,05 | 0,28 | . | 68,69 | 0,07 | 0,03 | 24,75 | . | 20,96 | 1,98 | |
| Azeite extra virgem | 4 | 35,36 | 0 | . | 4,00 | . | . | . | . | . | . | . | . | . | . | . | . | . | . | . |
| Sal | 5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1,20 | 0,01 | 0 | 1937,90 | 0,40 | . | 0,15 | . | . | . | . | . | . | . | 0 |
| Vinagre de vinho branco | 10 | 1,40 | 0,59 | 0 | 0 | 0,60 | 0,06 | 0,90 | 0,10 | 10,00 | 0 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Coentro fresco | 6 | 13,95 | 2,61 | 1,10 | 0,24 | 62,30 | 2,12 | 24,05 | 10,55 | 223,30 | 0,24 | 1,47 | 14,63 | 0,06 | 0,08 | 13,70 | 0 | 28,34 | 0,52 | |
| Total (280 g) | | 93,01 | 12,09 | 3,81 | 4,66 | 99,50 | 3,00 | 87,05 | 1966,70 | 919,95 | 0,70 | 1,67 | 86,01 | 0,18 | 0,13 | 38,45 | 0,00 | 57,94 | 4,48 | |

IBGE 2011; PHILIPPI, 2018; TBCA, 2020.

Nota: Rendimento após o preparo - 280 gramas.

Chuchu Recheado



O chuchu ganhou sabor ao ser recheado com ingredientes como cenoura, tomate, queijo, limão, um pouco de azeite e orégano. Essa combinação de alimentos produziu um prato surpreendente.

FICHA TÉCNICA

Chuchu Recheado



Tempo total de preparo da receita: 54 minutos
 Peso da porção: 150 gramas
 Número de porções: 2 e ½

Itens do preparo

| Alimentos/ Gêneros | Medida caseira | Unidade de medidas | Peso bruto g/mL | Peso líquido g/mL | Fator correção |
|------------------------------|--------------------------|-----------------------|--------------------|----------------------|-------------------|
| Chuchu | 1 unidade | g | 256 | 174 | 1,47 |
| Cenoura | ½ unidade | g | 64 | 64 | 1 |
| Tomate comum | 1 unidade pequena | g | 87 | 54 | 1,61 |
| Coentro fresco | ¼ de xícara de chá | g | 13 | 10 | 1,26 |
| Queijo branco (coalho) | 1 xícara de chá | g | 74 | 74 | 1 |
| Azeite extra virgem | 1 colher de sobremesa | mL | 10 | 10 | 1 |
| Limão tahiti | 1 unidade | g | 23 | 10 | 2,26 |
| Orégano | 2 colheres de chá | g | 10 | 10 | 1 |

| Equipamentos | Utensílios |
|--------------|---|
| Fogão | Faca, frigideira, panela pequena, <i>bowl</i> grande, espátula, colher de sopa e copo americano |

| Técnica de preparo |
|---|
| Modo de preparo |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Dividir o chuchu cozido ao meio e retirar a polpa. Picar a polpa e reservar as metades do chuchu; 2. Colocar o tomate e o coentro em uma bacia de plástico com água e hipoclorito de sódio, na quantidade e tempo recomendado pelo fabricante; escorrer e passar em água filtrada; escorrer novamente e reservar; 3. Misturar a cenoura cozida e cortada em cubos, a polpa do chuchu, o tomate, o coentro, o azeite e o suco de limão; 4. Recheiar as metades do chuchu e cobrir com o queijo ralado e o orégano. Levar para gratinar por 20 minutos a 180°C. 5. Servir. |

ANÁLISE DOS ALIMENTOS CRUS

Salada de Chucho Recheado

| Alimentos | g/mL | Kcal | Car. g | Prot. g | Lip. g | Ca mg | Fe mg | P mg | Na mg | K mg | Zn mg | Se mcg | Vit. A mcg | Vit. B1 mg | Vit. B2 mg | B9 mcg | Vit B12 mcg | Vit. C mg | Fibras g | |
|------------------------------|------|--------|-----------|------------|-----------|----------|----------|---------|----------|---------|----------|-----------|---------------|---------------|---------------|-----------|-------------------|--------------|-------------|---|
| Chuchu cru | 174 | 41,76 | 8,86 | 1,08 | 0,84 | 22,62 | 0,38 | 50,46 | 1,74 | 301,02 | 0,54 | 0,52 | . | 0,05 | 0,07 | 31,32 | . | 13,92 | 4,87 | |
| Cenoura crua | 55,2 | 22,63 | 5,29 | 0,51 | 0,13 | 18,22 | 0,17 | 19,32 | 38,09 | 176,64 | 0,13 | 0,06 | 463,96 | 0,04 | 0,03 | 10,49 | . | 3,26 | 1,55 | |
| Casca da cenoura | 8,8 | 7,92 | 0,07 | 0,08 | 0,02 | . | . | . | . | 0,04 | . | . | 2,14 | 0,18 | . | . | . | . | 0,13 | |
| Tomate comum cru | 54 | 9,72 | 2,12 | 0,48 | 0,11 | 5,40 | 0,15 | 12,96 | 2,70 | 127,98 | 0,09 | . | 22,48 | 0,02 | 0,01 | 8,10 | . | 6,86 | 0,65 | |
| Coentro fresco | 10 | 27,90 | 5,21 | 2,19 | 0,48 | 124,60 | 4,25 | 48,10 | 21,10 | 446,60 | 0,47 | 2,93 | 29,25 | 0,13 | 0,15 | 27,40 | . | 56,67 | 1,04 | |
| Queijo branco (coalho) | 74 | 276,02 | 0,503 | 18,12 | 22,41 | 552,04 | 0,53 | 328,56 | 396,64 | 59,94 | 2,22 | 10,73 | 146,89 | 0,01 | 0,29 | 13,32 | 0,61 | . | . | |
| Azeite extra virgem | 10 | 88,40 | 0 | . | 10,00 | . | . | . | . | . | . | . | . | . | . | . | . | . | . | . |
| Limão tahiti | 10 | 3,00 | 1,05 | 0,07 | 0,02 | 3,30 | 0,06 | 1,80 | 0,20 | 10,20 | 0,01 | 0,04 | 0,25 | 0,003 | 0,002 | 0,80 | . | 2,91 | 0,28 | |
| Orégano | 10 | 30,60 | 6,44 | 1,10 | 1,03 | 157,60 | 4,40 | 20,00 | 1,50 | 166,90 | 0,443 | 0,59 | 34,52 | 0,03 | 0,03 | 27,40 | . | 5,00 | 4,28 | |
| Total (406 g) | | 507,95 | 29,54 | 23,63 | 35,04 | 883,78 | 9,94 | 481,20 | 461,97 | 1289,32 | 3,90 | 14,87 | 699,49 | 0,46 | 0,58 | 118,83 | 0,61 | 88,62 | 12,80 | |

IBGE, 2011; PHILIPPI, 2018; TBCA, 2020.

Nota: Rendimento após o preparo - 406 gramas.

Salada Supervitaminada



A salada Supervitaminada é muito fácil de preparar. Foram utilizados ingredientes *in natura*, como alface, cenoura e rúcula. As sementes de abóbora e girassol enriqueceram nutricionalmente o prato e proporcionaram uma leve crocância e muito sabor.

FICHA TÉCNICA

Salada Supervitaminada



Tempo total de preparo da receita: 30 minutos

Peso da porção: 150 gramas

Número de porções: 3

Itens do preparo

| Alimentos/ Gêneros | Medida caseira | Unidade de medidas | Peso bruto g/mL | Peso líquido g/mL | Fator correção |
|------------------------------------|----------------------|-----------------------|--------------------|----------------------|-------------------|
| Alface crespa | 15 folhas | g | 120 | 90 | 1,33 |
| Alface roxa | 17 folhas | g | 133 | 100 | 1,33 |
| Azeite de Oliva extra virgem | 1 colher de sopa | mL | 15 | 15 | 1 |
| Cebola roxa | 1 unidade | g | 101 | 65 | 1,55 |
| Cenoura com casca | 1 unidade pequena | g | 80 | 80 | 1 |
| Pimenta do reino moída | 1 colher de chá | g | 5 | 5 | 1 |
| Rúcula | 1 prato fundo | g | 133 | 85 | 1,57 |
| Sal refinado | 1 colher de chá | g | 5 | 5 | 1 |

| Itens do preparo | | | | | |
|--------------------------------|---------------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------------------|---------------------------|
| Alimentos/ Gêneros | Medida caseira | Unidade de medidas | Peso bruto g/mL | Peso líquido g/mL | Fator correção |
| Semente de abóbora | 1 colher de sopa | g | 15 | 15 | 1 |
| Semente de girassol | 1 colher de sopa | g | 15 | 15 | 1 |
| Limão tahiti | 1 unidade | mL | 23 | 10 | 2,26 |

| Equipamentos | Utensílios |
|------------------------------|---|
| <i>Mix</i> ou liquidificador | Faca, frigideira, ralador de legumes e <i>bowl</i> grande |

| Técnica de preparo |
|---|
| Modo de preparo |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Colocar as folhas de alface, a cebola, a cenoura e rúcula em uma bacia de plástico com água e hipoclorito de sódio, na quantidade e tempo recomendado pelo fabricante; escorrer e passar em água filtrada; escorrer novamente e reservar; 2. Cortar a cebola em fatias finas; 3. Rasgar as folhas com as mãos e cortar ½ cenoura em rodela finas; 4. Colocar as sementes na frigideira e tostar por 3 minutos em fogo baixo; 5. Ralar a casca do limão para obter ½ colher de chá; 6. Bater em um <i>mixer</i> a outra metade da cenoura com casca, as raspas de limão e o suco de ½ limão, adicionando azeite em fio até obter uma pasta cremosa (pesto); 7. Temperar o pesto com sal e pimenta; 8. Em um recipiente grande, misturar a cebola fatiada, as folhas rasgadas, as rodela de cenoura e acrescentar o pesto por cima; 9. Por último, adicionar as sementes e servir imediatamente. |

ANÁLISE DOS ALIMENTOS CRUS

Salada Supervitaminada

| Alimentos | g/mL | Kcal | Car. g | Prot. g | Lip. g | Ca mg | Fe mg | P mg | Na mg | K mg | Zn mg | Se mcg | Vit. A mcg | Vit.B1 mg | Vit. B2 mg | B9 mcg | B12 mcg | Vit.C mg | Fibras g | |
|-------------------------------|-------|--------|-----------|------------|-----------|----------|----------|---------|----------|---------|----------|-----------|---------------|--------------|------------------|-----------|------------|-------------|-------------|---|
| <i>Alface crespa</i> | 90 | 11,70 | 1,89 | 0,92 | 0,17 | 17,10 | 0,45 | 18,00 | 8,10 | 142,20 | 0,20 | 0,18 | 0 | 0,05 | 0,03 | 50,40 | 0 | 3,51 | 0,90 | |
| <i>Alface roxa</i> | 100 | 11,00 | 2,49 | 0,91 | 0,19 | 33,80 | 2,48 | 51,10 | 7,12 | 308,00 | 0,23 | 0,20 | 311,00 | 0 | 0 | 35,30 | 0 | 13,50 | 2,01 | |
| <i>Azeite extra virgem</i> | 15 | 132,60 | 0 | . | 15,00 | . | . | . | . | . | . | . | . | . | . | . | . | . | . | . |
| <i>Cebola crua</i> | 65 | 28,27 | 6,61 | 0,64 | 0,17 | 22,76 | 0,21 | 24,14 | 47,58 | 220,67 | 0,17 | 0,07 | 579,61 | 0,05 | 0,04 | 13,10 | . | 4,07 | 1,93 | |
| <i>Cenoura</i> | 68,96 | 9,94 | 0,09 | 0,10 | 0,02 | . | . | . | . | 0,04 | . | . | 2,68 | 0,23 | . | . | , | . | . | |
| <i>Casca da Cenoura</i> | 11,04 | 26,00 | 6,07 | 0,72 | 0,07 | 14,95 | 0,14 | 18,85 | 2,60 | 94,90 | 0,11 | 0,33 | 0,05 | 0,03 | 0,02 | 12,35 | . | 4,81 | 1,25 | |
| <i>Pimenta do reino moída</i> | 5 | 12,75 | 3,24 | 0,55 | 0,17 | 21,85 | 1,45 | 8,65 | 2,20 | 8,65 | 0,07 | 0,25 | 0,95 | 0,01 | 0,01 | . | 0 | 0 | 1,33 | |
| <i>Rúcula</i> | 85 | 21,25 | 3,10 | 2,19 | 0,56 | 136,00 | 1,24 | 44,20 | 22,95 | 313,65 | 0,40 | 0,26 | 100,87 | 0,04 | 0,07 | 82,45 | . | 12,75 | 1,36 | |
| <i>Sal refinado</i> | 5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1,20 | 0,01 | 0 | 1937,90 | 0,40 | 0,15 | . | . | . | . | . | . | . | 0 | |
| <i>Semente de abóbora</i> | 15 | 6,15 | 0,25 | 3,80 | 1,88 | . | 0,12 | . | . | 0,02 | . | 0,001 | 0,24 | 0,38 | . | . | . | . | 4,44 | |
| <i>Semente de girassol</i> | 15 | 95,85 | 3,09 | 2,58 | 8,47 | 8,55 | 1,02 | 173,70 | 0,45 | 73,65 | 0,80 | . | 0 | 0,05 | 0,04 | 35,70 | 0 | 0,21 | 1,73 | |
| <i>Limão tahiti</i> | 10 | 3,00 | 1,05 | 0,07 | 0,02 | 3,30 | 0,06 | 1,80 | 0,20 | 10,20 | 0,01 | 0,04 | 0,25 | 0,003 | 0,002 | 0,80 | . | 2,91 | 0,28 | |
| Total (485 g) | | 358,51 | 27,88 | 12,48 | 26,72 | 259,51 | 7,18 | 340,44 | 2029,10 | 1172,38 | 1,99 | 1,47 | 995,65 | 0,84 | 0,21 | 230,10 | 0,00 | 41,76 | 15,23 | |

IBGE 2011; PHILIPPI, 2018; TBCA, 2020. Nota: Rendimento após o preparo - 485 gramas.

Salada de Alface com Laranja



A Salada de Alface com Laranja é de rápido preparo e leva ingredientes *in natura*, como alface e laranja. O molho contém limão, mel, vinagre e azeite, o que realça o sabor de cada alimento. Seus pontos fortes são a praticidade e a qualidade nutricional.

FICHA TÉCNICA

Salada de Alface com Laranja



Tempo total de preparo da receita: 15 minutos

Peso da porção: 150 gramas

Número de porções 5

| Itens do preparo | | | | | |
|------------------------------------|-----------------------|-----------------------|--------------------|----------------------|-------------------|
| Alimentos/ Gêneros | Medida caseira | Unidade de medidas | Peso bruto g/mL | Peso líquido g/mL | Fator correção |
| Vinagre | 4 colheres de sopa | mL | 40 | 40 | - |
| Azeite de oliva extra virgem | 6 colheres de sopa | mL | 97 | 97 | - |
| Mel | 1 colher de sopa | mL | 19 | 19 | - |
| Sal | 1 colher de chá | g | 5 | 5 | - |
| Pimenta do reino | 1 colher de sopa | g | 5 | 5 | - |
| Cebola | ¼ da xícara | g | 88 | 45 | 1,95 |
| Alface com talo | 10 folhas | g | 119 | 119 | - |

| Itens do preparo | | | | | |
|-------------------------------|---------------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------------------|---------------------------|
| Alimentos/ Gêneros | Medida caseira | Unidade de medidas | Peso bruto g/mL | Peso líquido g/mL | Fator correção |
| Laranja | 3 unidades | g | 618 | 414 | 1,49 |

| Utensílios |
|--|
| Bacias de plástico, facas, tábuas, pote com tampa, travessa. |

| Técnica de preparo |
|---|
| Modo de preparo |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Colocar a alface e a cebola em uma bacia de plástico com água e hipoclorito de sódio, na quantidade e tempo recomendado pelo fabricante; escorrer e passar em água filtrada; escorrer novamente e reservar; 2. Lavar, descascar e cortar a laranja. Fazer o mesmo com a cebola; 3. Em um pote, colocar o vinagre, o azeite, o mel, o sal, a pimenta e a cebola. Tampar bem o pote e agitar bastante, para que o molho vinagrete fique bem misturado; 4. Em uma travessa grande, colocar as folhas de alface cortadas; 5. Regar as folhas com o molho e mexer para que fiquem embebidas; 6. Por fim, acrescentar a laranja e misturar com cuidado. |

ANÁLISE DOS ALIMENTOS CRUS

Salada de Alfacede com Laranja

| Alimentos | g/mL | Kcal | Car. g | Prot. g | Lip. g | Ca mg | Fe mg | P mg | Na Mg | K mg | Zn mg | Se mcg | Vit. A mcg | Vit.B1 mg | Vit. B2 mg | B9 mcg | B12 mcg | Vit.C mg | Fibras g |
|------------------------------|------|----------------|--------------|-------------|--------------|---------------|-------------|---------------|----------------|----------------|-------------|-------------|---------------|--------------|------------------|---------------|------------|---------------|--------------|
| Vinagre branco | 40 | 5,60 | 2,36 | 0 | 0 | 2,40 | 0,24 | 3,60 | 0,40 | 40,00 | 0,00 | 0,18 | 0 | 0 | 0 | - | 0 | 0 | 0 |
| Azeite de oliva extra virgem | 97 | 857,48 | 0 | - | 97,00 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Mel | 19 | 57,76 | 15,66 | 0,06 | - | 1,14 | 0,08 | 0,76 | 0,08 | 9,88 | 0,04 | 0,15 | - | - | 0,01 | 0,38 | - | 0,10 | 0,04 |
| Sal | 5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1,20 | 0,01 | 0 | 1937,90 | 0,40 | 0 | 0,15 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Pimenta do reino | 5 | 12,75 | 3,24 | 0,55 | 0,16 | 21,85 | 1,45 | 8,65 | 2,20 | 62,95 | 0,07 | 0,25 | 0,95 | 0,01 | 0,01 | - | 0 | 0 | 1,33 |
| Cebola | 45 | 18,00 | 4,20 | 0,50 | 0,05 | 10,35 | 0,09 | 13,05 | 1,80 | 65,70 | 0,08 | 0,23 | 0,04 | 0,02 | 0,01 | 8,55 | - | 3,33 | 0,87 |
| Alfacede lisa | 119 | 17,85 | 3,32 | 1,62 | 0,18 | 42,84 | 1,02 | 34,51 | 33,32 | 230,86 | 0,21 | 0,71 | 440,60 | 0,08 | 0,10 | 45,22 | - | 21,42 | 1,55 |
| Laranja | 414 | 194,58 | 48,65 | 3,89 | 0,50 | 165,60 | 0,41 | 57,96 | - | 749,34 | 0,29 | 2,07 | 46,41 | 0,37 | 0,17 | 124,20 | - | 220,25 | 9,73 |
| Total (744 g) | | 1164,02 | 77,42 | 6,62 | 97,89 | 245,38 | 3,31 | 118,53 | 1975,70 | 1159,13 | 0,69 | 3,74 | 488,00 | 0,48 | 0,30 | 178,35 | 0 | 245,10 | 13,52 |

IBGE 2011; PHILIPPI, 2018.

Nota: Rendimento após o preparo - 744 gramas.

Mix de Vegetais



O Mix de Vegetais é uma preparação repleta de cores e sabores. Seus ingredientes são ricos nutricionalmente por serem utilizados as cascas, sementes e bagaços. O preparo do alimento em sua forma mais natural e também com ingredientes ralados possibilitaram um maior rendimento.

FICHA TÉCNICA

Mix de Vegetais



Tempo total de preparo da receita: 30 minutos

Peso da porção: 150 gramas

Número de porções: 5

Itens do preparo

| Alimentos/ Gêneros | Medida caseira | Unidade de medidas | Peso bruto g/mL | Peso líquido g/mL | Fator correção |
|-----------------------|-------------------|-----------------------|--------------------|-------------------------|-------------------|
| Alface | 10 folhas | g | 108 | 101 | 1,06 |
| Cenoura | 2 unidades | g | 55 | 45 | 1,22 |
| Beterraba | 1 unidade | g | 268 | 245 | 1,09 |
| Tomate | 1 unidade | g | 153 | 124 | 1,23 |
| Cebola Roxa | 1 unidade | g | 145 | 139 | 1,04 |
| Laranja | 1 unidade | g | 214 | 53 | 4,03 |

| Itens do preparo | | | | | |
|---|---------------------------|-------------------------------|----------------------------|----------------------------------|---------------------------|
| Alimentos/ Gêneros | Medida caseira | Unidade de medidas | Peso bruto g/mL | Peso líquido g/mL | Fator correção |
| Azeite de oliva extra virgem | 2 colheres de sopa | mL | 23 | 23 | - |
| Orégano | 1 colher de café | g | 2 | 2 | - |

| Utensílios |
|--|
| Colheres, facas, tábuas, bacia de plástico, ralador. |

| Técnica de preparo |
|---|
| Modo de preparo |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Colocar os vegetais em uma bacia de plástico com água e hipoclorito de sódio, na quantidade e tempo recomendado pelo fabricante; escorrer e passar em água filtrada; escorrer novamente e reservar; 2. Lavar, descascar e cortar a laranja em rodela; 3. Rasgar as folhas de alface para que fiquem menores; 4. Ralar as cenouras e a beterraba; 5. Picar o tomate com sementes em pedaços pequenos; 6. Cortar a cebola em cubos. Juntar todas as verduras e legumes cortados em um recipiente; 7. Em seguida, adicionar sobre os demais ingredientes as rodela da laranja. 8. Acrescentar o azeite e pitada de orégano e servir. |

ANÁLISE DOS ALIMENTOS CRUS

Mix de Vegetais

| Alimentos | g/mL | Kcal | Car. g | Prot. g | Lip. g | Ca mg | Fe mg | P mg | Na Mg | K mg | Zn mg | Se mcg | Vit. A mcg | Vit.B1 mg | Vit. B2 mg | B9 mcg | B12 mcg | Vit.C Mg | Fibras g |
|-------------------------------------|--------|--------|-----------|------------|-----------|----------|----------|---------|----------|---------|----------|-----------|---------------|--------------|------------------|-----------|------------|-------------|-------------|
| Alface | 101 | 15,15 | 2,82 | 1,37 | 0,15 | 36,36 | 0,87 | 29,29 | 28,28 | 195,94 | 0,18 | 0,61 | 373,95 | 0,07 | 0,08 | 38,38 | - | 18,18 | 1,31 |
| Cenoura | 36,88 | 15,12 | 3,53 | 0,34 | 0,09 | 12,17 | 0,11 | 12,91 | 25,45 | 118,02 | 0,09 | 0,04 | 309,92 | 0,03 | 0,02 | 7,01 | - | 2,18 | 1,03 |
| Cenoura (Casca) | 8,12 | 7,31 | 0,06 | 0,07 | 0,02 | - | - | - | - | 0,03 | - | - | 1,97 | 0,17 | - | - | - | - | 0,12 |
| Beterraba | 224,77 | 96,65 | 21,49 | 3,62 | 0,38 | 35,96 | 1,80 | 89,91 | 175,32 | 730,50 | 0,79 | 1,57 | 3,75 | 0,07 | 0,09 | 245,00 | - | 11,01 | 6,29 |
| Beterraba (Casca) | 20,23 | 17,60 | 0,25 | 0,46 | 0,04 | - | 0,01 | - | - | 0,01 | - | 0 | 1,27 | 66,96 | - | - | - | - | 0,35 |
| Tomate | 124 | 22,32 | 4,86 | 1,09 | 0,25 | 12,40 | 0,33 | 29,76 | 6,20 | 293,88 | 0,21 | - | 51,62 | 0,05 | 0,02 | 18,60 | - | 15,75 | 1,49 |
| Cebola | 139 | 55,60 | 12,98 | 1,53 | 0,14 | 31,97 | 0,29 | 40,31 | 5,56 | 202,94 | 0,24 | 0,70 | 0,11 | 0,07 | 0,04 | 26,41 | - | 10,29 | 2,68 |
| Laranja | 53 | 24,91 | 6,23 | 0,50 | 0,06 | 21,20 | 0,05 | 7,42 | - | 95,93 | 0,04 | 0,27 | 5,94 | 0,05 | 0,02 | 15,90 | - | 28,20 | 1,25 |
| Azeite de oliva extra virgem | 23 | 191,08 | 0 | 0 | 21,18 | - | - | - | 0 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 0 |
| Orégano | 2 | 6,12 | 1,29 | 0,22 | 0,21 | 31,52 | 0,88 | 4,00 | 0,30 | 33,38 | 0,09 | 0,12 | 6,90 | 0,01 | 0,01 | 5,48 | - | 1,00 | 0,86 |
| Total (732 g) | | 451,86 | 53,51 | 9,20 | 22,52 | 181,58 | 4,34 | 213,60 | 241,11 | 1670,63 | 1,64 | 3,31 | 755,49 | 67,48 | 0,28 | 356,78 | - | 86,61 | 15,38 |

IBGE 2011; PHILIPPI, 2018.

Nota: Rendimento após o preparo - 732 gramas.

Vinagrete com Fruta



O vinagrete com fruta é uma receita inovadora e que confere sabor e crocância a outros alimentos. A riqueza da combinação de cores, torna essa preparação mais atrativa.

FICHA TÉCNICA
Vinagrete com Fruta



Tempo total de preparo da receita: 20 minutos

Peso da porção: 150 gramas

Número de porções: 6

Itens do preparo

| Alimentos/ Gêneros | Medida caseira | Unidade de medidas | Peso bruto g/mL | Peso líquido g/mL | Fator correção |
|-------------------------------|---------------------------|-------------------------------|--------------------------------|------------------------------|---------------------------|
| Pepino | 1 unidade | g | 523 | 516 | 1,01 |
| Pimentão Vermelho | 1 unidade | g | 141 | 127 | 1,11 |
| Cebola | 1 unidade | g | 103 | 103 | - |
| Abacaxi | 1 xícara de chá | g | 207 | 100 | 2,07 |
| Limão | 2 unidades | g/mL | 259 | 76 | 3,4 |
| Azeite | 1 colher de sopa | mL | 16 | 16 | - |
| Sal | 1 colher de café | g | 3 | 3 | - |
| Pimenta do Reino | 1 colher de café | g | 3 | 3 | - |
| Hortelã | 5 folhas | g | 5 | 5 | - |

| |
|--|
| Utensílios |
| Colheres, faca, tábua, tigela, bacia de plástico |

| |
|---|
| Técnica de preparo |
| Modo de preparo |
| <ol style="list-style-type: none">1. Colocar o pepino, o pimentão, a cebola e as folhas de hortelã em uma bacia de plástico com água e hipoclorito de sódio, na quantidade e tempo recomendado pelo fabricante; escorrer e passar em água filtrada; escorrer novamente e reservar;2. Lavar e descascar o abacaxi. Manter o pepino com casca e retirar suas sementes;3. Picar finamente o pepino, o pimentão e a cebola;4. Cortar o abacaxi em pequenos pedaços;5. Em seguida, misturar todas as hortaliças já cortadas e picadas em uma tigela, juntamente com o abacaxi;6. Temperar com o suco dos limões, azeite, sal e pimenta;7. Por fim, adicionar a hortelã cortada e servir. |

ANÁLISE DOS ALIMENTOS CRUS

Vinagrete com Fruta

| Alimentos | g/mL | Kcal | Car. g | Prot. g | Lip. g | Ca mg | Fe mg | P mg | Na Mg | K mg | Zn mg | Se mcg | Vit. A mcg | Vit.B1 mg | Vit. B2 mg | B9 mcg | B12 mcg | Vit.C mg | Fibras g |
|-------------------------------------|--------|--------|-----------|------------|-----------|----------|----------|---------|----------|---------|----------|-----------|---------------|--------------|------------------|-----------|------------|-------------|-------------|
| Pepino (Casca) | 5,11 | 4,80 | 0,01 | 0,08 | 0,01 | - | 0,05 | - | - | 0,01 | - | 0 | 0,15 | 0,18 | - | 0 | - | - | 0,13 |
| Pepino | 510,89 | 76,63 | 18,55 | 3,32 | 0,56 | 81,74 | 1,43 | 122,61 | 10,22 | 751,01 | 1,02 | 1,53 | 27,03 | 0,15 | 0,15 | 35,76 | - | 14,30 | 5,82 |
| Pimentão vermelho | 127 | 35,56 | 8,52 | 1,17 | 0,25 | 11,43 | 0,58 | 22,86 | 2,54 | 210,82 | 0,15 | 0,89 | 477,52 | 0,08 | 0,04 | 20,32 | - | 217,17 | 0 |
| Cebola | 103 | 41,20 | 9,62 | 1,13 | 0,10 | 23,69 | 0,22 | 29,87 | 4,12 | 150,38 | 0,18 | 0,52 | 0,08 | 0,05 | 0,03 | 19,57 | - | 7,62 | 1,99 |
| Abacaxi | 100 | 48,00 | 12,63 | 0,54 | 0,12 | 13,00 | 0,28 | 8,00 | 1,00 | 115,00 | 0,10 | 0,10 | 2,83 | 0,08 | 0,03 | 15,00 | - | 36,20 | 1,40 |
| Limão | 76 | 22,80 | 8,01 | 0,53 | 0,15 | 25,08 | 0,46 | 13,68 | 1,52 | 77,52 | 0,08 | 0,30 | 1,90 | 0,02 | 0,02 | 6,08 | - | 22,12 | 2,13 |
| Azeite de oliva extra virgem | 16 | 141,44 | 0 | - | 16,00 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Sal | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1162,74 | 0,24 | 0 | 0,09 | 0 | 0 | 0 | 0 | - | 0 | 0 |
| Pimenta do reino | 3 | 7,65 | 1,94 | 0,33 | 0,10 | 5,19 | 0,87 | 5,19 | 1,32 | 37,77 | 0,04 | 0,15 | 0,57 | 0 | 0,01 | - | - | 0 | 0,80 |
| Hortelã | 5 | 0,05 | 0,01 | - | - | - | 0 | - | 0,05 | 0,45 | 0 | - | - | 0 | 0 | 0,05 | - | - | - |
| Total da preparação (949 g) | 378,13 | 59,29 | 7,11 | 17,30 | 168,87 | 3,89 | 202,21 | 1183,51 | 1343,20 | 1,57 | 3,58 | 510,08 | 0,57 | 0,28 | 96,78 | 297,41 | 12,27 | | |

IBGE 2011; PHILIPPI, 2018.

Nota: Rendimento após o preparo - 949 gramas.

Salada de Batata com Azeitona e Orégano



A salada de batata com azeitona e orégano é aquela preparação que tem como sinônimo a praticidade. Na elaboração deste prato, a azeitona e o orégano foram utilizados para realçar o sabor neutro da batata. A simplicidade dos ingredientes e do modo de preparo facilitam a execução desta receita.

FICHA TÉCNICA

Salada de Batata com Azeitona e Orégano



Tempo total de preparo da receita: 50 minutos

Peso da porção: 150 gramas

Número de porções: 4

Itens do preparo

| Alimentos/ Gêneros | Medida caseira | Unidade de medidas | Peso bruto g/mL | Peso líquido g/mL | Fator correção |
|-----------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------|----------------------|-------------------|
| Batata Inglesa | 4 unidades | g | 672 | 570 | 1,18 |
| Azeitona | 12 unidades | g | 42 | 42 | - |
| Orégano | 1 colher de sobremesa | g | 4 | 4 | - |
| Azeite de Oliva | 4 colheres de sopa | mL | 29 | 29 | - |
| Sal | 1 colher de chá | g | 2 | 2 | - |

Equipamentos

Utensílios

Fogão

Faca, tabua, panela e tigela pequena

Técnica de preparo

Modo de preparo

1. Lavar as batatas. Cozinhá-las com casca para cozinhar, por 30 minutos;
2. Cortar as azeitonas em tiras;
3. Cortar as batatas em lâminas e colocar em uma tigela pequena;
4. Juntar as azeitonas cortadas, misturando-as delicadamente;
5. Acrescentar o orégano, o azeite e o sal. Misturar mais um pouco e servir.

ANÁLISE DOS ALIMENTOS CRUS

Salada de Batata com Azeitona e Orégano

| Alimentos | g/mL | Kcal | Car. g | Prot. g | Lip. g | Ca mg | Fe mg | P mg | Na Mg | K mg | Zn mg | Se mcg | Vit. A mcg | Vit.B1 mg | Vit. B2 mg | B9 mcg | B12 mcg | Vit.C mg | Fibras g |
|-------------------------------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|-------------|---------------|----------------|----------------|-------------|-------------|------------------|--------------|------------------|--------------|------------|--------------|--------------|
| Batata inglesa | 570 | 490,20 | 114,00 | 9,75 | 0,57 | 45,60 | 1,77 | 228,00 | 28,50 | 1869,60 | 1,54 | 1,71 | 0,95 | 0,56 | 0,11 | 51,30 | - | 42,18 | 11,69 |
| Azeitona | 42 | 60,90 | 1,61 | 0,43 | 6,43 | 21,84 | 0,21 | 1,68 | 653,52 | 17,64 | 0,02 | 0,38 | 8,29 | 0,01 | 0 | 1,26 | - | - | 1,39 |
| Orégano | 4 | 12,24 | 2,58 | 0,44 | 0,41 | 63,04 | 1,76 | 8,00 | 0,60 | 66,76 | 0,12 | 0,24 | 13,81 | 0,01 | 0,01 | 10,96 | - | 2,00 | 1,71 |
| Azeite de oliva extra virgem | 29 | 256,36 | 0 | - | 29,00 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Sal | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,48 | 0 | 0 | 775,16 | 0,16 | - | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Total (647 g) | 819,70 | 819,70 | 118,25 | 10,62 | 36,41 | 130,96 | 3,73 | 237,68 | 1457,78 | 1954,16 | 1,73 | 2,38 | 23,02 | 0,58 | 0,13 | 63,52 | 0 | 44,18 | 14,78 |

IBGE 2011; PHILIPPI, 2018.

*Nota: Rendimento após o preparo – 647 gramas.

Salada de Acelga com Manga



A salada de acelga com manga apresenta um colorido atrativo. Além dos ingredientes principais, foram utilizados: tomate, pepino e cebola. O molho com limão siciliano e azeite de oliva conferiu mais sabor e brilho extra à preparação.

FICHA TÉCNICA

Salada de Acelga com Manga



Tempo total de preparo da receita: 40 minutos

Peso da porção: 150 gramas

Número de porções: 7

Itens do preparo

| Alimentos/ Gêneros | Medida caseira | Unidade de medidas | Peso bruto g/mL | Peso líquido g/mL | Fator correção |
|-----------------------|----------------------|-----------------------|--------------------|----------------------|-------------------|
| Tomate | 1 unidade | g | 228 | 143 | 1,59 |
| Pepino | 1 unidade | g | 466 | 417 | 1,11 |
| Manga | 1 unidade | g | 409 | 344 | 1.19 |
| Cebola | 1 unidade pequena | g | 38 | 38 | - |
| Acelga | 4 folhas | g | 99 | 99 | - |
| Sal | ½ colher de chá | g | 1 | 1 | - |
| Limão Siciliano | 1 unidade | mL | 40 | 40 | - |
| Azeite de Oliva | 1 colher de sopa | mL | 16 | 16 | - |

Utensílios

Bacia de plástico, faca, tábua e tigela
pequena

Técnica de preparo

Modo de preparo

1. Colocar o tomate, o pepino, a cebola e as folhas de acelga em uma bacia de plástico com água e hipoclorito de sódio, na quantidade e tempo recomendado pelo fabricante; escorrer e passar em água filtrada; escorrer novamente e reservar;
2. Lavar e descascar a manga;
3. Descascar a cebola;
4. Cortar o tomate em gomos e o pepino em cubos, retirando as sementes e mantendo a casca. 5. Cortar a manga em tiras e a cebola em fatias;
6. Picar a acelga e juntar o tomate, o pepino, a manga e a cebola;
7. Misturar tudo e temperar com sal, limão e azeite de oliva;
8. Servir.

ANÁLISE DOS ALIMENTOS CRUS

Salada de Acelga com Manga

| Alimentos | g/mL | Kcal | Car. g | Prot. g | Lip. g | Ca mg | Fe mg | P mg | Na mg | K mg | Zn mg | Se mcg | Vit. A mcg | Vit.B1 mg | Vit. B2 mg | B9 mcg | B12 mcg | Vit.C mg | Fibras g |
|-------------------------------------|--------|--------|-----------|------------|-----------|----------|----------|---------|----------|---------|----------|-----------|---------------|--------------|---------------|-----------|------------|-------------|-------------|
| Tomate | 143 | 25,74 | 5,61 | 1,26 | 0,29 | 14,30 | 0,39 | 34,32 | 7,15 | 338,91 | 0,24 | - | 59,53 | 0,06 | 0,03 | 21,45 | - | 18,16 | 1,72 |
| Pepino | 375,67 | 56,35 | 13,64 | 2,44 | 0,41 | 60,11 | 1,05 | 90,16 | 7,51 | 552,23 | 0,75 | 1,13 | 19,87 | 0,11 | 0,11 | 26,36 | - | 10,52 | 4,28 |
| Pepino (Casca) | 41,33 | 38,85 | 0,08 | 0,63 | 0,07 | - | 0,38 | - | - | 0,11 | - | 0 | 1,24 | 1,45 | - | - | - | - | 1,02 |
| Manga | 344 | 223,60 | 58,48 | 1,75 | 0,93 | 34,40 | 0,45 | 37,84 | 6,88 | 536,64 | 0,14 | 2,06 | 131,58 | 0,21 | 0,21 | 48,16 | - | 95,29 | 6,05 |
| Cebola | 38 | 15,20 | 3,55 | 0,42 | 0,04 | 8,74 | 0,08 | 11,02 | 1,52 | 55,48 | 0,06 | 0,19 | 0,03 | 0,02 | 0,01 | 7,22 | - | 2,81 | 0,73 |
| Acelga | 99 | 18,81 | 3,70 | 1,78 | 0,20 | 50,49 | 1,78 | 45,54 | 210,87 | 375,21 | 0,36 | 0,89 | 302,73 | 0,04 | 0,09 | 13,86 | - | 29,70 | 1,58 |
| Sal | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,24 | 0 | 0 | 387,58 | 0,08 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 0 | - | 0 | 0 |
| Limão | 40 | 12,00 | 4,22 | 0,28 | 0,08 | 13,20 | 0,24 | 7,20 | 0,80 | 40,80 | 0,04 | 0,16 | 1,00 | 0,01 | 0,01 | 3,20 | - | 11,64 | 1,12 |
| Azeite de oliva extra virgem | 16 | 132,92 | - | - | 14,74 | - | - | - | 0 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Total (1098 g) | 523,47 | 89,28 | 8,56 | 16,76 | 181,48 | 4,37 | 226,08 | 622,31 | 1899,46 | 1,59 | 4,46 | 515,98 | 1,90 | 0,46 | 120,19 | - | 168,12 | 16,50 | |

IBGE 2011; PHILIPPI, 2018.

Nota: Rendimento após o preparo - 1098 gramas (mantendo a casca do pepino).

Salada de Feijão Verde



A Salada de Feijão Verde é um prato característico da região Nordeste. Além do feijão verde, esta preparação leva ingredientes como a macaxeira, o ovo de codorna e a castanha de caju. Todo este conjunto de alimentos proporciona ao prato sabor e muitos nutrientes.

FICHA TÉCNICA
Salada de Feijão Verde



Tempo total de preparo da receita: 75 minutos
Peso da porção: 150 gramas
Número de porções: 5

| Alimentos/ Gêneros | Medida caseira | Unidade de medidas | Peso bruto g/mL | Itens do preparo | |
|-----------------------|--|-----------------------|--------------------|-------------------------|-------------------|
| | | | | Peso líquido g/mL | Fator correção |
| Feijão verde | 2 xícaras de chá | g | 250 | 250 | - |
| Macaxeira | 6 pedaços médios (descascado s) | g | 150 | 150 | - |
| Ovo de codorna | 8 unidades | g | 80 | 80 | - |
| Castanha de caju | 1 xícara de café | g | 50 | 50 | - |
| Tomate | 1 unidade grande | g | 200 | 200 | - |
| Rúcula | 1 maço | g | 30 | 30 | - |
| Manjericão | 4 ramos grandes | g | 10 | 10 | - |
| Suco de limão | ½ unidade grande | mL | 15 | 15 | - |
| Óleo de soja | 1 colher de sopa | g | 10 | 10 | - |
| Azeite de oliva | 1 colher de sopa | mL | 10 | 10 | - |
| Sal | 4 colheres de café | g | 6 | 6 | - |
| Pimenta do reino | ½ colher de café | g | 0,5 | 0,5 | - |

| Equipamentos | Utensílios |
|---------------------|---|
| Fogão | Tábua, panelas, frigideira, bowl médio, facas, colheres e garfos. |

| Técnica de preparo |
|--|
| Modo de preparo |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Colocar o tomate, a rúcula e o manjericão em uma bacia de plástico com água e hipoclorito de sódio, na quantidade e tempo recomendado pelo fabricante; escorrer e passar em água filtrada; escorrer novamente e reservar; 2. Cortar o tomate em cubinhos e reservar; 3. Lavar e cortar a macaxeira em cubos e reservar; 4. Picar as castanhas de caju e reservar; 5. Lavar e cortar o limão ao meio, espremer o suco de uma metade e reservar; 6. Cozinhar o feijão verde com cerca de 1 litro de água e 2 colheres de café de sal, por cerca de 10 minutos na panela de pressão; 7. Cozinhar a macaxeira em meio litro de água por aproximadamente 15 minutos. Em seguida, saltear no óleo por 5 minutos; 8. Cozinhar os ovos de codorna em meio litro de água por 10 minutos. Em seguida, descascar e reservar; 9. Fazer o molho misturando o azeite de oliva, suco de limão, manjericão, pimenta do reino e 2 colheres de café de sal. Reservar; 10. Misturar bem todos os ingredientes, rasgando a rúcula com as mãos; 11. Adicionar o molho à preparação no momento de servi-la. |

ANÁLISE DOS ALIMENTOS CRUS

Salada de Feijão Verde

| Alimentos | g/mL | Kcal | Car. g | Prot. g | Lip. g | Ca mg | Fe mg | P mg | Na mg | K mg | Zn mg | Se mcg | Vit. A mcg | Vit.B1 mg | Vit. B2 mg | B9 mcg | B12 mcg | Vit.C mg | Fibras g |
|-------------------------|------|---------|-----------|------------|-----------|----------|----------|---------|----------|---------|----------|-----------|---------------|--------------|------------------|-----------|------------|-------------|-------------|
| <i>Feijão verde</i> | 250 | 303,33 | 50,80 | 7,93 | 7,83 | 320,00 | 2,80 | 127,50 | 10,00 | 1045,00 | 2,58 | 9,40 | 98,96 | 0,25 | 0,37 | 317,50 | . | 5,50 | 12,50 |
| <i>Macaxeira</i> | 150 | 187,50 | 45,15 | 0,90 | 0,45 | 28,50 | 0,15 | 33,00 | 1,50 | 150,00 | 0,30 | . | . | 0,09 | . | . | . | 16,65 | 2,40 |
| <i>Ovo de codorna</i> | 80 | 124,00 | 0,90 | 10,06 | 8,49 | 40,00 | 0,95 | 137,60 | 99,20 | 100,80 | 0,84 | 24,64 | 135,47 | 0,05 | 0,41 | 35,20 | 0,89 | . | . |
| <i>Castanha de caju</i> | 50 | 287,00 | 16,35 | 7,66 | 23,18 | 22,50 | 3,00 | 245,00 | 8,00 | 282,50 | 2,80 | 5,85 | . | 0,10 | 0,10 | 34,50 | . | . | 1,50 |
| <i>Tomate</i> | 200 | 36,00 | 7,84 | 1,76 | 0,40 | 20,00 | 0,54 | 48,00 | 10,00 | 474,00 | 0,34 | . | 83,26 | 0,08 | 0,04 | 30,00 | . | 25,40 | 2,40 |
| <i>Rúcula</i> | 30 | 7,50 | 1,10 | 0,77 | 0,20 | 48,00 | 0,44 | 15,60 | 8,10 | 110,70 | 0,14 | 0,09 | 35,60 | 0,01 | 0,03 | 29,10 | . | 4,50 | 0,48 |
| <i>Manjerição</i> | 10 | 2,70 | 0,44 | 0,26 | 0,06 | 15,40 | 0,32 | 6,90 | 0,40 | 46,20 | 0,08 | . | . | . | . | 6,40 | 0,00 | 1,80 | 0,26 |
| <i>Suco de limão</i> | 15 | 4,50 | 1,58 | 0,11 | 0,03 | 4,95 | 0,09 | 2,70 | 0,30 | 15,30 | 0,02 | 0,06 | 0,38 | 0,00 | 0,00 | 1,20 | . | 4,37 | 0,42 |
| <i>Óleo de soja</i> | 10 | 87,97 | . | . | 9,95 | . | 0,01 | . | . | . | 0,00 | 4,56 | . | . | . | . | . | . | . |
| <i>Azeite de oliva</i> | 10 | 88,78 | . | . | 10,04 | 0,10 | 0,06 | . | 0,20 | 0,10 | . | . | . | . | . | . | . | . | . |
| <i>Sal</i> | 6 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,44 | 0,00 | 0,00 | 2325,48 | 0,48 | 0,00 | 0,19 | . | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| <i>Pimenta do reino</i> | 0,5 | . | . | . | . | . | . | . | . | . | . | . | . | . | . | . | . | . | . |
| Total (811,5 g) | | 1129,28 | 124,16 | 29,44 | 60,63 | 500,89 | 8,35 | 616,30 | 2463,18 | 2225,08 | 7,09 | 44,79 | 353,66 | 0,59 | 0,95 | 453,90 | 0,89 | 58,22 | 19,96 |

BGE 2011; PHILIPPI, 2018.

Nota: Rendimento após o preparo - 765 gramas.

PRATOS PRINCIPAIS



Almôndegas de Soja com Couve



Almôndegas de soja com couve são proteicas e crocantes. A couve proporciona sabor, textura e contribui para elevar o teor nutricional do prato, sendo assim uma combinação perfeita para as refeições principais.

FICHA TÉCNICA

Almôndegas de Soja com Couve



Tempo total de preparo da receita: 80 minutos

Peso da porção: 74 gramas

Número de porções: 9

Itens do preparo

| Alimentos/ Gêneros | Medida caseira | Unidade de medidas | Peso bruto g/mL | Peso líquido g/mL | Fator correção |
|--------------------------------|-----------------------|-----------------------|--------------------|----------------------|-------------------|
| Soja | 4 xícaras | g | 500 | 500 | - |
| Azeitona | 10 unidades | g | 61 | 61 | - |
| Sal | 1 colher de chá | g | 5 | 5 | - |
| Pimenta do Reino | 1 colher de sopa | g | 5 | 5 | - |
| Azeite | 1 colher de sopa | mL | 15 | 15 | - |
| Cebola | 1 unidade | g | 110 | 99 | 1,11 |
| Alho | 4 dentes | g | 19 | 19 | - |
| Couve | 2 folhas | g | 23 | 23 | - |
| Óleo | 2 colheres de sopa | mL | 30 | 30 | - |
| Batata Inglesa com casca | 4 unidades | g | 406 | 406 | - |

| Equipamentos | Utensílios |
|---------------------|--|
| Fogão | Facas, tábuas, vasilhas, colheres e panela |

| Técnica de preparo |
|---|
| Modo de preparo |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Colocar a soja de molho durante 30 minutos; 2. Colocar as folhas de couve em uma bacia de plástico com água e hipoclorito de sódio, na quantidade e tempo recomendado pelo fabricante; escorrer e passar em água filtrada; escorrer novamente e reservar; 3. Cozinhar as batatas durante 20 minutos, em seguida amassar com a casca; 4. Escorrer a soja e temperar com azeitona picada, sal e pimenta do reino; 5. Adicionar as batatas amassadas e misturar com a soja; 6. Fazer as bolinhas com soja temperada; 7. Refogar a soja com azeite, alho e a cebola picados; 8. Em seguida, colocar as almôndegas na panela e mexer com cuidado, para não pegar na panela (usar fogo brando); 9. Quando as almôndegas já estiverem tostadas, juntar com a couve cortada; 10. Deixar saltear um pouco, mexer e depois acrescentar água; 11. Tampar a panela e deixar cozinhar por 15 minutos em fogo brando; 12. Servir. |

ANÁLISE DOS ALIMENTOS CRUS

Almôndegas de Soja com Couve

| Alimentos | g/mL | Kcal | Car. g | Prot. g | Lip. g | Ca mg | Fe mg | P mg | Na Mg | K mg | Zn mg | Se mcg | Vit. A mcg | Vit.B1 mg | Vit. B2 mg | B9 mcg | B12 mcg | Vit.C mg | Fibras g |
|-------------------------------------|--------|---------|-----------|------------|-----------|----------|----------|---------|----------|---------|----------|-----------|------------------|--------------|------------------|-----------|------------|-------------|-------------|
| <i>Soja em grão</i> | 500 | 981,71 | 49,65 | 83,20 | 58,06 | 510,00 | 25,71 | 1225,00 | 5,00 | 2575,00 | 5,75 | 42,55 | 2,09 | 0,78 | 1,43 | 270,00 | - | 8,50 | 30,00 |
| <i>Azeitona</i> | 61 | 88,45 | 2,34 | 0,63 | 9,35 | 31,72 | 0,30 | 2,44 | 944,16 | 25,62 | 0,02 | 0,55 | 12,00 | 0,01 | 0,01 | 1,83 | - | - | 2,01 |
| <i>Sal</i> | 5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1,20 | 0,01 | 0 | 1937,90 | 0,40 | 0 | 0,15 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| <i>Pimenta do reino</i> | 5 | 12,75 | 3,24 | 0,54 | 0,06 | 21,80 | 1,44 | 8,65 | 2,20 | 62,90 | 0,07 | 0,25 | 0,95 | 0,01 | 0,01 | - | 0 | 0 | 1,32 |
| <i>Azeite de oliva extra virgem</i> | 15 | 124,61 | 0 | 0 | 13,90 | - | - | - | 0 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 0 |
| <i>Cebola</i> | 99 | 39,60 | 9,25 | 1,09 | 0,10 | 22,77 | 0,21 | 28,71 | 3,96 | 144,54 | 0,17 | 0,50 | 0,08 | 0,05 | 0,03 | 18,81 | - | 7,33 | 1,91 |
| <i>Alho</i> | 19 | 28,31 | 6,28 | 1,21 | 0,10 | 34,39 | 0,32 | 29,07 | 3,23 | 76,19 | 0,22 | 2,70 | - | 0,04 | 0,02 | 0,57 | - | 5,93 | 0,40 |
| <i>Couve</i> | 23 | 6,90 | 1,31 | 0,56 | 0,10 | 33,35 | 0,04 | 2,30 | 4,60 | 38,87 | 0,03 | 0,30 | 76,69 | 0,01 | 0,03 | 38,18 | - | 8,12 | 0,83 |
| <i>Óleo de soja</i> | 30 | 263,92 | - | - | 29,86 | - | 0,02 | - | - | - | - | 13,68 | - | - | - | - | - | - | - |
| <i>Batata inglesa</i> | 383,02 | 329,40 | 76,64 | 6,55 | 0,38 | 30,64 | 1,19 | 153,21 | 19,15 | 1256,31 | 1,03 | 1,15 | 0,64 | 0,38 | 0,07 | 34,47 | - | 28,34 | 7,85 |
| <i>Batata inglesa* (Casca)</i> | 22,98 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Total (1163g) | | 1875,65 | 148,71 | 93,78 | 111,91 | 685,87 | 29,24 | 1449,38 | 2925,20 | 4179,83 | 7,29 | 61,83 | 92,45 | 1,28 | 1,60 | 363,86 | 0 | 58,22 | 44,32 |

IBGE 2011; PHILIPPI, 2018.

Nota: Rendimento após o preparo - 651 gramas.

*A análise do valor nutritivo foi realizada com a batata crua sem casca. O peso da casca foi inserido, em separado, para justificar o peso total da preparação. Todavia, não apresenta o valor nutritivo da casca por não constar nas tabelas de composição consultadas.

Curry de Vegetais com Ervilhas e Tomate



O Curry de Vegetais com Ervilhas e Tomate é saboroso e nutritivo, por utilizar ingredientes naturais, sem desprezar as cascas e talos, o que proporcionou, também, um maior rendimento à preparação. O curry agregou cor intensa e um sabor mais apimentado ao prato.

FICHA TÉCNICA

Curry de Vegetais com Ervilhas e Tomate



Tempo total de preparo da receita: 35 minutos

Peso da porção: 126 gramas

Número de porções: 9

Itens do preparo

| Alimentos/ Gêneros | Medida caseira | Unidade de medidas | Peso bruto g/mL | Peso líquido g/mL | Fator correção |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|--------------------|----------------------|-------------------|
| Couve | 1 unidade pequena | g | 200 | 200 | - |
| Azeite | 6 colheres de sopa | mL | 97 | 97 | - |
| Cenoura | 1 unidade | g | 217 | 217 | - |
| Tomate | 3 unidades | g | 466 | 466 | - |
| Sal | 1 colher de chá | g | 5 | 5 | - |
| Pimenta do Reino | 1 colher de chá | g | 5 | 5 | - |
| Curry | 1 colher de chá | g | 4 | 4 | - |
| Ervilha | 1 xícara de chá | g | 225 | 225 | - |
| Coentro | ¼ da xícara de chá | g | 46 | 46 | - |

| Equipamentos | Utensílios |
|--------------|--|
| Fogão | Colheres, faca, panelas, tábua e bacia de plástico |

| Técnica de preparo |
|--|
| Modo de preparo |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Colocar a couve, o tomate, a cenoura e o coentro em uma bacia de plástico com água e hipoclorito de sódio, na quantidade e tempo recomendado pelo fabricante; escorrer e passar em água filtrada; escorrer novamente e reservar; 2. Depois de higienizados, cortar a couve, a cenoura, o tomate e o coentro; 3. Refogar a couve numa frigideira com azeite, por alguns minutos; 4. Em seguida, adicionar a cenoura em fatias à frigideira junto com água (1/2 xícara de chá=100ml). Cozinhar durante 3 minutos; 5. Temperar com um pouco de sal e pimenta e cozinhar por mais 5 minutos; 6. Misturar a cenoura cozida com a couve refogada, o tomate, a ervilha e o coentro. Acrescentar o curry para ser cozido com os ingredientes por alguns minutos em fogo médio, para os sabores ficarem mais intensos; 7. Passado esse tempo, colocar mais água (1/2 xícara chá=100 ml) e deixe ferver por mais 3 minutos. Em seguida, apagar o fogo e servir. |

ANÁLISE DOS ALIMENTOS CRUS

Curry de Vegetais com Ervilhas e Tomate

| Alimentos | g/mL | Kcal | Car. g | Prot. g | Lip. g | Ca mg | Fe mg | P mg | Na mg | K mg | Zn mg | Se mcg | Vit. A mcg | Vit. B1 mg | Vit. B2 mg | B9 mcg | B12 mcg | Vit. C mg | Fibras g | |
|---|--------|---------|-----------|------------|-----------|----------|----------|---------|----------|---------|----------|-----------|---------------|---------------|---------------|-----------|------------|--------------|-------------|---|
| <i>Couve flor</i> | 200 | 46,00 | 8,22 | 3,68 | 0,90 | 32,00 | 0,64 | 64,00 | 30,00 | 284,00 | 0,34 | 1,20 | 1,16 | 0,08 | 0,10 | 88,00 | - | 88,60 | 4,60 | |
| <i>Azeite de oliva extra virgem</i> | 97 | 805,85 | 0 | 0 | 89,34 | - | - | - | 0 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 0 |
| <i>Cenoura</i> | 187,06 | 76,69 | 17,92 | 1,74 | 0,45 | 61,73 | 0,56 | 65,47 | 129,07 | 598,59 | 0,45 | 0,19 | 1572,24 | 0,13 | 0,11 | 35,54 | - | 11,04 | 5,24 | |
| <i>Cenoura (Casca)</i> | 29,94 | 26,95 | 0,24 | 0,27 | 0,06 | - | - | - | 0 | 0,12 | - | - | 7,27 | 0,63 | - | - | - | - | 0,43 | |
| <i>Tomate</i> | 466 | 83,88 | 18,27 | 4,10 | 0,93 | 46,60 | 1,26 | 111,84 | 23,30 | 1104,42 | 0,79 | - | 194,00 | 0,19 | 0,09 | 69,90 | - | 59,18 | 5,59 | |
| <i>Sal</i> | 5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1,20 | 0,01 | 0 | 1937,90 | 0,40 | 0 | 0,15 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| <i>Pimenta do reino</i> | 5 | 12,75 | 3,24 | 0,54 | 0,06 | 21,80 | 1,44 | 8,65 | 2,20 | 62,90 | 0,07 | 0,25 | 0,95 | 0,01 | 0,01 | - | 0 | 0 | 1,32 | |
| <i>Curry</i> | 4 | 13,00 | 2,33 | 0,51 | 0,55 | 19,12 | 1,18 | 13,96 | 2,08 | 61,72 | 0,16 | - | 3,94 | 0,01 | 0,01 | - | 0 | 0,46 | 1,33 | |
| <i>Ervilha em conserva</i> | 225 | 155,25 | 28,31 | 9,95 | 0,79 | 45,00 | 2,14 | 150,75 | 567,00 | 389,25 | 1,60 | 3,83 | 60,01 | 0,27 | 0,18 | 99,00 | - | 21,60 | 9,23 | |
| <i>Coentro</i> | 46 | 128,34 | 23,97 | 10,09 | 0,20 | 573,16 | 19,53 | 221,26 | 97,06 | 254,36 | 2,17 | 13,48 | 134,55 | 0,58 | 0,69 | 126,04 | - | 260,68 | 4,78 | |
| Total (1265g) | | 1348,71 | 102,50 | 30,88 | 95,28 | 800,61 | 26,76 | 635,93 | 2788,61 | 4555,76 | 5,58 | 19,10 | 1974,12 | 1,90 | 1,19 | 418,48 | 0 | 441,56 | 32,52 | |

IBGE 2011; PHILIPPI, 2018.

Nota: Rendimento após o preparo - 1119 gramas.

Quibe Assado de Abóbora



O quibe assado de abóbora é uma preparação leve e deliciosa, sendo uma ótima opção para quem já cansou de receitas tradicionais. Para a elaboração deste prato, a abóbora foi utilizada com casca, o que elevou a quantidade de fibras. Assim, pequenas porções deste alimento podem gerar saciedade, mais rapidamente.

FICHA TÉCNICA
Quibe Assado de Abóbora



Tempo total de preparo da receita: 75 minutos

Peso da porção: 183 gramas

Número de porções: 5

Itens do preparo

| Alimentos/ Gêneros | Medida caseira | Unidade de medidas | Peso bruto g/mL | Peso líquido g/mL | Fator correção |
|-----------------------|----------------------------|-----------------------|--------------------|----------------------|-------------------|
| Trigo para quibe | 1 xícara de chá | g | 134 | 134 | - |
| Alho | 3 dentes | g | 21 | 19 | 1,10 |
| Cebola | ½ unidade | g | 65 | 57 | 1,14 |
| Abóbora | 3 e ½ xícaras de chá | g | 530 | 503 | 1,05 |
| Óleo Vegetal | 3 colheres de sopa | mL | 24 | 24 | - |
| Sal | 1 ½ colher de café | g | 11 | 11 | - |
| Pimenta do Reino | ½ colher de chá | g | 2 | 2 | - |
| Azeite | ¼ xícara de chá | mL | 45 | 45 | - |
| Cheiro- Verde | ½ xícara de chá | g | 10 | 10 | 1,00 |

| Equipamentos | Utensílios |
|---------------------|--|
| Fogão | Bacia de plástico, faca, tábua, panela antiaderente, garfo e assadeira |

| Técnica de preparo |
|---|
| Modo de preparo |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Colocar o trigo para quibe em uma bacia de plástico e derramar sobre ele água quente. Deixar descansar até hidratar, por cerca de 30 minutos; 2. Lavar bem os vegetais em água corrente, e em seguida, cortá-los; 3. Em uma panela antiaderente, refogar no óleo vegetal, o alho e a cebola picados até darem uma leve douradinha; 4. Colocar a abóbora picada em pedaços pequenos; 5. Temperar com sal. 6. Tampar e deixar cozinhando, mexendo de vez em quando para não queimar. Espetar com o garfo para ver se os pedaços estão macios; 7. Temperar com pimenta do reino, adicionar azeite e o cheiro verde picado. Desligar o fogo; 8. Adicionar o trigo à mistura da abóbora, mexendo bem até virar uma massa uniforme; 9. Temperar com mais sal, caso julgar necessário; 10. Colocar a mistura em uma assadeira de tamanho médio e assar em forno médio, pré-aquecido, por 30 minutos ou até dourar. |

ANÁLISE OS ALIMENTOS CRUS

Quibe assado de Abóbora

| Alimentos | g/mL | Kcal | Car. g | Prot. g | Lip. g | Ca mg | Fe mg | P mg | Na mg | K mg | Zn mg | Se mcg | Vit. A mcg | Vit.B1 mg | Vit. B2 mg | B9 mcg | B12 mcg | Vit.C mg | Fibras g |
|-------------------------------------|--------|---------|-----------|------------|-----------|----------|----------|---------|----------|---------|----------|-----------|---------------|--------------|---------------|-----------|------------|-------------|-------------|
| Trigo para quibe | 134 | 458,28 | 101,71 | 16,48 | 1,79 | 46,90 | 3,31 | 402,00 | 22,78 | 549,40 | 2,60 | 28,14 | 0 | 0,31 | 0,16 | 3,62 | - | 0 | 24,52 |
| Alho | 19 | 28,31 | 6,28 | 1,21 | 0,10 | 34,39 | 0,32 | 29,07 | 3,23 | 76,19 | 0,22 | 2,70 | - | 0,04 | 0,02 | 0,57 | - | 5,93 | 0,40 |
| Cebola | 57 | 22,80 | 5,32 | 0,63 | 0,06 | 13,11 | 0,12 | 16,53 | 2,28 | 83,22 | 0,10 | 0,29 | 0,05 | 0,03 | 0,02 | 10,83 | - | 4,22 | 1,10 |
| Abóbora | 479,05 | 95,81 | 23,47 | 3,45 | 0,34 | 71,86 | 2,73 | 143,72 | 4,79 | 1101,82 | 1,10 | 0,96 | 1195,61 | 0,14 | 0,38 | 43,11 | - | 22,52 | 5,27 |
| Abóbora (Casca) | 23,95 | 20,84 | 0,41 | 0,39 | 0,10 | - | - | - | - | - | - | - | 0,94 | 0,52 | - | 0 | - | - | 0,56 |
| Óleo de soja | 24 | 211,14 | - | - | 23,88 | - | 0,01 | - | - | - | 0 | 10,95 | - | - | - | - | - | - | - |
| Sal | 11 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2,64 | 0,01 | 0 | 4263,38 | 0,88 | 0 | 0,33 | 0 | 0 | 0 | 0 | - | 0 | 0 |
| Ymента do reino | 2 | 5,10 | 1,30 | 0,22 | 0,06 | 8,74 | 0,58 | 3,46 | 0,88 | 25,18 | 0 | 0,10 | 0,38 | 0 | 0 | - | - | 0 | 0,53 |
| Azeite de oliva extra virgem | 45 | 373,85 | 0 | 0 | 41,44 | - | - | - | 0 | - | - | - | - | - | - | - | 0 | - | 0 |
| Cebolinha | 6 | 1,50 | 0,34 | 0,11 | 0,01 | 3,66 | 0,12 | 1,98 | 0,24 | 15,60 | 0,03 | 0,03 | 12,00 | 0 | 0,01 | 0,84 | - | 2,74 | 0,21 |
| Coentro | 4 | 11,16 | 2,08 | 0,88 | 0,19 | 49,84 | 1,70 | 19,24 | 8,44 | 178,64 | 0,19 | 1,17 | 11,70 | 0,05 | 0,06 | 10,96 | - | 22,67 | 0,42 |
| Total (805 g) | | 1228,79 | 140,91 | 23,37 | 67,97 | 231,14 | 8,90 | 616,00 | 4306,02 | 2030,93 | 4,24 | 44,67 | 1220,68 | 1,09 | 0,65 | 69,93 | 0 | 58,08 | 33,01 |

GE 2011; PHILIPPI, 2018.

Nota: Rendimento após o preparo - 873 gramas.

Torta de Grão de Bico



A Torta de Grão de Bico é uma preparação de massa leve e crocante. A cenoura e a salsa elevaram o valor nutritivo do prato e agregaram sabor. O prato é versátil e pode também ser consumido em lanches.

FICHA TÉCNICA

Torta de Grão de Bico



Tempo total de preparo da receita: 65 minutos

Peso da porção: 208 gramas

Número de porções: 8

Itens do preparo

| Alimentos/ Gêneros | Medida caseira | Unidade de medidas | Peso bruto g/mL | Peso líquido g/mL | Fator correção |
|-----------------------|-------------------------|-----------------------|--------------------|----------------------|-------------------|
| Grão de Bico | 2 xícaras de chá | g | 409 | 409 | 1,0 |
| Cebola | 1 unidade | g | 91 | 79 | 1,15 |
| Cenoura com a casca | 1 unidade | g | 168 | 168 | - |
| Cebolinha | 2 colheres de sopa | g | 9 | 9 | - |
| Salsa | 2 colheres de sopa | g | 8 | 8 | - |
| Sal | 1 colher de chá | g | 2 | 2 | - |
| Creme Vegetal | 2 colheres de sobremesa | g | 42 | 42 | - |
| Azeite de Oliva | 1 colher de sopa | mL | 16 | 16 | - |

| Equipamentos | Utensílios |
|------------------------|---|
| Fogão e liquidificador | Bacia de plástico, panela de pressão, faca, tábua, tigela, panela e forma do tipo bolo inglês |

| Técnica de preparo |
|---|
| Modo de preparo |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Lavar os vegetais em água corrente e reservar; 2. Cozinhar o grão de bico, em panela de pressão, até ficar macio; 3. Passar o grão de bico no liquidificador; 4. Cortar os vegetais; 5. Em uma tigela, coloque o grão de bico e misturar o creme vegetal. Reservar; 6. Em uma panela, refogar a cebola e a cenoura no azeite; 7. Acrescentar a cebolinha, a salsa e o sal; 8. Untar uma forma tipo bolo inglês de 9x20 cm e colocar uma camada de pasta de grão de bico, uma do refogado e cobrir com outra camada de grão de bico; 9. Regar com um pouco de azeite sobre a última camada e levar ao forno por aproximadamente 30 minutos; 10. Deixar esfriar, desenformar e servir em seguida. |

ANÁLISE DOS ALIMENTOS CRUS

Torta de Grão de Bico

| Alimentos | g/mL | Kcal | Car. g | Prot. g | Lip. g | Ca mg | Fe mg | P mg | Na mg | K mg | Zn mg | Se mcg | Vit. A mcg | Vit. B1 Mg | Vit. B2 mg | B9 mcg | B12 mcg | Vit. C mg | Fibras g |
|-------------------------------------|--------|---------|-----------|------------|-----------|----------|----------|---------|----------|---------|----------|-----------|---------------|---------------|---------------|-----------|------------|--------------|-------------|
| Grão de bico | 409 | 770,89 | 112,15 | 34,24 | 21,92 | 200,41 | 11,82 | 687,12 | 28,63 | 1190,19 | 6,26 | 24,32 | 5,45 | 0,47 | 0,26 | 703,48 | - | 5,32 | 31,08 |
| Cebola | 79 | 31,60 | 7,38 | 0,87 | 0,08 | 18,17 | 0,17 | 22,91 | 3,16 | 115,34 | 0,13 | 0,40 | 0,06 | 0,04 | 0,02 | 15,01 | - | 5,85 | 1,52 |
| Cenoura (Casca) | 24,51 | 21,97 | 0,20 | 0,22 | 0,05 | - | - | - | - | 0,10 | - | - | 5,93 | 0,51 | - | - | - | - | 0,35 |
| Cenoura | 143,49 | 58,83 | 13,75 | 1,33 | 0,34 | 47,35 | 0,43 | 50,22 | 99,01 | 459,17 | 0,34 | 0,14 | 1206,03 | 0,10 | 0,09 | 27,26 | - | 8,47 | 4,02 |
| Cebolinha | 9 | 2,25 | 0,51 | 0,16 | 0,01 | 5,49 | 0,17 | 2,97 | 0,36 | 23,40 | 0,04 | 0,05 | 18,00 | 0,01 | 0,01 | 1,26 | - | 4,10 | 0,32 |
| Salsa seca | 8 | 22,08 | 4,14 | 1,79 | 0,35 | 117,36 | 7,83 | 28,08 | 36,16 | 304,32 | 0,38 | - | 178,72 | 0,01 | 0,10 | 112,00 | 0,10 | 9,76 | 2,64 |
| Sal | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,48 | 0 | 0 | 775,16 | 0,16 | - | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Creme vegetal | 42 | 134,40 | 0 | 0 | 14,70 | - | - | - | 29,40 | - | - | - | 672,00 | - | - | - | - | - | 0 |
| Azeite de oliva extra virgem | 16 | 141,44 | 0 | - | 16,00 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Total (733 g) | | 1183,46 | 138,12 | 40,61 | 53,45 | 389,26 | 20,42 | 791,30 | 971,88 | 2092,68 | 7,16 | 20,97 | 2086,20 | 1,14 | 0,48 | 859,01 | 0,10 | 33,49 | 39,93 |

IBGE 2011; PHILIPPI, 2018.

Nota: Rendimento após o preparo - 1620 gramas.

Feijão Tropeiro Vegano



O Feijão Tropeiro Vegano é uma preparação colorida e com ingredientes, em sua maioria, *in natura* ou minimamente processados. O uso do pimentão amarelo, da couve e do tomate com sementes tornou-a mais saborosa e aromática.

FICHA TÉCNICA

Feijão Tropeiro Vegano



Tempo total de preparo da receita: 55 minutos

Peso da porção: 133 gramas

Número de porções: 8

Itens do preparo

| Alimentos/ Gêneros | Medida caseira | Unidade de medidas | Peso bruto g/mL | Peso líquido g/mL | Fator correção |
|-----------------------|--------------------------|-----------------------|--------------------|----------------------|-------------------|
| Feijão verde | 3 xícaras de chá | mL | 500 | 500 | - |
| Óleo Vegetal | 4 colheres de sopa | g | 30 | 30 | - |
| Cebola | 1 unidade | g | 121 | 118 | 1,02 |
| Alho | 1 colher de sopa | g | 21 | 19 | 1,10 |
| Pimentão Amarelo | 1 unidade | g | 158 | 115 | 1,37 |
| Couve | 2 unidades | g | 44 | 39 | 1,12 |
| Sal | 1 colher de sobremesa | g | 8 | 8 | - |
| Cheiro Verde | 1 unidade | g | 119 | 84 | 1,42 |
| Farinha | 1 xícara de chá | g | 120 | 120 | - |
| Tomate | 1 unidade | g | 138 | 116 | 1,19 |

| Equipamentos | Utensílios |
|---------------------|--|
| Fogão e processador | Bacia de plástico, panela de pressão, faca, tábua, escorredor, panela e espátula |

| Técnica de preparo |
|---|
| Modo de preparo |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Colocar os hortifrúteis em recipiente de plástico com água e hipoclorito de sódio na quantidade e no tempo recomendado pelo fabricante; escorrer e passar em água filtrada; escorrer novamente e reservar; 2. Cozinhar o feijão, por 25 minutos e em seguida, escorrer; 3. Cortar os hortifrúteis higienizados; 4. Processar a farinha, usando liquidificador ou processador de alimentos, de modo que fique mais fina; 5. Aquecer o óleo em uma panela, refogar a cebola e acrescentar o alho; 6. Acrescentar o pimentão, misturar e deixar fritar por 3 minutos. Feito isso, adicionar a couve cortada em tirinhas e o feijão. Misturar bem e temperar com sal; 7. Adicionar o cheiro verde e a farinha e misturar aos poucos, até que a mistura comece a secar. 8. Acrescentar o tomate. |

ANÁLISE DOS ALIMENTOS CRUS

Feijão Tropeiro Vegano

| Alimentos | g/mL | Kcal | Car. G | Prot. G | Lip. G | Ca mg | Fe mg | P mg | Na mg | K mg | Zn mg | Se mcg | Vit. A mcg | Vit. B1 mg | Vit. B2 mg | B9 mcg | B12 mcg | Vit. C mg | Fibras g |
|----------------------------|------|---------|-----------|------------|-----------|----------|----------|---------|----------|---------|----------|-----------|---------------|---------------|---------------|-----------|------------|--------------|-------------|
| Feijão verde | 500 | 606,66 | 101,60 | 15,85 | 15,67 | 640,00 | 5,61 | 255,00 | 20,00 | 2090,00 | 5,18 | 18,81 | 197,92 | 0,51 | 0,74 | 635,00 | - | 11,00 | 25,00 |
| Óleo de soja | 30 | 263,92 | - | - | 29,86 | - | 0,02 | - | - | - | 0 | 13,68 | - | - | - | - | - | - | - |
| Cebola | 118 | 47,20 | 11,02 | 1,30 | 0,12 | 27,14 | 0,25 | 34,22 | 4,72 | 172,28 | 0,20 | 0,59 | 0,09 | 0,06 | 0,04 | 22,42 | - | 8,73 | 2,28 |
| Alho | 19 | 28,31 | 6,28 | 1,21 | 0,10 | 34,39 | 0,32 | 29,07 | 3,23 | 76,19 | 0,22 | 2,70 | - | 0,04 | 0,02 | 0,57 | - | 5,93 | 0,40 |
| Pimentão amarelo | 115 | 31,05 | 7,28 | 1,16 | 0,24 | 12,65 | 0,53 | 27,60 | 2,30 | 243,80 | 0,20 | - | 27,37 | 0,03 | 0,03 | 29,90 | 0 | 211,60 | 2,65 |
| Couve | 39 | 11,70 | 2,22 | 0,96 | 0,16 | 556,55 | 0,07 | 3,90 | 7,80 | 65,91 | 0,05 | 0,51 | 130,03 | 0,02 | 0,05 | 64,74 | - | 13,77 | 1,40 |
| Sal | 8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1,92 | 0,01 | 0,00 | 3100,64 | 0,64 | 0 | 0,24 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Cebolinha | 50 | 12,50 | 2,83 | 0,90 | 0,05 | 30,50 | 0,96 | 16,50 | 2,00 | 130,00 | 0,23 | 0,25 | 100,00 | 0,04 | 0,07 | 7,00 | - | 22,80 | 1,75 |
| Salsinha | 34 | 12,24 | 2,16 | 1,01 | 0,27 | 46,92 | 2,11 | 19,72 | 19,04 | 188,36 | 0,37 | 0,17 | 176,80 | 0,03 | 0,03 | 51,68 | 0 | 45,22 | 1,39 |
| Farinha de mandioca | 120 | 433,20 | 105,48 | 1,92 | 0,36 | 78,00 | 1,32 | 50,40 | 1,20 | 408,00 | 0,48 | - | - | 0,17 | - | - | - | - | 7,68 |
| Tomate | 116 | 20,88 | 4,55 | 1,02 | 0,23 | 11,60 | 0,31 | 27,84 | 5,80 | 274,92 | 0,20 | - | 48,29 | 0,05 | 0,02 | 17,40 | - | 14,73 | 1,39 |
| Total (1149 g) | | 1467,66 | 243,41 | 25,32 | 47,05 | 939,67 | 11,51 | 464,25 | 3166,73 | 3650,10 | 7,10 | 36,94 | 680,50 | 0,93 | 1,00 | 828,71 | 0 | 333,78 | 43,94 |

IBGE 2011; PHILIPPI, 2018.

Nota: Rendimento após o preparo - 1100 gramas.

Sopa de Feijão Branco



A Sopa de Feijão Branco é uma ótima opção para o jantar. Nesta preparação foram utilizados, além do feijão branco, alimentos *in natura*, como a batata inglesa, a cenoura, a vagem, a abobrinha e o tomate cereja. Cascas e sementes foram incluídas. Servi-la com torradas, torna a preparação ainda mais saborosa e completa em nutrientes.

FICHA TÉCNICA

Sopa de Feijão Branco



Tempo total de preparo da receita: 60 minutos

Peso da porção: 250 gramas

Número de porções: 6

| Itens do preparo | | | | | |
|-----------------------|---------------------|-----------------------|--------------------|-------------------------|-------------------|
| Alimentos/ Gêneros | Medida caseira | Unidade de medidas | Peso bruto g/mL | Peso líquido g/mL | Fator correção |
| Feijão branco | 1 xícara chá | g | 200 | 200 | - |
| Batata inglesa | 1 unidade média | g | 182 | 182 | - |
| Cenoura | ½ unidade média | g | 118 | 118 | - |
| Vagem | 5 unidades | g | 34 | 32 | 1,06 |
| Abobrinha | 1 pedaço | g | 100 | 100 | - |
| Tomate cereja | 5 unidades | g | 70 | 56 | 1,25 |
| Cebola | ¼ unidade grande | g | 45 | 42 | 1,07 |
| Alho | 2 dentes | g | 8 | 7 | 1,14 |
| Folhas de louro | 2 unidades | g | 0,5 | 0,5 | - |
| Coentro | 1 punhado | g | 5 | 5 | - |
| Cebolinha | 5 unidades | g | 15 | 15 | - |
| Sal | 1 colher de café | g | 2,5 | 2,5 | - |
| Azeite de oliva | 1 colher de sopa | mL | 10 | 10 | - |

| Equipamentos | Utensílios |
|---------------------|---|
| Fogão | Faca, panela de pressão, <i>bowl</i> médio, tábuas e colheres |

| Técnica de preparo |
|---|
| Modo de preparo |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Lavar os vegetais e picar da forma que preferir; 2. Em uma panela de pressão, dourar o alho no azeite e acrescentar os demais temperos; 3. Adicionar o feijão sem a água de remolho e os legumes; 4. Cobrir com água (2,5L) e cozinhar por 20 minutos; 5. Servir com torradas. |

ANÁLISE DOS ALIMENTOS CRUS

Sopa de Feijão Branco

| Alimentos | g/mL | Kcal | Car. g | Prot. g | Lip. g | Ca mg | Fe mg | P mg | Na mg | K mg | Zn mg | Se mcg | Vit. A mcg | Vit.B1 mg | Vit. B2 mg | B9 mcg | B12 mcg | Vit.C mg | Fibras g | |
|-------------------------|-------|---------|-----------|------------|-----------|----------|----------|---------|----------|---------|----------|-----------|---------------|--------------|---------------|-----------|------------|-------------|-------------|---|
| Feijão branco | 200 | 672,00 | 124,60 | 42,20 | 1,38 | 346,00 | 15,48 | 890,00 | 24,00 | 3084,0 | 5,64 | 10,52 | . | 1,48 | 0,42 | 772,00 | 0,00 | 0,00 | 37,80 | |
| Batata inglesa | 182 | 156,52 | 36,42 | 3,11 | 0,18 | 14,56 | 0,56 | 72,80 | 9,10 | 596,96 | 0,49 | 0,55 | 0,30 | 0,18 | 0,03 | 16,38 | . | 13,47 | 3,73 | |
| Cenoura | 107,3 | 43,99 | 10,28 | 1,00 | 0,26 | 35,41 | 0,32 | 37,56 | 74,04 | 343,36 | 0,26 | 0,11 | 901,86 | 0,08 | 0,06 | 20,39 | . | 6,33 | 3,00 | |
| Casca de cenoura | 10,7 | 9,63 | 0,09 | 0,10 | 0,02 | . | . | . | . | 0,04 | . | . | . | 0,22 | . | . | . | . | 0,16 | |
| Vagem | 32 | 11,20 | 2,52 | 0,60 | 0,09 | 14,08 | 0,21 | 9,28 | 0,32 | 46,72 | 0,08 | 0,06 | 11,20 | 0,02 | 0,03 | 10,56 | . | 3,10 | 1,02 | |
| Abobrinha | 100 | 16,00 | 3,35 | 1,21 | 0,18 | 15,00 | 0,35 | 38,00 | 2,00 | 262,00 | 0,29 | 0,20 | 10,00 | 0,05 | 0,14 | 29,00 | . | 17,00 | 1,10 | |
| Tomate cereja | 56 | 21,00 | 4,65 | 0,85 | 0,33 | 5,00 | 0,45 | 24,00 | 9,00 | 222,00 | 0,09 | 0,40 | . | 0,06 | 0,05 | 15,00 | 0,00 | 19,10 | 1,03 | |
| Cebola | 42 | 16,80 | 3,92 | 0,46 | 0,04 | 9,66 | 0,09 | 12,18 | 1,68 | 61,32 | 0,07 | 0,21 | 0,03 | 0,02 | 0,01 | 7,98 | . | 3,11 | 0,81 | |
| Alho | 7 | 10,43 | 2,31 | 0,45 | 0,04 | 12,67 | 0,12 | 10,71 | 1,19 | 28,07 | 0,08 | 0,99 | . | 0,01 | 0,01 | 0,21 | . | 2,18 | 0,15 | |
| Folha de louro | . | . | . | . | . | . | . | . | . | . | . | . | . | . | . | . | . | . | . | . |
| Coentro | 5 | 13,95 | 2,61 | 1,10 | 0,24 | 62,30 | 2,12 | 24,05 | 10,55 | 223,30 | 0,24 | 1,47 | 14,63 | 0,08 | 0,08 | 13,70 | . | 38,34 | 0,52 | |
| Cebolinha | 15 | 3,75 | 0,85 | 0,27 | 0,02 | 9,15 | 0,29 | 4,95 | 0,60 | 39,00 | 0,07 | 0,08 | 30,00 | 0,02 | 0,02 | 2,10 | . | 6,84 | 0,53 | |
| Sal | 2,5 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,60 | 0,00 | 0,00 | 968,95 | 0,20 | 0,00 | 0,08 | . | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| Azeite de oliva | 10 | 88,78 | . | . | 10,04 | 0,10 | 0,06 | . | 0,20 | 0,10 | . | . | . | . | . | . | . | . | . | |
| Total (770 g) | | 1064,05 | 191,60 | 51,35 | 12,81 | 524,53 | 20,05 | 1123,53 | 1101,63 | 4907,07 | 7,31 | 14,66 | 968,02 | 2,20 | 0,86 | 887,32 | 0,00 | 99,47 | 49,85 | |

IBGE 2011; PHILIPPI, 2018.

Nota: Rendimento após o preparo - 1464 gramas.

Arroz de Forno com Proteína de Soja



O Arroz de Forno com Proteína de Soja é um prato completo, ideal para um almoço de domingo. Apresenta como fontes proteicas, a proteína texturizada de soja, o queijo coalho e a ervilha. Tudo temperado com azeite de oliva e verduras frescas.

FICHA TÉCNICA

Arroz de Forno com Proteína de Soja



Tempo total de preparo da receita: 90 minutos

Peso da porção: 260 gramas

Número de porções: 6

Itens do preparo

| Alimentos/ Gêneros | Medida caseira | Unidade de medidas | Peso bruto g/mL | Peso líquido g/mL | Fator correção/Índice de hidratação |
|-----------------------|--------------------|--------------------------|-----------------------|-------------------------|---|
| Soja hidratada | 2 xícaras de chá | g | 106 | 200 | 1,88 |
| Tomate | 4 unidades médias | g | 546 | 500 | 1,09 |
| Azeitona | ½ xícara de chá | g | 50 | 50 | - |
| Ervilha | ½ xícara de chá | g | 85 | 85 | - |
| Queijo coalho | 1 porção grande | g | 220 | 220 | - |
| Cebola | 1/2 unidade média | g | 58 | 55 | 1,05 |
| Alho | 2 dentes | g | 12 | 10 | 1,2 |
| Coentro | 1 punhado | g | 10 | 10 | - |
| Cebolinha | 5 unidades | g | 20 | 20 | - |
| Manjericão | 1 punhado | g | 5 | 5 | - |
| Sal | 2 colheres de chá | g | 20 | 40 | - |
| Azeite de oliva | 2 colheres de sopa | mL | 20 | 20 | - |
| Arroz | 3 xícaras de chá | g | 450 | 450 | - |

| Equipamentos | Utensílios |
|------------------------|---|
| Fogão e liquidificador | Facas, tábuas, <i>bowl</i> médio, panelas, refratário, colheres e peneira |

| Técnica de preparo |
|--|
| Modo de preparo |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Hidratar a soja em água quente por cerca de 30 minutos. Em seguida, colocar em uma peneira e lavar em água corrente. Espremer bem para tirar todo o excesso de água; 2. Colocar os tomates em recipiente de plástico com água e hipoclorito de sódio na quantidade e no tempo recomendado pelo fabricante; escorrer e passar em água filtrada; escorrer novamente e reservar; 3. Depois de higienizados, cortar 2 tomates em cubos pequenos; 4. Cortar o queijo coalho em fatias finas e reservar; 5. Colocar em uma panela: o arroz, a água (1L) e duas colheres de chá de sal. Cozinhar como de costume. Reservar; 6. Cozinhar 2 tomates em 1 litro de água, em seguida bater em liquidificador com cerca de 100 mL da água de cozimento, até obter um molho homogêneo; 7. Levar ao fogo baixo o molho obtido e adicionar 1 dente de alho picado, 1 colher de chá de sal, a pimenta do reino e o manjericão. Mexer até engrossar, depois reservar; 8. Em uma panela, refogar a cebola e o alho restantes no azeite de oliva. Adicionar a soja e posteriormente o tomate picado, o molho de tomate caseiro e demais temperos, deixando refogar por alguns instantes; 9. Em seguida, acrescentar as ervilhas e as azeitonas e desligar o fogo; 10. Em um refratário, colocar camadas de arroz, refogado de soja e queijo coalho, alternadamente, sendo a última camada de queijo coalho; 12. Levar ao forno a 240°C por 20 minutos. |

ANÁLISE DOS ALIMENTOS CRUS

Arroz de Forno com Proteína de Soja

| Alimentos | g/mL | Kcal | Car. g | Prot. g | Lip. g | Ca mg | Fe mg | P mg | Na mg | K mg | Zn mg | Se mcg | Vit. A mcg | Vit. B1 mg | Vit. B2 mg | B9 mcg | B12 mcg | Vit. C mg | Fibras g |
|-------------------------|------|---------|-----------|------------|-----------|----------|----------|---------|----------|---------|----------|-----------|---------------|---------------|---------------|-----------|------------|--------------|-------------|
| <i>Proteína de soja</i> | 200 | 284,74 | 11,61 | 37,01 | 10,65 | 99,68 | 5,24 | 196,00 | 911,47 | 89,37 | 0,83 | 22,08 | . | 0,44 | 0,37 | 37,09 | 8,73 | . | 0,88 |
| <i>Tomate</i> | 500 | 90,00 | 19,60 | 4,40 | 1,00 | 50,00 | 1,35 | 120,00 | 25,00 | 1185,0 | 0,85 | . | 208,15 | 0,20 | 0,10 | 75,00 | . | 63,50 | 6,00 |
| <i>Azeitona</i> | 50 | 72,50 | 1,92 | 0,52 | 7,66 | 26,00 | 0,25 | 2,00 | 778,00 | 21,00 | 0,02 | 0,45 | 9,84 | 0,01 | 0,01 | 1,50 | . | . | 1,65 |
| <i>Ervilha</i> | 85 | 58,65 | 10,69 | 3,76 | 0,30 | 17,00 | 0,81 | 56,95 | 214,20 | 147,05 | 0,60 | 1,45 | 22,67 | 0,10 | 0,07 | 37,40 | . | 8,16 | 3,49 |
| <i>Queijo coalho</i> | 220 | 820,60 | 1,50 | 53,86 | 66,62 | 1641,20 | 1,58 | 976,80 | 1179,20 | 178,20 | 6,60 | 31,90 | 436,70 | 0,03 | 0,86 | 39,60 | 1,83 | . | . |
| <i>Cebola</i> | 55 | 22,00 | 5,14 | 0,61 | 0,06 | 12,65 | 0,12 | 15,95 | 2,20 | 80,30 | 0,09 | 0,28 | 0,04 | 0,03 | 0,02 | 10,45 | . | 4,07 | 1,06 |
| <i>Alho</i> | 10 | 14,90 | 3,31 | 0,64 | 0,05 | 18,10 | 0,17 | 15,30 | 1,70 | 40,10 | 0,12 | 1,42 | . | 0,02 | 0,01 | 0,30 | . | 3,12 | 0,21 |
| <i>Coentro</i> | 10 | 27,90 | 5,21 | 2,19 | 0,48 | 124,60 | 4,25 | 48,10 | 21,10 | 446,60 | 0,47 | 2,93 | 29,25 | 0,13 | 0,15 | 27,40 | . | 56,67 | 1,04 |
| <i>Cebolinha</i> | 20 | 5,00 | 1,13 | 0,36 | 0,02 | 12,20 | 0,38 | 6,60 | 0,80 | 52,00 | 0,09 | 0,10 | 40,00 | 0,01 | 0,03 | 2,80 | . | 9,12 | 0,70 |
| <i>Manjeriço</i> | 5 | 1,35 | 0,22 | 0,13 | 0,03 | 7,70 | 0,16 | 3,45 | 0,20 | 23,10 | 0,04 | . | . | . | . | 3,20 | 0,00 | 0,90 | 0,13 |
| <i>Sal</i> | 20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 4,80 | 0,02 | 0,00 | 7751,60 | 1,60 | 0,00 | 0,61 | . | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| <i>Azeite de oliva</i> | 20 | 177,56 | . | . | 20,09 | 0,20 | 0,11 | . | 0,40 | 0,20 | . | . | . | . | . | . | . | . | . |
| <i>Arroz</i> | 450 | 1642,50 | 360,00 | 32,13 | 2,97 | 126,00 | 19,44 | 517,50 | 22,50 | 517,50 | 4,95 | . | . | 2,61 | 0,22 | 36,00 | . | 0,00 | 5,85 |
| Total (1645g) | | 3217,70 | 420,33 | 135,61 | 109,93 | 2139,93 | 33,88 | 1958,65 | 10908,37 | 2782,02 | 14,66 | 61,22 | 746,65 | 3,58 | 1,84 | 270,74 | 10,56 | 145,54 | 21,01 |

IBGE 2011; PHILIPPI, 2018.

Nota: Rendimento após o preparo - 1510 gramas.

Abacate Empanado



O abacate empanado é uma preparação prática, nutritiva e feita com alimentos de fácil acesso. São necessários apenas abacate, farinha, ovos e temperos a gosto.

FICHA TÉCNICA

Abacate Empanado



Tempo total de preparo da receita: 45 minutos
 Peso da porção: 100 gramas
 Número de porções: 6

Itens do preparo

| Alimentos/ Gêneros | Medida caseira | Unidade de medidas | Peso bruto g/mL | Peso líquido g/mL | Fator correção |
|-----------------------|--------------------|-----------------------|--------------------|----------------------|-------------------|
| Abacate | 1 unidade | g | 725 | 541 | 1,34 |
| Farinha de trigo | 5 colheres de sopa | g | 100 | 100 | - |
| Farinha de rosca | 6 colheres de sopa | g | 100 | 100 | - |
| Ovos | 3 unidades | g | 147 | 128 | 1,15 |
| Sal | 1 colher de chá | g | 5 | 5 | - |
| Pimenta do reino | ½ colher de chá | g | 2 | 2 | - |

Equipamentos

Utensílios

Fogão

Faca, assadeira, tábua e *bowl* médio

Técnica de preparo

Modo de preparo

1. Cortar o abacate ao meio e depois em fatias com o mesmo tamanho, no sentido do comprimento;
2. Colocar em tigelas diferentes a farinha de trigo, a farinha de rosca e os ovos ligeiramente batidos com os temperos;
3. Pré-aquecer o forno a 180°C e forrar uma forma com papel manteiga;
4. Empanar as tiras de abacate na seguinte ordem: farinha de trigo, ovos e farinha de rosca, de modo que crie uma camada em volta das mesmas;
5. Ao final, colocar as fatias lado a lado na forma e assar a 220°C por 30 minutos.

ANÁLISE DOS ALIMENTOS CRUS

Abacate Epanado

| Alimentos | g/mL | Kcal | Car. g | Prot. g | Lip. g | Ca mg | Fe mg | P mg | Na mg | K mg | Zn mg | Se mcg | Vit. A mcg | Vit.B1 mg | Vit. B2 mg | B9 mcg | B12 mcg | Vit.C mg | Fibras g |
|-------------------------|------|---------|-----------|------------|-----------|----------|----------|---------|----------|---------|----------|-----------|---------------|--------------|------------------|-----------|------------|-------------|-------------|
| <i>Abacate</i> | 541 | 649,20 | 42,31 | 12,06 | 54,42 | 54,10 | 0,92 | 216,40 | 10,82 | 1898,91 | 2,16 | 2,16 | 38,09 | 0,11 | 0,27 | 189,35 | . | 94,13 | 30,30 |
| <i>Farinha de trigo</i> | 100 | 352,00 | 76,00 | 10,00 | 1,40 | . | 4,20 | . | 474,00 | . | . | . | . | . | . | 150,00 | . | . | 2,80 |
| <i>Farinha de rosca</i> | 100 | 395,00 | 72,50 | 12,50 | 5,15 | 227,00 | 6,13 | 147,00 | 862,00 | 221,00 | 1,23 | 37,70 | . | 0,77 | 0,44 | 25,00 | 0,02 | 0,00 | 4,20 |
| <i>Ovo de galinha</i> | 128 | 198,40 | 1,43 | 16,10 | 13,58 | 64,00 | 1,52 | 220,16 | 158,72 | 161,28 | 1,34 | 39,42 | 216,75 | 0,08 | 0,66 | 56,32 | 1,42 | . | . |
| <i>Sal</i> | 5 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,20 | 0,00 | 0,00 | 1937,90 | 0,40 | 0,00 | 0,16 | . | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| <i>Pimenta do reino</i> | 2 | 5,10 | 1,30 | 0,22 | 0,06 | 8,74 | 0,58 | 3,46 | 0,88 | 25,18 | 0,03 | 0,10 | . | 0,00 | 0,00 | . | 0,00 | 0,00 | 0,53 |
| Total (876 g) | | 1599,70 | 193,54 | 50,89 | 74,61 | 355,04 | 13,35 | 587,02 | 3444,32 | 2306,77 | 4,77 | 79,55 | 254,83 | 0,96 | 1,37 | 420,67 | 1,44 | 94,13 | 37,83 |

IBGE 2011; PHILIPPI, 2018.

Nota: Rendimento após o preparo - 600 gramas.

Hambúrguer de Legumes



O Hambúrguer de Legumes é uma preparação simples, com apenas três ingredientes principais: batata inglesa, cenoura e abobrinha. A adição de açafrão e pimenta do reino, temperos naturais, contribuíram para tornar este prato, ainda, mais saboroso e nutritivo.

FICHA TÉCNICA

Hambúrguer de Legumes



Tempo total de preparo da receita: 80 minutos

Peso da porção: 83 gramas

Número de porções: 3

Itens do preparo

| Alimentos/ Gêneros | Medida caseira | Unidade de medidas | Peso bruto g/mL | Peso líquido g/mL | Fator correção |
|-----------------------|-------------------------|-----------------------|--------------------|-------------------------|-------------------|
| Batata inglesa | 2 unidades médias | g | 200 | 168 | 0,84 |
| Cenoura | ½ unidade média | g | 150 | 130 | 0,87 |
| Abobrinha | 1 pedaço pequeno | g | 50 | 42 | 0,84 |
| Farinha de rosca | 3 colheres de sopa | g | 53 | 53 | - |
| Açafrão | 1 colher de chá rasa | g | 3 | 3 | - |
| Pimenta do reino | ½ colher de café | g | 1 | 1 | - |
| Sal | 1 colher de café | g | 2,5 | 2,5 | - |
| Azeite de oliva | 1 colher de sopa | mL | 20 | 20 | - |

| Equipamentos | Utensílios |
|---------------------|---|
| Fogão | Facas, tábua, panelas, colheres, garfo, assadeira e <i>bow</i> /médio |

| Técnica de preparo |
|--|
| Modo de preparo |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Colocar os vegetais em recipientes com água potável e hipoclorito de sódio por 15 minutos; 2. Lavar em água potável e cortar em pedaços menores para facilitar o cozimento; 3. Cozinhar os legumes no vapor por cerca de 20 minutos; 4. Após cozidos, amassar com auxílio de um garfo até obter um purê; 5. Misturar em uma tigela e adicionar o açafrão, pimenta do reino, sal e farinha de rosca; 6. Formar os hambúrgueres, passando em cada um de seus lados o azeite de oliva e em seguida a farinha de rosca; 7. Levar ao forno a 180°C por 20 minutos. |

ANÁLISE DOS ALIMENTOS CRUS

Hambúrguer de Legumes

| Alimentos | g/mL | Kcal | Car. g | Prot. g | Lip. g | Ca mg | Fe mg | P mg | Na mg | K mg | Zn mg | Se mcg | Vit. A mcg | Vit.B1 mg | Vit. B2 mg | B9 mcg | B12 mcg | Vit.C mg | Fibras g |
|-------------------------|------|--------|-----------|------------|-----------|----------|----------|---------|----------|---------|----------|-----------|---------------|--------------|---------------|-----------|------------|-------------|-------------|
| Batata inglesa | 168 | 144,48 | 33,62 | 2,87 | 0,17 | 13,44 | 0,52 | 67,20 | 8,40 | 551,04 | 0,45 | 0,50 | 0,25 | 0,16 | 0,03 | 2,96 | . | 12,43 | 3,44 |
| Cenoura | 130 | 53,30 | 12,45 | 1,21 | 0,31 | 42,90 | 0,39 | 45,50 | 89,70 | 416,00 | 0,31 | 0,13 | 1092,65 | 0,09 | 0,08 | 1,53 | . | 7,67 | 3,64 |
| Abobrinha | 42 | 6,72 | 1,41 | 0,51 | 0,08 | 6,30 | 0,15 | 15,96 | 0,84 | 110,04 | 0,12 | 0,08 | 4,20 | 0,02 | 0,06 | 0,28 | . | 7,14 | 0,46 |
| Farinha de rosca | 53 | 209,35 | 38,42 | 6,62 | 0,27 | 120,31 | 3,25 | 77,91 | 456,86 | 117,13 | 0,65 | 19,98 | . | 0,41 | 0,23 | . | 0,01 | 0,00 | 2,23 |
| Cúrcuma | 3 | 10,62 | 1,94 | 0,23 | 0,30 | 5,49 | 1,24 | 8,04 | 1,13 | 75,75 | 0,13 | . | . | 0,00 | 0,01 | . | 0,00 | 0,78 | 0,63 |
| Pimenta do reino | 1 | 2,55 | 0,65 | 0,11 | 0,03 | 4,37 | 0,29 | 1,73 | 0,44 | 12,59 | 0,02 | 0,05 | . | 0,00 | 0,00 | . | 0,00 | 0,00 | 0,26 |
| Sal | 2,5 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,60 | 0,00 | 0,00 | 968,95 | 0,20 | 0,00 | 0,08 | . | 0,00 | 0,00 | . | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Azeite de oliva | 20 | 177,56 | . | . | 20,09 | 0,20 | 0,11 | . | 0,40 | 0,20 | . | . | . | . | . | . | . | . | . |
| Total (419,5 g) | | 604,58 | 88,49 | 11,55 | 21,24 | 193,61 | 5,95 | 216,34 | 1526,72 | 1282,95 | 1,69 | 20,83 | 1097,13 | 0,69 | 0,41 | 62,25 | 0,01 | 28,02 | 10,67 |

IBGE 2011; PHILIPPI, 2018.

Nota: Rendimento após o preparo - 250 gramas.

Feijoada Vegetariana



A Feijoada Vegetariana é uma preparação composta por alimentos *in natura*, cujas partes são aproveitadas integralmente. A combinação do feijão preto com diferentes verduras e legumes garante ao prato mais sabor e nutrientes.

FICHA TÉCNICA

Feijoada Vegetariana



Tempo total de preparo da receita: 60 minutos

Peso da porção: 100 gramas

Número de porções: 11

Itens do preparo

| Alimentos/ Gêneros | Medida caseira | Unidade de medidas | Peso bruto g/mL | Peso líquido g/mL | Fator correção |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|--------------------|----------------------|-------------------|
| Feijão preto | 2 xícaras de chá | g | 250 | 250 | - |
| Abóbora picada | 1 xícara de chá | g | 146 | 135 | 1,08 |
| Berinjela | ½ unidade média | g | 92 | 92 | - |
| Tomate | 1 unidade média | g | 132 | 132 | - |
| Cebola | ½ unidade grande | g | 90 | 84 | 1,07 |
| Cebolinha | 2 colheres de sopa | g | 10 | 10 | - |
| Coentro | 2 colheres de sopa | g | 2 | 2 | - |
| Alho | 2 dentes | g | 8 | 7 | 1,14 |
| Pimenta de cheiro | 1 unidade média | g | 11 | 10 | 1,10 |
| Folha de louro | 1 unidade média | g | - | - | - |
| Sal | 5 colheres de café | g | 15 | 15 | - |

| Itens do preparo | | | | | |
|-----------------------|---------------------|-----------------------|--------------------|----------------------|-------------------|
| Alimentos/ Gêneros | Medida caseira | Unidade de medidas | Peso bruto g/mL | Peso líquido g/mL | Fator correção |
| Azeite de oliva | 1 colher de sopa | mL | 10 | 10 | - |

| Equipamentos | Utensílios |
|--------------|---|
| Fogão | <i>Bowl</i> grande, facas, tábua, panela de pressão e colheres. |

| Técnica de preparo |
|---|
| Modo de preparo |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Colocar o feijão de molho por 6 horas; 2. Colocar os vegetais em recipiente de plástico com água e hipoclorito de sódio na quantidade e no tempo recomendado pelo fabricante; escorrer e passar em água filtrada; escorrer novamente e reservar; 3. Ferver o feijão em 1 L de água e descartar a água; 4. Refogar no azeite de oliva a cebola, o alho, a pimenta de cheiro e a folha de louro; 5. Em seguida, adicionar o feijão e cerca de 600 ml de água. Deixar cozinhar na panela de pressão por 30 minutos, quando estiver “al dente”, acrescentar os demais ingredientes, deixando a cebolinha e o coentro para o final. |

ANÁLISE DOS ALIMENTOS CRUS

Feijoada Vegetariana

| <i>Alimentos</i> | <i>g/mL</i> | <i>Kcal</i> | <i>Car. g</i> | <i>Prot. g</i> | <i>Lip. g</i> | <i>Ca mg</i> | <i>Fe mg</i> | <i>P mg</i> | <i>Na mg</i> | <i>K mg</i> | <i>Zn mg</i> | <i>Se mcg</i> | <i>Vit. A mcg</i> | <i>Vit. B1 mg</i> | <i>Vit. B2 mg</i> | <i>B9 mcg</i> | <i>B12 mcg</i> | <i>Vit. C mg</i> | <i>Fibras g</i> | |
|--------------------------|---------------|---------------|---------------|----------------|---------------|---------------|--------------|---------------|----------------|----------------|--------------|---------------|-------------------|-------------------|-------------------|---------------|----------------|------------------|-----------------|---|
| <i>Feijão preto</i> | 250 | 192,57 | 35,01 | 11,20 | 1,34 | 72,51 | 3,66 | 220,08 | 4,64 | 640,93 | 1,80 | . | . | 0,15 | . | . | . | . | 21,01 | |
| <i>Abóbora</i> | 135 | 27,00 | 6,62 | 0,97 | 0,09 | 20,25 | 0,77 | 40,50 | 1,35 | 310,50 | 0,31 | 0,27 | 336,93 | 0,04 | 0,11 | 12,15 | . | 6,35 | 1,49 | |
| <i>Berinjela</i> | 92 | 30,27 | 7,55 | 0,72 | 0,20 | 5,19 | 0,22 | 12,97 | 0,86 | 106,37 | 0,10 | 0,08 | 1,58 | 0,06 | 0,02 | 12,11 | . | 1,12 | 2,16 | |
| <i>Tomate</i> | 132 | 23,76 | 5,17 | 1,16 | 0,26 | 13,20 | 0,36 | 31,68 | 6,60 | 312,84 | 0,22 | . | 54,95 | 0,05 | 0,03 | 19,80 | . | 16,76 | 1,58 | |
| <i>Cebola</i> | 84 | 33,60 | 7,85 | 0,92 | 0,08 | 19,32 | 0,18 | 24,36 | 3,36 | 122,64 | 0,14 | 0,42 | 0,07 | 0,04 | 0,03 | 15,96 | . | 6,22 | 1,62 | |
| <i>Cebolinha</i> | 10 | 2,50 | 0,57 | 0,18 | 0,01 | 6,10 | 0,19 | 3,30 | 0,40 | 26,00 | 0,05 | 0,05 | 20,00 | 0,01 | 0,01 | 1,40 | . | 4,56 | 0,35 | |
| <i>Coentro</i> | 2 | 5,58 | 1,04 | 0,44 | 0,10 | 24,92 | 0,85 | 9,62 | 4,22 | 89,32 | 0,09 | 0,59 | 5,85 | 0,03 | 0,03 | 5,48 | . | 11,33 | 0,21 | |
| <i>Alho</i> | 7 | 10,43 | 2,31 | 0,45 | 0,04 | 12,67 | 0,12 | 10,71 | 1,19 | 28,07 | 0,08 | 0,99 | . | 0,01 | 0,01 | 0,21 | . | 2,18 | 0,15 | |
| <i>Pimenta de cheiro</i> | 10 | 6,31 | 0,11 | 0,02 | 0,01 | 0,24 | 0,01 | 0,62 | 0,01 | 4,97 | 0,00 | . | . | . | . | . | . | 0,80 | 0,09 | |
| <i>Folha de louro</i> | . | . | . | . | . | . | . | . | . | . | . | . | . | . | . | . | . | . | . | . |
| <i>Sal</i> | 15 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 3,60 | 0,00 | 0,00 | 5813,70 | 1,20 | 0,00 | 0,48 | . | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| <i>Azeite de oliva</i> | 10 | 88,78 | . | . | 10,04 | 0,10 | 0,06 | . | 0,20 | 0,10 | . | . | . | . | . | . | . | . | . | . |
| Total (747g) | 420,80 | 420,80 | 66,23 | 16,06 | 12,18 | 178,10 | 6,41 | 353,84 | 5836,53 | 1642,94 | 2,80 | 2,88 | 419,38 | 0,40 | 0,23 | 67,11 | 0,00 | 49,33 | 28,65 | |

IBGE 2011; PHILIPPI, 2018.

Nota: Rendimento após o preparo - 1085 gramas.

Estrogonofe de Berinjela



O Estrogonofe de Berinjela é uma receita surpreendente. O creme de leite, a mostarda e a pimenta calabresa conferem sabor agradável à berinjela. Os temperos naturais dão um toque especial e tornam a preparação mais nutritiva.

FICHA TÉCNICA

Estrogonofe de Berinjela



Tempo total de preparo da receita: 95 minutos

Peso da porção: 200 gramas

Número de porções: 3

Itens do preparo

| Alimentos/ Gêneros | Medida caseira | Unidade de medidas | Peso bruto g/mL | Peso líquido g/mL | Fator correção |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|--------------------|----------------------|-------------------|
| Berinjela | 1 unidade média | g | 306 | 295 | 1,04 |
| Tomate | 2 unidades médias | g | 400 | 400 | - |
| Cebola | 1 unidade grande | g | 156 | 145 | 1,08 |
| Creme de leite | ½ caixa | g | 100 | 100 | - |
| Mostarda | 1 colher de sopa | g | 20 | 20 | - |
| Ketchup | ½ colher de sopa | g | 10 | 10 | - |
| Cebolinha | 2 colheres de sopa | g | 10 | 10 | - |
| Coentro | 2 colheres de sopa | g | 2 | 2 | - |
| Alho | 3 dentes | g | 12 | 10,5 | 1,14 |
| Pimenta do reino | ½ colher de café | g | 0,5 | 0,5 | - |
| Pimenta calabresa | ½ colher de chá | g | 0,5 | 0,5 | - |
| Sal | 2 colheres de café | g | 6 | 6 | - |
| Azeite de oliva | 1 colher de sopa | mL | 10 | 10 | - |

| Equipamentos | Utensílios |
|------------------------|--|
| Fogão e liquidificador | <i>Bowl</i> grande, facas, tábua, panela antiaderente e colheres |

| Técnica de preparo |
|---|
| Modo de preparo |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Colocar o coentro e a cebolinha em uma bacia de plástico com água e hipoclorito de sódio, na quantidade e no tempo recomendado pelo fabricante; escorrer e passar em água filtrada; escorrer novamente e reservar; 2. Lavar os demais vegetais em água corrente; 3. Cortar a berinjela em cubos e colocar de molho em 3 xícaras de chá de água e 1 colher rasa de café de sal, por 30 minutos; 4. Após o tempo, escorrer a água e lavar para retirar o sal. Reservar; 5. Colocar os tomates em uma panela com cerca de 4 xícaras de chá de água e levar ao fogo por 10 minutos; 6. Bater no liquidificador os tomates inteiros, com metade da cebola, dois dentes de alho e meia colher de chá de sal até obter o molho. Reservar; 7. Refogar em uma panela o alho, a cebola e a pimenta calabresa no azeite. Em seguida, adicionar a berinjela e refogar até que esteja cozida, adicionando sempre um pouco de água (aproximadamente 150ml) para não grudar; 8. Acrescentar o molho de tomate, o <i>ketchup</i>, a mostarda, a pimenta do reino e o sal e deixar cozinhar com a panela tampada por 10 minutos; 8. Adicionar o creme de leite, a cebolinha, o coentro e apagar o fogo. |

ANÁLISE DOS ALIMENTOS CRUS

Estrogonofe de Berinjela

| Alimentos | g/mL | Kcal | Car. g | Prot. g | Lip. g | Ca mg | Fe mg | P mg | Na mg | K mg | Zn mg | Se mcg | Vit. A mcg | Vit.B1 mg | Vit. B2 mg | B9 mcg | B12 mcg | Vit.C mg | Fibras g | |
|--------------------------|------|--------|-----------|------------|-----------|----------|----------|---------|----------|---------|----------|-----------|---------------|--------------|------------------|-----------|------------|-------------|-------------|---|
| Berinjela | 295 | 97,06 | 24,22 | 2,30 | 0,65 | 16,64 | 0,71 | 41,60 | 2,77 | 341,08 | 0,32 | 0,27 | 5,07 | 0,21 | 0,06 | 38,82 | . | 3,60 | 6,93 | |
| Tomate | 400 | 72,00 | 15,68 | 3,52 | 0,80 | 40,00 | 1,08 | 96,00 | 20,00 | 948,00 | 0,68 | . | 166,52 | 0,16 | 0,08 | 60,00 | . | 50,80 | 4,80 | |
| Cebola | 145 | 58,00 | 13,54 | 1,60 | 0,15 | 33,35 | 0,30 | 42,05 | 5,80 | 211,70 | 0,25 | 0,73 | 0,12 | 0,07 | 0,04 | 27,55 | . | 10,73 | 2,80 | |
| Creme de leite | 100 | 292,00 | 2,96 | 2,17 | 30,91 | 69,00 | 0,03 | 61,00 | 34,00 | 97,00 | 0,25 | 0,50 | 279,00 | 0,02 | 0,13 | 4,00 | 0,20 | 0,60 | . | |
| Mostarda | 20 | 13,40 | 1,07 | 0,87 | 0,80 | 11,60 | 0,30 | 21,20 | 227,00 | 27,60 | 0,13 | 6,58 | 0,70 | 0,07 | 0,01 | 1,40 | . | 0,30 | 0,66 | |
| Ketchup | 10 | 9,70 | 2,52 | 0,17 | 0,03 | 1,80 | 0,05 | 3,30 | 111,40 | 38,20 | 0,03 | 0,03 | 4,67 | 0,00 | 0,01 | 1,00 | . | 1,51 | 0,03 | |
| Cebolinha | 10 | 2,50 | 0,57 | 0,18 | 0,01 | 6,10 | 0,19 | 3,30 | 0,40 | 26,00 | 0,05 | 0,05 | 20,00 | 0,01 | 0,01 | 1,40 | . | 4,56 | 0,35 | |
| Coentro | 2 | 5,58 | 1,04 | 0,44 | 0,10 | 24,92 | 0,85 | 9,62 | 4,22 | 89,32 | 0,09 | 0,59 | 5,85 | 0,03 | 0,03 | 5,48 | . | 11,33 | 0,21 | |
| Alho | 10,5 | 15,65 | 3,47 | 0,67 | 0,05 | 19,01 | 0,18 | 16,07 | 1,79 | 42,11 | 0,12 | 1,49 | . | 0,02 | 0,01 | 0,32 | . | 3,28 | 0,22 | |
| Pimenta do reino | . | . | . | . | . | . | . | . | . | . | . | . | . | . | . | . | . | . | . | . |
| Pimenta calabresa | . | . | . | . | . | . | . | . | . | . | . | . | . | . | . | . | . | . | . | . |
| Sal | 6 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,44 | 0,00 | 0,00 | 2325,48 | 0,48 | 0,00 | 0,19 | . | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| Azeite de oliva | 10 | 88,78 | . | . | 10,04 | 0,10 | 0,06 | - | 0,20 | 0,10 | . | . | . | . | . | . | . | . | . | . |
| Total (1009,5 g) | | 654,66 | 65,06 | 11,82 | 43,54 | 223,95 | 3,75 | 294,14 | 2733,06 | 1821,58 | 1,92 | 10,42 | 481,93 | 0,59 | 0,38 | 139,97 | 0,20 | 86,71 | 16,00 | |

IBGE 2011; PHILIPPI, 2018.

Nota: Rendimento após o preparo - 660 gramas.

Batata Recheada



A Batata Recheada é uma preparação completa, pois apresenta alimentos fontes de proteínas, carboidratos e lipídios. É uma receita de sabor bastante agradável e muito fácil de preparar.

FICHA TÉCNICA

Batata Recheada



Tempo total de preparo da receita: 90 minutos

Peso da porção: 238 gramas

Número de porções: 2

Itens do preparo

| Alimentos/ Gêneros | Medida caseira | Unidade de medidas | Peso bruto g/mL | Peso líquido g/mL | Fator correção |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|--------------------|----------------------|-------------------|
| Batata inglesa | 2 unidades grandes | g | 625 | 625 | - |
| Cenoura | 1 unidade pequena | g | 103 | 103 | - |
| Cebola | ½ unidade pequena | g | 40 | 36 | 1,11 |
| Requeijão | 4 colheres de sopa | g | 120 | 120 | - |
| Queijo muçarela | 1 porção média | g | 65 | 65 | - |
| Ovo de codorna | 2 unidades | g | 47 | 42 | 1,12 |
| Pimenta do reino | 1 colher de café | g | 1 | 1 | - |
| Sal | 1 colher de café | g | 1,5 | 1,5 | - |
| Azeite de oliva | 1 colher de sopa | mL | 10 | 10 | - |

| Equipamentos | Utensílios |
|---------------------|---|
| Fogão e micro-ondas | Tábua, faca, colheres, garfo, prato, xícara de chá, ralador e panela. |

| Técnica de preparo |
|--|
| Modo de preparo |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Lavar os vegetais em água corrente; 2. Cortar em pedaços pequenos a cebola e a cenoura. Reservar; 3. Colocar a cenoura para cozinhar com 1 xícara de chá de água por 15 minutos; 4. Furar a batata com um garfo em toda a sua volta, colocar em um prato e levar ao micro-ondas por 10 minutos para cozinhar; 5. Depois que a batata estiver cozida, cortar uma fatia fina no sentido do comprimento e com uma colher retirar uma boa quantidade da batata, temperando-a com um pouco de sal e pimenta do reino. Reservar; 6. Refogar a cebola no azeite. Em seguida juntar a cenoura e a batata; 7. Apagar o fogo e adicionar o requeijão, o sal e a pimenta do reino restantes e misturar bem; 8. Colocar o recheio na batata, junto com os ovos de codorna e cobrir com o queijo muçarela ralado. Levar ao forno para gratinar a 200°C por cerca de 20 minutos. |

ANÁLISE DOS ALIMENTOS CRUS

Batata Recheada

| <i>Alimentos</i> | <i>g/mL</i> | <i>Kcal</i> | <i>Car.</i> <i>g</i> | <i>Prot.</i> <i>g</i> | <i>Lip.</i> <i>g</i> | <i>Ca</i> <i>mg</i> | <i>Fe</i> <i>mg</i> | <i>P</i> <i>mg</i> | <i>Na</i> <i>mg</i> | <i>K</i> <i>mg</i> | <i>Zn</i> <i>mg</i> | <i>Se</i> <i>mcg</i> | <i>Vit. A</i> <i>mcg</i> | <i>Vit. B1</i> <i>mg</i> | <i>Vit. B2</i> <i>mg</i> | <i>B9</i> <i>mcg</i> | <i>B12</i> <i>mcg</i> | <i>Vit. C</i> <i>mg</i> | <i>Fibras</i> <i>g</i> |
|-------------------------|-------------|-------------|-------------------------|--------------------------|-------------------------|------------------------|------------------------|-----------------------|------------------------|-----------------------|------------------------|-------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-------------------------|--------------------------|----------------------------|---------------------------|
| <i>Batata inglesa</i> | 625 | 537,50 | 125,06 | 10,69 | 0,63 | 50,00 | 1,94 | 250,00 | 31,25 | 2050,00 | 1,69 | 1,88 | 1,04 | 0,61 | 0,12 | 56,25 | . | 46,25 | 12,81 |
| <i>Cenoura</i> | 93,64 | 38,39 | 8,97 | 0,87 | 0,22 | 30,90 | 0,28 | 32,77 | 64,61 | 299,65 | 0,22 | 0,09 | 787,04 | 0,07 | 0,06 | 17,79 | . | 5,52 | 2,62 |
| <i>Casca de cenoura</i> | 9,63 | 8,42 | 0,08 | 0,09 | 0,02 | . | . | . | . | 0,03 | . | . | . | 0,19 | . | . | . | . | 0,14 |
| <i>Cebola</i> | 36 | 14,40 | 3,36 | 0,40 | 0,04 | 8,28 | 0,08 | 10,44 | 1,44 | 52,56 | 0,06 | 0,18 | 0,03 | 0,02 | 0,01 | 6,84 | . | 2,66 | 0,69 |
| <i>Requeijão</i> | 120 | 277,20 | 8,40 | 12,72 | 21,12 | 134,40 | 2,02 | 175,20 | 355,20 | 200,40 | 0,91 | 4,80 | 426,90 | 0,02 | 0,34 | 21,60 | 0,72 | . | . |
| <i>Queijo muçarela</i> | 65 | 206,70 | 1,61 | 14,04 | 16,02 | 373,75 | 0,13 | 267,80 | 269,75 | 48,75 | 1,60 | 10,47 | 128,21 | 0,01 | 0,18 | 5,20 | 0,47 | . | . |
| <i>Ovo de codorna</i> | 42 | 65,10 | 0,47 | 5,28 | 4,46 | 21,00 | 0,50 | 72,24 | 52,08 | 52,92 | 0,44 | 12,94 | 71,12 | 0,03 | 0,22 | 18,48 | 0,47 | . | . |
| <i>Pimenta do reino</i> | 1 | 2,55 | 0,65 | 0,11 | 0,03 | 4,37 | 0,29 | 1,73 | 0,44 | 12,59 | 0,02 | 0,05 | . | 0,00 | 0,00 | . | 0,00 | 0,00 | 0,26 |
| <i>Sal</i> | 1,5 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,36 | 0,00 | 0,00 | 581,37 | 0,12 | 0,00 | 0,05 | . | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| <i>Azeite de oliva</i> | 10 | 88,78 | . | . | 10,04 | 0,10 | 0,06 | . | 0,20 | 0,10 | . | . | . | . | . | . | . | . | . |
| Total (1003,5 g) | | 1239,04 | 148,60 | 44,20 | 52,57 | 623,16 | 5,29 | 810,18 | 1356,34 | 2717,12 | 4,95 | 30,45 | 1414,35 | 0,95 | 0,91 | 126,16 | 1,66 | 54,44 | 16,53 |

IBGE 2011; PHILIPPI, 2018.

Nota: Rendimento após o preparo - 529 gramas.

Lasanha de Brócolis



Que tal usar os brócolis de uma forma diferente? A Lasanha de Brócolis é o tipo de receita para sair do lugar-comum. A combinação do vegetal com a massa tornam esse prato especial.

FICHA TÉCNICA

Lasanha de Brócolis



Tempo total de preparo da receita: 75 minutos
 Peso da porção: 150 gramas
 Número de porções: 9

| Itens do preparo | | | | | |
|-------------------------------|---------------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------------------|---------------------------|
| Alimentos/ Gêneros | Medida caseira | Unidade de medidas | Peso bruto g/mL | Peso líquido g/mL | Fator correção |
| Massa de lasanha | 8 folhas | g | 100 | 100 | - |
| Brócolis | 6 ramos grandes | g | 150 | 150 | - |
| Abobrinha | ½ unidade grande | g | 190 | 190 | - |
| Ricota | 1 prato | g | 200 | 200 | - |
| Farinha de trigo | 2 colheres de sopa | g | 36 | 36 | - |
| Manteiga | 2 colheres de sopa | g | 40 | 40 | - |
| Leite | 3 xícaras de chá | mL | 500 | 500 | - |
| Tomate | 2 unidades médias | g | 240 | 240 | - |
| Cebola | 1 unidade pequena | g | 65 | 58 | 1,12 |
| Orégano | ½ colher de café | g | 0,5 | 0,5 | - |
| Pimenta do reino | ½ colher de café | g | 0,5 | 0,5 | - |
| Sal | 3 colheres de café | g | 4,5 | 4,5 | - |
| Azeite de oliva | 2 colheres de sopa | mL | 20 | 20 | - |

| Equipamentos | Utensílios |
|------------------------|---|
| Fogão e liquidificador | Tábua, facas, garfo, colheres, copo americano, panela antiaderente e refratário |

| Técnica de preparo |
|---|
| Modo de preparo |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Lavar os vegetais em água corrente; 2. Aferventar os brócolis em água quente por cerca de 5 minutos; 3. Cortar em pedaços pequenos a cebola, os tomates e os brócolis. Reservar; 4. Cortar a abobrinha em tiras no sentido do comprimento. Reservar; 5. Com um garfo, amassar a ricota e temperar com ½ colher de café de sal e ½ colher de café de orégano. Reservar; 6. Para o molho branco: derreter a manteiga em uma panela antiaderente, refogar metade da cebola e em seguida adicionar o leite, mexendo bem até engrossar. Por último, adicionar 1 colher de chá de sal. Caso preferir, bater no liquidificador para obter uma consistência mais homogênea. Reservar; 7. Para o molho de tomate: bater no liquidificador os tomates (com casca e semente) com 1 colher de sopa de azeite de oliva, o restante da cebola, ½ colher de café de sal, ½ copo americano de água (100ml) e, caso preferir, uma unidade de pimenta de cheiro. Em seguida, levar ao fogo para engrossar. Reservar; 8. Refogar em 1 colher de sopa de azeite de oliva os brócolis e a abobrinha. Posteriormente, adicionar 1 colher de café de sal e a pimenta-do-reino, seguida da ricota. Misturar bem; 9. Em um refratário médio, adicionar parte do molho de tomate para untar o fundo, seguido da massa, do recheio e do molho branco, finalizando com massa e o restante do molho de tomate; 10. Levar ao forno pré-aquecido a 220°C durante 15 minutos. |

ANÁLISE DOS ALIMENTOS CRUS

Lasanha de Brócolis

| Alimentos | g/mL | Kcal | Car. g | Prot. g | Lip. g | Ca mg | Fe mg | P mg | Na mg | K mg | Zn mg | Se mcg | Vit. A mcg | Vit. B1 mg | Vit. B2 mg | B9 mcg | B12 mcg | Vit. C mg | Fibras g | |
|-------------------------|------|---------|-----------|------------|-----------|----------|----------|---------|----------|---------|----------|-----------|---------------|---------------|---------------|-----------|------------|--------------|-------------|---|
| Massa de lasanha | 100 | 358,00 | 74,00 | 12,50 | 1,50 | . | . | . | . | . | . | . | . | . | . | . | . | . | . | . |
| Brócolis | 150 | 51,00 | 9,96 | 4,23 | 0,56 | 70,50 | 1,10 | 99,00 | 49,50 | 474,00 | 0,62 | 3,75 | 46,75 | 0,11 | 0,18 | 94,50 | . | 133,80 | 3,90 | |
| Abobrinha | 190 | 30,40 | 6,37 | 2,30 | 0,34 | 28,50 | 0,67 | 72,20 | 3,80 | 497,80 | 0,55 | 0,38 | 19,00 | 0,10 | 0,27 | 55,10 | . | 32,30 | 2,09 | |
| Ricota | 200 | 348,00 | 6,08 | 22,52 | 25,96 | 414,00 | 0,76 | 316,00 | 168,00 | 210,00 | 2,32 | 29,00 | 239,50 | 0,02 | 0,40 | 24,00 | 0,68 | . | . | |
| Farinha de trigo | 36 | 126,72 | 27,36 | 3,60 | 0,50 | . | 1,51 | . | 170,64 | . | . | . | . | . | . | 54,00 | . | . | 2,80 | |
| Manteiga | 40 | 286,80 | 0,02 | 0,34 | 32,44 | 9,60 | 0,01 | 9,60 | 230,40 | 9,60 | 0,04 | 0,40 | 273,67 | 0,00 | 0,01 | 1,20 | 0,07 | . | . | |
| Leite integral | 500 | 300,13 | 22,61 | 16,11 | 16,26 | 565,24 | 0,15 | 455,19 | 200,09 | 715,30 | 2,00 | 18,51 | 142,14 | 0,22 | 0,92 | 25,01 | 2,20 | . | . | |
| Tomate | 240 | 43,20 | 9,41 | 2,11 | 0,48 | 24,00 | 0,65 | 57,60 | 12,00 | 568,80 | 0,41 | . | 99,91 | 0,10 | 0,05 | 36,00 | . | 30,48 | 2,88 | |
| Cebola | 58 | 23,20 | 5,42 | 0,64 | 0,06 | 13,34 | 0,12 | 16,82 | 2,32 | 84,68 | 0,10 | 0,29 | 0,05 | 0,03 | 0,02 | 11,02 | . | 4,29 | 1,12 | |
| Orégano | 0,50 | 1,53 | 0,32 | 0,06 | 0,05 | 7,88 | 0,22 | 1,00 | 0,08 | 8,35 | 0,02 | 0,03 | 1,73 | 0,00 | 0,00 | 1,37 | . | 0,25 | 0,21 | |
| Pimenta do reino | . | . | . | . | . | . | . | . | . | . | . | . | . | . | . | . | . | . | . | . |
| Sal | 4,50 | 0,00 | 0,00 | 0,0 | 0,00 | 1,08 | 0,00 | 0,00 | 1744,11 | 0,36 | 0,00 | 0,15 | . | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| Azeite de oliva | 20, | 177,56 | . | . | 20,09 | 0,20 | 0,11 | . | 0,40 | 0,20 | . | . | . | . | . | . | . | . | . | . |
| Total (1539,5 g) | | 1746,54 | 161,55 | 64,40 | 98,23 | 1134,34 | 5,29 | 1027,41 | 2581,33 | 2569,08 | 6,05 | 52,51 | 822,74 | 0,57 | 1,84 | 302,20 | 2,95 | 201,12 | 13,00 | |

IBGE 2011; PHILIPPI, 2018. Nota: rendimento após o preparo - 1352 gramas.

Macarrão Cremoso



O Macarrão Cremoso é muito nutritivo. Nesta preparação, são utilizados alguns ingredientes *in natura* ou minimamente processados, como cenoura, chuchu, tomate e milho verde. Além de queijo, leite e ovos. Os temperos naturais dão um toque a mais de sabor.

FICHA TÉCNICA

Macarrão Cremoso



Tempo total de preparo da receita: 105 minutos

Peso da porção: 200 gramas

Número de porções: 8

Itens do preparo

| Alimentos/ Gêneros | Medida caseira | Unidade de medidas | Peso bruto g/mL | Peso líquido g/mL | Fator correção |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|--------------------|----------------------|-------------------|
| Macarrão parafuso | 3 xícaras de chá | g | 250 | 600 | - |
| Cenoura | 1 unidade média | g | 200 | 200 | - |
| Chuchu | 1 unidade média | g | 210 | 210 | - |
| Milho verde | 2 espigas | g | 140 | 140 | - |
| Tomate | 1 unidade média | g | 150 | 150 | - |
| Queijo parmesão | 2 fatias médias | g | 75 | 75 | - |
| Leite | 4 xícaras de chá | mL | 700 | 700 | - |
| Ovo | 2 unidades | g | 100 | 100 | - |
| Amido de milho | 3 colheres de sopa | g | 30 | 30 | - |
| Açafrão | 1 colher de café | g | 1,0 | 1,0 | - |
| Pimenta do reino | 1 colher de café | g | 1,0 | 1,0 | - |
| Sal | 6 colheres de café | g | 9 | 9 | - |
| Óleo de soja | ½ colher de sopa | g | 5 | 5 | - |

| Equipamentos | Utensílios |
|---------------------|---|
| Fogão | Tábua, facas, garfo, colheres, xícaras, ralador, panela de pressão, panela, frigideira e refratário |

| Técnica de preparo |
|--|
| Modo de preparo |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Lavar os vegetais em água corrente; 2. Cortar a cenoura, o chuchu e o tomate em cubinhos. Reservar; 3. Separar as gemas dos ovos. Reservar; 4. Ralar o queijo parmesão. Reservar; 5. Em uma panela, colocar 1 litro e ½ de água e 2 colheres de chá de sal, levar ao fogo e esperar ferver; 6. Em seguida, acrescentar o macarrão e cozinhar por cerca de 10 minutos. Reservar; 7. Cozinhar a cenoura e o chuchu em ½ litro de água por 15 minutos. Reservar; 8. Cozinhar o milho verde em uma panela de pressão com 1 litro de água por cerca de 20 minutos. Debulhar e reservar; 9. Mexer a clara dos ovos em ½ colher de sopa de óleo de soja e adicionar uma pitada de sal (½ colher de café); 10. Para o molho, dissolver as gemas no leite, colocar o açafrão, 2 e ½ colheres de chá de sal e levar ao fogo baixo; 11. Dissolver o amido de milho em um pouco de leite. Adicionar ao molho, quando o mesmo estiver fervendo, mexendo até engrossar. Reservar; 12. Em uma vasilha, misturar todos os ingredientes, com exceção do molho; 13. Untar o fundo do refratário com molho e acrescentar o macarrão. Em seguida, despejar o restante do molho e cobrir com queijo; 14. Levar ao forno a 240°C por 20 minutos. |

ANÁLISE DOS ALIMENTOS CRUS

Macarrão Cremoso

| Alimentos | g/mL | Kcal | Car. g | Prot. g | Lip. g | Ca mg | Fe mg | P mg | Na mg | K mg | Zn mg | Se mcg | Vit. A mcg | Vit.B1 mg | Vit. B2 mg | B9 mcg | B12 mcg | Vit.C mg | Fibras g |
|--------------------------|--------|---------|-----------|------------|-----------|----------|----------|---------|----------|---------|----------|-----------|---------------|--------------|------------------|-----------|------------|-------------|-------------|
| <i>Macarrão parafuso</i> | 600 | 948,00 | 185,16 | 34,80 | 5,58 | 42,00 | 7,68 | 348,00 | 6,00 | 264,00 | 3,06 | 158,40 | . | 1,64 | 0,82 | 739,80 | . | . | 10,80 |
| <i>Cenoura</i> | 181,82 | 74,55 | 17,42 | 1,69 | 0,44 | 60,00 | 0,55 | 63,64 | 125,46 | 581,82 | 0,44 | 0,18 | 1528,20 | 0,13 | 0,11 | 34,55 | . | 10,73 | 5,09 |
| <i>Casca de cenoura</i> | 18,18 | 16,36 | 0,15 | 0,17 | 0,03 | . | . | . | . | 0,07 | . | . | . | 0,20 | . | . | . | . | 0,27 |
| <i>Chuchu</i> | 210 | 50,40 | 10,69 | 1,30 | 1,01 | 27,30 | 0,46 | 60,90 | 2,10 | 363,30 | 0,65 | 0,63 | . | 0,06 | 0,08 | 37,80 | . | 16,80 | 5,88 |
| <i>Milho verde</i> | 140 | 224,20 | 35,15 | 4,65 | 10,05 | 4,41 | 0,62 | 105,00 | 342,95 | 296,87 | 0,86 | 4,07 | 18,43 | 0,30 | 0,10 | 64,40 | . | 8,68 | 5,95 |
| <i>Tomate</i> | 150 | 27,00 | 5,88 | 1,32 | 0,30 | 15,00 | 0,41 | 36,00 | 7,50 | 355,50 | 0,26 | . | 62,45 | 0,06 | 0,03 | 22,50 | . | 19,05 | 1,80 |
| <i>Queijo parmesão</i> | 75 | 342,00 | 2,81 | 31,20 | 22,50 | 1031,25 | 0,71 | 605,25 | 1395,75 | 80,25 | 2,40 | 7,50 | . | 0,04 | 0,29 | 10,67 | 0,29 | 0,00 | 0,00 |
| <i>Leite integral</i> | 700 | 420,18 | 31,65 | 22,55 | 22,76 | 791,33 | 0,21 | 637,27 | 280,12 | 1001,41 | 2,80 | 25,91 | 199,00 | 0,31 | 1,28 | 35,01 | 3,08 | . | . |
| <i>Ovo de galinha</i> | 100 | 155,00 | 1,12 | 12,58 | 10,61 | 50,00 | 1,19 | 172,00 | 124,00 | 126,00 | 1,05 | 30,80 | 169,33 | 0,07 | 0,51 | 44,00 | 1,11 | . | . |
| <i>Amido de milho</i> | 30 | 23,47 | 3,14 | 0,73 | 0,92 | 37,37 | 0,07 | 28,61 | 95,80 | 47,05 | 0,13 | 1,21 | 9,03 | 0,02 | 0,05 | 3,37 | 0,09 | 0,04 | 0,05 |
| <i>Cúrcuma</i> | 1 | 3,54 | 0,65 | 0,08 | 0,10 | 1,10 | 0,41 | 2,68 | 0,38 | 25,25 | 0,06 | . | . | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,26 | 0,21 |
| <i>Pimenta do reino</i> | 1 | 2,55 | 0,65 | 0,11 | 0,03 | 4,37 | 0,29 | 1,73 | 0,44 | 12,59 | 0,02 | 0,05 | . | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,26 |
| <i>Sal</i> | 9 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2,16 | 0,00 | 0,00 | 3488,22 | 0,72 | 0,00 | 0,28 | . | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| <i>Óleo de soja</i> | 5 | 43,99 | . | . | 4,98 | . | 0,00 | . | . | . | 0,00 | 2,28 | . | . | . | . | . | . | . |
| Total (2221 g) | | 2331,23 | 294,47 | 111,17 | 79,30 | 2066,29 | 12,59 | 2061,08 | 5868,71 | 3154,84 | 11,72 | 231,31 | 1986,43 | 2,83 | 3,28 | 992,10 | 4,57 | 55,56 | 30,31 |

IBGE 2011; PHILIPPI, 2018.

Nota: Rendimento após o preparo - 1616 gramas.

Referências

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA – IBGE. **Pesquisa de Orçamento Familiares 2008-2009**. Tabela de composição nutricional dos alimentos consumidos no Brasil. IBGE, Rio de Janeiro, ed. 1, 2011.

PANELINHA – Receitas que funcionam. Disponível em: <https://www.panelinha.com.br/>. Acesso em: jul. 2020.

PHILIPPI, S.T. **Tabela de Composição de Alimentos: Suporte para decisão nutricional**. Manole, Barueri, SP, ed, 6, 2018.

RECEITARIA. Disponível em: <https://www.receiteria.com.br/>. Acesso em: jul. 2020.

SOUZA, E. C. G. et al. Planos Alimentares para diferentes ciclos de vida. **In:** SOUZA, E. C. G.; DUARTE, M. S. L.; CONCEIÇÃO, L. L. Alimentação vegetariana: atualidades na abordagem nutricional. 1 ed. Rio de Janeiro: Rubio, 2016.

TABELA BRASILEIRA DE COMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS (TBCA). Universidade de São Paulo (USP). Food Research Center (FoRC). Versão 7.1. São Paulo, 2020. Disponível em: <http://www.fcf.usp.br/tbca>. Acesso em: jul. 2020.

TUDO GOSTOSO – Onde nascem as receitas. Disponível em: <https://www.tudogostoso.com.br/>. Acesso em: jul. 2020.

Sobre os Autores

Suely Carvalho Santiago Barreto. Docente do curso de graduação em Nutrição da Universidade Federal do Piauí (UFPI). Doutora em Nutrição Humana pela Universidade de Brasília. Mestre em Tecnologia de Alimentos pela Universidade Federal do Ceará. Especialista em Saúde Pública pela UFPI. Nutricionista pela UFPI.

Clélia de Moura Fé Campos. Docente do curso de graduação em Nutrição da Universidade Federal do Piauí (UFPI). Doutora em Alimentos e Nutrição e Mestre em Ciências e Saúde pela UFPI. Especialista em Qualidade Higiénico Sanitária de Alimentos pela UFPI. Nutricionista pela UFPI.

Martha Teresa Siqueira Marques Melo. Docente do curso de graduação em Nutrição da Universidade Federal do Piauí (UFPI). Doutora em Alimentos e Nutrição pela Universidade Federal do Piauí. Mestre em Ciências e Saúde pela Universidade Federal do Piauí. Especialista em Administração Hospitalar pela Faculdade Integradas São Camilo. Nutricionista pela UFPI.

Poliana Cristina de Almeida Fonseca Viola. Docente do curso de graduação em Nutrição da Universidade Federal do Piauí (UFPI). Mestre e Doutora em Ciência da Nutrição pela Universidade Federal de Viçosa (UFV). Pós Doutora em Saúde Coletiva pela Universidade Federal do Maranhão (UFMA). Nutricionista pela Universidade Federal do Maranhão (UFMA).

Joanne Ribeiro Rodrigues. Mestre em Ciências e Saúde pela UFPI. Nutricionista pela UFPI.

Joyce Sousa Aquino Brito. Mestre em Alimentos e Nutrição pela UFPI. Especialista em Nutrição Clínica Funcional, Esportiva e Fitoterapia pelo Instituto Nutrir. Nutricionista pela UFPI.

Layla Rafaelle Sampaio Learte. Mestre em Desenvolvimento e Meio Ambiente pela UFPI. Especialista em Nutrição Clínica Funcional pelo Instituto de Pesquisas Ensino e Gestão em Saúde (IPGS). Nutricionista pela UFPI.

Lucélia da Cunha Castro. Mestre em Saúde e Comunidade pela UFPI. Especialista em Nutrição Materno-infantil pela Faculdade do Sertão Central (FASEC). Nutricionista pela UFPI.

Janayra Kaline Barbosa Oliveira. Mestre em Saúde e Comunidade pela UFPI. Especialista em Nutrição Pediátrica pelo Instituto de Pesquisas e Gestão em Saúde (IPGS). Nutricionista pela UFPI.

Ravena Mara de Sá Sousa. Nutricionista pela UFPI. Discente do curso de Medicina da - Faculdade de Ciências Humanas, Exatas e da Saúde do Piauí (FAHESP)/ Instituto de Educação Superior do Vale do Parnaíba S.A. (IESVAP).

Hideki Mendes Kozuma. Fotógrafo e chefe de cozinha.

