

Caderno de Receitas

JUNINAS DIET





Diretor Acadêmico: Professor Natanael Átilas Aleva

Coordenador do Curso de Gastronomia: Professor Jackson Cruz Cabral

Orientadora: Professora Natália de Carvalho Teixeira

Autores

Cedriane de Figueiredo Santos
Gardênia Serafim de Mendonça
Gilson Vinicius Faria
Helena Leandro Rodrigues
Janisse Aparecida Marques dos Santos
Johann Gabriel Domingues Moreira
Leandro de Brites
Lucilia Gonçalves Soares
Luzia Helena de Magalhães
Marcelly Rodrigues dos Santos Pereira
Maria De Jesus Batista
Mauro Iberê Martinho Pereira
Sílvia Ramony Soares Pereira Prates
Thaiane Grazielle da Silva
Valdelicia de J. Coimbra
Vanessa Moraes Caires Guimaraes

Direção de arte, diagramação: Camila Serra

Fotografia: Wellington Martins

GAS

2014

Gastronomia: Caderno de Receitas Juninas Diet / Faculdades
Promove – Belo Horizonte: Faculdades Promove, 2014.
8 f.

1. Gastronomia. 2. Receitas. 3. Receitas Juninas. 4. Receitas Diet.
I. Faculdades Promove. II. Título.

CDU: 658.3



Sumário

CALDO DE BAROA.....	04
Informação Nutricional.....	04
Ingredientes.....	05
Modo de Preparo.....	05
BROA DIET.....	06
Informação Nutricional.....	06
Ingredientes.....	07
Modo de Preparo.....	07
CUPCAKE DE CARNE DE SOL.....	08
Informação Nutricional.....	08
Ingredientes.....	09
Modo de Preparo.....	09
DOCE DE CASTANHA DE CAJU.....	10
Informação Nutricional.....	10
Ingredientes.....	11
Modo de Preparo.....	11
COCADA ASSADA.....	12
Informação Nutricional.....	12
Ingredientes.....	13
Modo de Preparo.....	13
QUICHE DE CANJIQUINHA.....	14
Informação Nutricional.....	14
Ingredientes.....	15
Modo de Preparo.....	15



Caderno de Receitas Juninas Diet

O Projeto Integrador Multidisciplinar (PIM) é uma disciplina utilizada no Curso Superior de Tecnologia em Gastronomia das Faculdades Promove para envolver docentes e alunos de forma a permitir um diálogo consensual entre as diferentes disciplinas que compõem o currículo, da mesma forma que democratiza “os discursos”, isto é, todo saber e todo conhecimento são discutidos, pensados e repensados de maneira a possibilitar uma compreensão inequívoca de diferentes fenômenos (culturais ou naturais, por assim dizer), e, a partir daí, apresentar aos educandos o método científico.

O tema central do PIM III é “Direitos Humanos e Responsabilidade Social”. No primeiro semestre de 2014 os alunos desenvolveram formulações típicas das festividades juninas em versões Diet, com a finalidade de realizar uma festa para crianças diabéticas e, assim, proporcionar a elas a oportunidade de desfrutar adequadamente de seu direito à alimentação e lazer, sem se esquecer da saúde. As receitas criadas encontram-se nas próximas páginas deste livro. Delicie-se.

Natália de Carvalho Teixeira

Professora orientadora do PIM III

Nutricionista, Mestre em Ciência de Alimentos

Caldo de Baroa

Informação Nutricional		
Porção de 100g (1/2 copo pequeno)		
	Quantidade por porção	%VD (*)
Valor Energético (Kcal)	74 Kcal ou 310 KJ	4
Carboidratos	12	4
Proteínas	2,5	3
Gorduras Totais	1,9	3
Gorduras Saturadas	0,1	0
Gorduras Trans	0	**
Fibra Alimentar	1,4	6
Sódio	190	8

AUTORES:

Gardênia Serafim de Mendonça, Gilson Vinicius Faria,
Johann Gabriel Domingues Moreira, Leandro de Brites,
Maria De Jesus Batista

ORIENTADORA:

Prof. MSc.: Natália de Carvalho Teixeira

Foto: Wellington Martins





INGREDIENTES:

- 450g de peito de frango;
- 2kg de batata baroa;
- 3 colheres de sopa (30mL) de azeite;
- 2 unidades (200g) cebolas cortada em cubos pequenos;
- 3 dentes (30g) de alho;
- 1 xícara (250g) de Requeijão light;
- Sal à gosto;
- Pimenta do reino à gosto;
- Salsa e Cebolinha à gosto;
- 2L de caldo de legumes (1 maço de Salsão, 4 cebolas e 4 cenouras cozidos em 2 L de água).

MODO DE PREPARO:

Cozinhar o peito de frango em 1/2 litro de água aproximadamente 20 minutos (não deixar muito tempo, pois o frango poderá ficar duro). Desfiar ainda quente. Descascar a baroa, cortá-las em pedaços de mais ou menos 3 cm para facilitar o cozimento. Cozinhar junto com os legumes para formar o caldo de legumes. Bater no liquidificador o fundo de legumes junto com a baroa e reservar. Em uma panela colocar o azeite de oliva extra-virgem e dourar o alho picado, logo a seguir, coloque a cebola picada em cubinhos e misturar sempre até a cebola ficar macia. Quando a cebola começar dourar, junte o frango desfiado e refogue, mexendo sempre. Após refogar o frango, acrescente o caldo batido no liquidificador e o requeijão e continue mexendo até ficar em consistência purê. Adicione toda a água de cozimento do frango aos poucos e mexa sempre para não agarrar no fundo. Coloque o sal e a pimenta a gosto, apague o fogo. Coloque a salsa e cebolinha a gosto. Mexa até homogeneizar e sirva quente acompanhado de pão integral torrado (1/2 fatia de pão de forma integral cortada em cubos e torradas por porção).



Broa Diet

Informação Nutricional		
Porção de 50g (1 unidade pequena)		
	Quantidade por porção	%VD (*)
Valor Energético (Kcal)	97 Kcal ou 405 KJ	5
Carboidratos	12	4
Proteínas	3,2	4
Gorduras Totais	3,9	7
Gorduras Saturadas	2,1	10
Gorduras <i>Trans</i>	0	**
Fibra Alimentar	1,1	4
Sódio	96	4

AUTORES:

Gardênia Serafim de Mendonça, Gilson Vinicius Faria,
Johann Gabriel Domingues Moreira, Leandro de Brites,
Maria De Jesus Batista.

ORIENTADORA:

Prof. MSc.: Natália de Carvalho Teixeira

INGREDIENTES:

- 1 colher de sopa (40g) de Sucralose;
- 1 colher de sopa (45g) de Manteiga;
- ½ xícara de chá (160g) de Fubá;
- 1 colher de café (15g) de Fermento em pó;
- 4 xícaras de chá (750mL) de Leite desnatado;
- 4 ovos;
- 4 colheres de sopa (50g) de Farinha de Aveia;
- ¼ (200g) de Queijo Minas Frescal cortado em cubos;
- 1 colher de sopa (20g) de Coco ralado;
- ½ xícara de chá (100g) de Ameixa cortada em cubos.

MODO DE PREPARO:

Coloque todos os ingredientes no liquidificador (menos o queijo minas e a ameixa). Bata até ficar uma mistura lisa. Unte uma forma com manteiga e farinha. Despeje a mistura e por cima adicione o queijo e a ameixa. Leve ao forno a 180°C por 50 minutos.

Foto: Wellington Martins



Cupcake de Carne de Sol

Informação Nutricional		
Porção de 15g (1 unidade pequena)		
	Quantidade por porção	%VD (*)
Valor Energético (Kcal)	58 Kcal ou 245 KJ	3
Carboidratos	9,6	3
Proteínas	2,4	3
Gorduras Totais	1,2	2
Gorduras Saturadas	0,3	2
Gorduras Trans	0	**
Fibra Alimentar	0,9	4
Sódio	188	8

Foto: Wellington Martins



**AUTORES:**

Helena Leandro Rodrigues, Janisse Aparecida Marques dos Santos, Lucília Gonçalves Soares, Marcellly Rodrigues dos Santos Pereira, Thaiane Grazielle da Silva, Vanessa Moraes Caires Guimarães.

ORIENTADORA:

Prof. MSc.: Natália de Carvalho Teixeira

INGREDIENTES:

- 1 xícara de chá (150g) de farinha de trigo;
- 1 xícara de chá (150g) de farinha de trigo integral;
- 1 pitada de sal;
- 2 ovos;
- 1 xícara de chá (240mL) de Leite Desnatado;
- 1 colher de sopa (15mL) de Azeite;
- 1 xícara de chá (30g) de Carne de Sol;
- ½ Cenoura (30g);
- ½ colher de sopa (6g) de fermento em pó;
- 1 dente de Alho.

MODO DE PREPARO:

Refogar a carne a vagem e a cenoura e reservar. Misturar os demais ingredientes e colocar junto da carne. Assar em seguida.



Doce de Castanha de Caju

Informação Nutricional		
Porção de 10g (1 unidade pequena)		
	Quantidade por porção	%VD (*)
Valor Energético (Kcal)	41 Kcal ou 170 KJ	2
Carboidratos	4,2	1
Proteínas	1,4	2
Gorduras Totais	2,0	4
Gorduras Saturadas	1,1	5
Gorduras <i>Trans</i>	0	**
Fibra Alimentar	0,1	0
Sódio	23	1

AUTORES:

Helena Leandro Rodrigues, Janisse Aparecida Marques dos Santos, Lucilia Gonçalves Soares, Marcellly Rodrigues dos Santos Pereira, Thaiane Grazielle da Silva, Vanessa Moraes Caires Guimaraes.

ORIENTADORA:

Prof. MSc.: Natália de Carvalho Teixeira

INGREDIENTES:

- 2 latas (670g) de Leite Condensado Diet;
- ½ xícara (75g) de Castanha de Caju Triturada;
- ½ colher de sopa (6g) de Margarina light;
- 2 colheres de sopa (20g) de Aveia.

MODO DE PREPARO:

Levar ao fogo todos os ingredientes e misturar até que desgrude do fundo da panela. Fazer as bolinhas e passar as bolinhas na castanha triturada.



Foto: Wellington Martins



Cocada Assada

Informação Nutricional		
Porção de 10g (1 unidade pequena)		
	Quantidade por porção	%VD (*)
Valor Energético (Kcal)	61 Kcal ou 258 KJ	3
Carboidratos	2,6	1
Proteínas	0,5	1
Gorduras Totais	5,5	10
Gorduras Saturadas	3,6	16
Gorduras Trans	0	**
Fibra Alimentar	0,6	2
Sódio	1,3	0

Foto: Wellington Martins



**AUTORES:**

Cedriane de Figueiredo Santos, Luzia Helena de Magalhães, Mauro Iberê Martinho Pereira, Silvia Ramony Soares Pereira Prates, Valdelicia de J. Coimbra.

ORIENTADORA:

Prof. MSc.: Natália de Carvalho Teixeira

INGREDIENTES:

- 2 xícaras de chá (200g) de Coco Fresco;
- 3 colheres de sopa (40g) de Farinha de trigo integral;
- 2 colheres de sopa (30g) de adoçante dietético "Use Metade";
- 2 Ovos.
- 5 colheres de sopa (80g) de manteiga light sem sal;
- Raspas de 1 limão;

MODO DE PREPARO:

Coloque os ovos junto com o açúcar e bata. Adicione a manteiga e a raspa de limão misture bem e reserve. Em outro recipiente coloque a farinha integral e o coco e misture bem. Adicione a mistura anterior envolvendo todos os ingredientes. Molde e leve ao forno já pré-aquecido a 200°C por 25 minutos ou até que a parte inferior fique durinha. Retire forno deixe esfriar e sirva.



Quiche de Canjiquinha

Informação Nutricional		
Porção de 11g (1 unidade pequena)		
	Quantidade por porção	%VD (*)
Valor Energético (Kcal)	22 Kcal ou 94 KJ	1
Carboidratos	2,9	1
Proteínas	1,4	2
Gorduras Totais	0,6	1
Gorduras Saturadas	0,1	1
Gorduras Trans	0	**
Fibra Alimentar	0,4	2
Sódio	49	2

AUTORES:

Cedriane de Figueiredo Santos, Luzia Helena de Magalhães,
Mauro Iberê Martinho Pereira, Silvia Ramony Soares Pereira
Prates, Valdelicia de J. Coimbra.

ORIENTADORA:

Prof. MSc.: Natália de Carvalho Teixeira

Foto: Wellington Martins





INGREDIENTES:

- 1 xícara de chá (130g) de Farinha de Centeio;
- ½ xícara de chá + 1 colher de sopa (70g) de Farinha de Trigo Integral;
- 1 colher de café (4g) de Sal;
- 5 colheres de sopa de Óleo de Girassol;
- ¼ de xícara (70mL) de Água;
- 2 filés (200g) de Peito de Frango;
- ½ xícara (50g) de Canjiquinha;
- 6 dentes (30g) de Alho;
- 1 unidade pequena (50g) de Cebola;
- 2 colheres de Óleo de Girassol;
- Sal light a gosto;
- 1 molho de cebolinha;
- 4 sementes de colorau;
- 1 xícara e ½ de chá (150g) de queijo cottage;
- 1 Ovo;
- Noz moscada a gosto.

MODO DE PREPARO:

Junte as farinhas e o sal, abra uma cova no meio e coloque o óleo. Em seguida, amasse com as pontas dos dedos e vá acrescentando a água aos poucos. Amasse bem durante 15 minutos. Leve a massa à geladeira durante 1 hora, embrulhada em plástico filme. Retire da geladeira e deixe em temperatura ambiente. Abra a massa em forminhas de empada, fure com garfo reserve. Numa panela aqueça o óleo de girassol com a semente de colorau, o alho e a cebola deixe dourar. Retire as sementes, coloque o frango e a canjiquinha e deixe cozinhar. Confira o tempero e finalize com a cebolinha. Junte o queijo cottage com o ovo e bata até obter um creme. Tempere com a noz moscada. Divida o recheio nas forminhas com a massa e acrescente o creme de cottage. Leve ao forno pré-aquecido a 200°C durante 45 minutos. Retire do forno sirva quente ou frio.



CORPO ACADÊMICO:

Prof. Ms. Jackson Cruz Cabral

Coordenação do Curso de Gastronomia

David Lourdes Machado

Gerente da Unidade Promove Goitacazes:

Profª.Tânia Raquel de Queiroz Muniz

Diretora Geral

Profº.Dante Pires Cafaggi

Vice Diretor Geral

Profº.Dr.Natanael Átilas Aleva

Diretor Acadêmico

Profº.Márcio Henrique Portilho de Carvalho

Diretor Administrativo

Profº.Dr. Allan Kardec Dias

Coordenador Acadêmico

Profª.Elaine Soares de Amorim

Secretária Acadêmico

Profª.Cláudia de Carvalho Dutra

Gerente Administrativo

Profª.Ms.Cássia Torres de Carvalho

Coordenadora do Núcleo de Extensão

ENDEREÇO: Rua Goitacazes, 1762, Barro Preto

TELEFONE: 31 3295-4269

SITE: www.faculdadepromove.br

