

# SAÚDE, SABOR E PRATICIDADE

*Receitas rápidas, práticas, gostosas e nutritivas*





# ÍNDICE

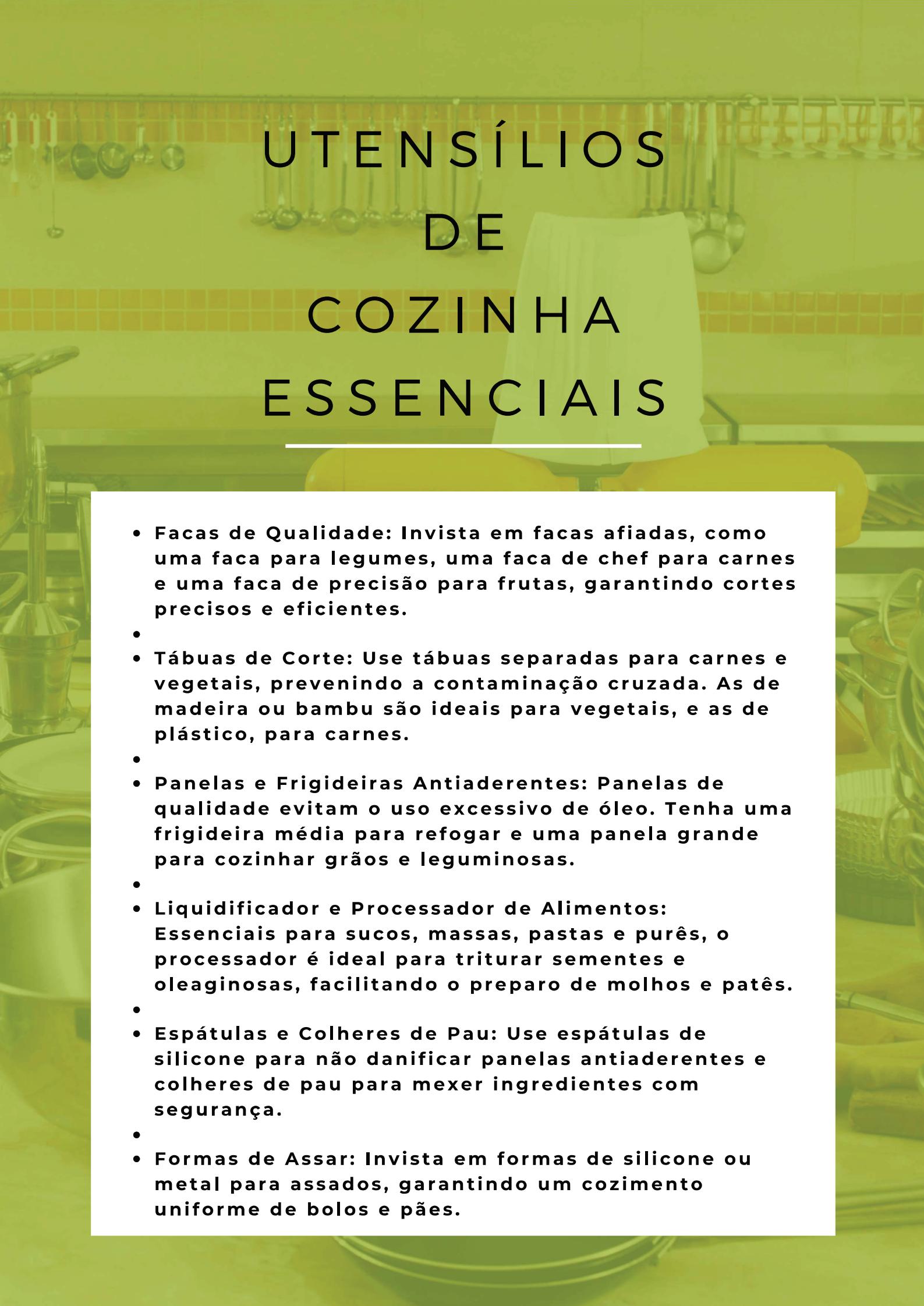
- 1 Apresentação
- 2 Utensílios de Cozinha Essenciais
- 3 Dicas
- 4 Organização das Receitas
- Café da manhã
- Almoço
- Sobremesa
- Jantar
- 5 Conclusão



Esse ebook foi pensando para as pessoas que querem praticidade e saúde, nosso público alvo é você! Família, casal e estudante. Com receitas fáceis e gostosas para fazer no dia a dia.



Este e-book foi criado para resgatar a prática da culinária e promover uma alimentação mais saudável e equilibrada. Em tempos de rotinas aceleradas, cozinhar e compartilhar refeições têm se tornado um desafio, levando ao aumento do consumo de ultraprocessados. Nossa objetivo é fornecer receitas simples e nutritivas que possam ser feitas em casa, incentivando o retorno à cozinha e o fortalecimento dos laços sociais através das refeições.



# UTENSÍLIOS DE COZINHA ESSENCIAIS

---

- **Facas de Qualidade:** Invista em facas afiadas, como uma faca para legumes, uma faca de chef para carnes e uma faca de precisão para frutas, garantindo cortes precisos e eficientes.
- 
- **Tábuas de Corte:** Use tábuas separadas para carnes e vegetais, prevenindo a contaminação cruzada. As de madeira ou bambu são ideais para vegetais, e as de plástico, para carnes.
- 
- **Panelas e Frigideiras Antiaderentes:** Panelas de qualidade evitam o uso excessivo de óleo. Tenha uma frigideira média para refogar e uma panela grande para cozinhar grãos e leguminosas.
- 
- **Liquidificador e Processador de Alimentos:** Essenciais para sucos, massas, pastas e purês, o processador é ideal para triturar sementes e oleaginosas, facilitando o preparo de molhos e patês.
- 
- **Espátulas e Colheres de Pau:** Use espátulas de silicone para não danificar panelas antiaderentes e colheres de pau para mexer ingredientes com segurança.
- 
- **Formas de Assar:** Invista em formas de silicone ou metal para assados, garantindo um cozimento uniforme de bolos e pães.



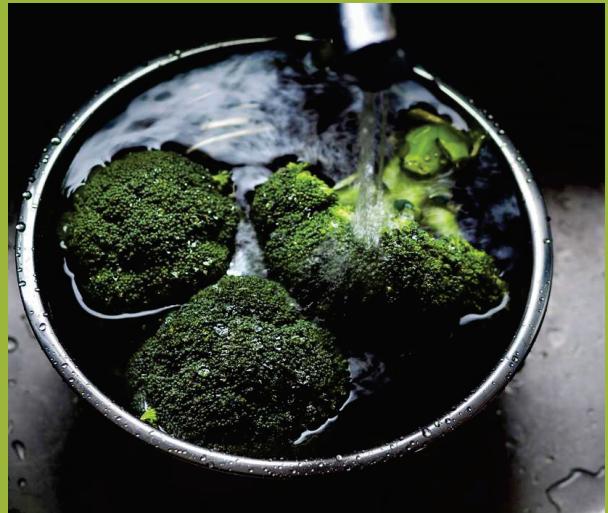
## HIGIENIZAÇÃO DOS ALIMENTOS

---

A higiene adequada dos alimentos é fundamental para evitar contaminações e garantir uma alimentação segura. Siga as recomendações abaixo para garantir que os ingredientes estejam limpos e prontos para o consumo:

### **Frutas e Verduras:**

Lave bem com água corrente. Para garantir uma limpeza mais eficaz, prepare uma solução de 1 litro de água para cada 1 colher de sopa de água sanitária (sem perfume). Deixe as frutas e verduras de molho por 15 minutos e depois enxágue bem com água potável.



### **Grãos e Leguminosas:**

Lave a quinoa até que a água saia limpa. Isso ajuda a remover o excesso de amido e possíveis impurezas. No caso de leguminosas como feijão e grão-de-bico, deixe de molho por pelo menos 8 horas antes de cozinhar para facilitar a digestão e reduzir o tempo de cozimento.

### **Carnes e Ovos:**

Não lave carnes cruas, pois isso pode espalhar bactérias pela cozinha. O ideal é manipulá-las em superfícies limpas e cozinhar adequadamente. Já os ovos devem ser armazenados na geladeira e, quando usados, lavados suavemente antes de quebrar.



# DICAS





Congele suas  
preparações, assim você  
garante otimização de  
tempo

Planejamento de  
refeições

## 6 Dicas para uma alimentação

traga pratos mais  
coloridos nas refeições

Divida as atividades na  
cozinha

Prefira alimentos in  
natura e minimamente  
processados

Procure legumes, frutas e  
verduras da estação, para um  
melhor custo-benefício

# RECEITAS



# Café da Manhã





# Crepioca com queijo, tomate e orégano

## INGREDIENTES

- 1 ovo
- 2 colheres de sopa de tapioca
- 1 pitada de sal
- 1 fio de azeite de oliva
- 2 fatias de queijo
- 1 colher de sopa de tomate-cereja
- Orégano a gosto

## MODO DE PREPARO

Em um recipiente, coloque o ovo (verifique se ele não está estragado), a tapioca e o sal. Misture bem para incorporar todos os ingredientes; Em uma frigideira de fundo largo, aqueça um fio de azeite (deixe o fundo bem untado). Despeje a massa de crepioca e cozinhe em fogo abixo até começar a soltar do fundo da frigideira (cerca de 1 minuto). Vire e doure o outro lado;

Em um dos lados da crepioca, coloque as duas fatias de queijo frescal (uma do lado do outro). Por cima do queijo, disponha as fatias de tomatinho-cereja. Polvilhe o orégano (se quiser, adicione uma pitada de sal). Tampe a frigideira e cozinhe por 1 ou 2 minutos;

Assim que os tomatinhos derem uma boa murchada, desligue o fogo e dobre a crepioca ao meio (o lado sem recheio por cima do lado com recheio). Está prontinha!

**Rendimento:** 1 unidade

**Tempo de preparo:** 10 minutos

**Dica:** ótima opção para cozinhar quando estiver atrasado, fácil e nutritivo, além de que pode ser feito rápido e sozinho.



# Tapioca de banana e mel

## INGREDIENTES

- 2 Colheres (sopa) de Goma de Mandioca Hidratada
- 2 Colheres (sopa) de Mel
- 1 Banana cortada em rodelas

## MODO DE PREPARO

Pegue a massa de tapioca peneirada e leve na frigideira em fogo baixo.

Espalhe o pó pela superfície da frigideira, de acordo com seu gosto. Quanto mais espalhar, mais fina a massa.

Após cerca de um minuto, vire o lado.

Espere até dar o ponto, quando estiver suficiente firme, e apague o fogo.

Recheio com a banana em rodelas e o mel e feche a tapioca.

**Rendimento:** 1 unidade

**Tempo de preparo:** 5 minutos



# Cuscuz na frigideira

## INGREDIENTES

5 colheres de sopa de flocão de milho (65 gramas)  
¼ de xícara de chá de água (60 ml)  
1 pitada de sal  
3 fatias de queijo mussarela  
Orégano a gosto

## MODO DE PREPARO

Reúna os ingredientes para fazer o cuscuz de frigideira, ótima opção para lanches da tarde ou até substituto do pão no café da manhã;

Em uma tigela média, adicione o flocão de milho e a pitada de sal. Misture e despeje a água. Hidrate por cerca de 5 minutos e reserve na geladeira;  
Unte uma frigideira antiaderente com manteiga (fogo desligado);

Despeje o cuscuz com uma colher e dê leves batidinhas por cima para deixar uma camada uniforme (similar ao processo de fazer tapioca);

Leve a frigideira em fogo baixo e deixe o cuscuz por cerca de 3 minutos.  
Quando a superfície estiver levemente esbranquiçada e a base estiver durinha, utilize uma espátula e vire para o outro lado;

Em seguida, adicione a mussarela e o orégano. Coloque um pouco de água na lateral da panela e tampe-a até o queijo derreter (isso ajudará a não queimar e derreter o queijo);

Sirva logo em seguida para comer quentinho.

**RENDIMENTOS:** 1 porção

**TEMPO DE PREPARO:** 15 minutos



**Dica:** organize os ingredientes antes, isso facilita a preparação

# Almoço





# Arroz Cremoso com Frango e Brócolis

## INGREDIENTES

2 xícaras de arroz  
350 g de peito de frango cortado em cubos  
2 xícaras de brócolis cozido ou temperado e congelado  
1 xícara de queijo de sua preferência  
1 lata de milho  
1 xícara de requeijão cremoso ou ricota cremosa

## MODO DE PREPARO

### Passo 1

Em uma panela grande, cozinhe o arroz de acordo com as instruções da embalagem.

### Passo 2

Enquanto o arroz cozinha, em outra panela, cozinhe o frango em fogo médio com sal, pimenta, páprica (defumada, doce ou com pimenta) e um toque de lemon pepper para trazer frescor ao prato. Deixe o frango dourar

### Passo 3

Adicione os brócolis ao frango e refogue até ficarem macios.

### Passo 4

Em seguida, acrescente o queijo, o milho e o requeijão.

### Passo 5

Mexa bem até que o queijo esteja completamente derretido e todos os ingredientes estejam incorporados.

### Passo 6

Misture o arroz cozido na panela com a mistura de frango, brócolis e queijo.

### Passo 7

Cozinhe em fogo baixo por mais 5 minutos para que os sabores se misturem completamente.

### Passo 8

Sirva o arroz cremoso com frango, brócolis e queijo quente. Aproveite!

**RENDIMENTOS:** 4 porções

**TEMPO DE PREPARO:** 40 minutos

**Obs:** Para facilitar na hora do preparo, você pode optar por utilizar brócolis congelado e temperado



# Frango Desfiado com Purê de Batata e Couve Refogada

## INGREDIENTES

1/2 xícara de frango cozido e desfiado  
1 batata média cozida e amassada  
1/2 xícara de couve refogada Sal, pimenta e azeite

4 batatas  
1 xícara (chá) de leite  
2 colheres (sopa) de manteiga gelada  
noz-moscada ralada na hora a gosto  
sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto

## MODO DE PREPARO

Lave, descasque e corte as batatas em pedaços médios. Transfira para uma panela média, cubra com água e junte 1 colher (chá) de sal – não caia na tentação de colocar as batatas já na água fervente para acelerar o processo: isso altera a textura do purê e ele não vai ficar cremoso.

Leve para cozinhar em fogo alto. Assim que começar a ferver, abaixe o fogo para médio e deixe cozinhar por mais 20 minutos, ou até que fiquem macias – espete com um garfo para verificar. Evite deixar a batata cozinhar demais, para não terminar com um purê aguado.

Desligue o fogo e passe as batatas para um escorredor. Deixe escorrer bem a água por uns minutinhos.

Enquanto isso, coloque o leite numa panela pequena e leve ao fogo baixo para aquecer – não é preciso ferver. Esse é um dos segredos para o purê não empelotar: o leite deve estar na mesma temperatura da batata.

Passe as batatas ainda quentes pelo espremedor, voltando para a mesma panela. Leve ao fogo médio e acrescente o leite, mexendo com um batedor de arame para incorporar.

Tempere com sal, pimenta-do-reino moída na hora e uma pitada de noz-moscada.

Desligue o fogo, junte as 2 colheres (sopa) de manteiga gelada e misture bem – a temperatura da manteiga é o outro segredo para deixar o purê cremoso. Transfira para uma tigela. Sirva a seguir.

**RENDIMENTOS:** 1 porção

**TEMPO DE PREPARO:** 15 minutos



**Dica:** Você pode optar pelo purê de batatas, ou pela couve refogada para acompanhar o frango



# Bife de Carne com Legumes no Vapor

## INGREDIENTES

1 bife de carne magra  
1/2 xícara de cenoura e brócolis no vapor  
Sal, pimenta e azeite

## MODO DE PREPARO

Tempere o bife com sal e pimenta e grelhe até o ponto desejado. Sirva com os legumes cozidos no vapor e um fio de azeite.

**RENDIMENTOS:** 1 porção

**TEMPO DE PREPARO:** 15 minutos

# Sobremesas





# SALADA DE FRUTAS COM MARACUJÁ

## INGREDIENTES

1 caixa ou lata de leite condensado (395 gramas)  
2 maracujás grandes  
1 caixa de creme de leite (200 gramas)  
 $\frac{1}{2}$  limão  
200 gramas de uva vermelha sem sementes (uva crimson)  
1 maçã média  
200 gramas de morango  
2 mangas palmer grandes  
2 bananas prata médias  
1 e  $\frac{1}{2}$  laranja média

## MODO DE PREPARO

Para preparar uma salada de frutas com maracujá especial e saborosa, já deixe os ingredientes separados;

Em um liquidificador, coloque o leite condensado, a polpa dos maracujás, o creme de leite e o suco de limão. Bata até formar uma mistura homogênea; Lave e seque as uvas, a maçã, os morangos e as laranjas. Pique o morango e a banana em rodelas. Depois, pique as uvas ao meio, corte a maçã, a laranja e a manga em cubinhos;

Junte tudo em uma tigela grande e esprema o suco de  $\frac{1}{2}$  laranja por cima de todas as frutas;

Despeje a mistura de leite condensado e maracujá por cima das frutas.

Misture bem delicadamente até elas ficarem cobertas pelo creme;

Sirva a salada de frutas com maracujá geladinho e aproveite essa sobremesa deliciosa. Bom apetite!

**RENDIMENTOS:** 8 a 10 porções

**TEMPO DE PREPARO:** 2 minutos

**DICAS:** fazer em família, com a colaboração de todos para o processo, uma pessoa pica as frutas, outras higieniza elas.



# DANONINHO SAUDÁVEL

## INGREDIENTES

170 gramas de iogurte natural  
1 banana congelada (e bem madura)  
200 gramas de morangos congelados  
2 colheres de sopa de leite de coco em pó

## MODO DE PREPARO

Reúna todos os ingredientes;  
Em um liquidificador, coloque a banana, os morangos e o leite de coco. Bata  
por cerca de 3 minutos ou até misturar bem;

Junte o iogurte e bata por mais 3 minutos;

Transfira para um recipiente grande e leve para a geladeira para gelar;  
Agora é só servir. Bom apetite!

**RENDIMENTOS:** 2 porções

**TEMPO DE PREPARO:** 10 minutos

**DICAS:** deixe porções de frutas higienizadas congeladas, assim o processo  
será mais rápido.





# COOKIES DE AVEIA

## INGREDIENTES

2 ovos  
2 colheres de sopa de manteiga  
 $\frac{1}{2}$  xícara de açúcar mascavo  
2 xícaras de aveia em flocos  
 $\frac{1}{2}$  xícara de farinha integral

## MODO DE PREPARO

Em uma tigela, quebre os dois ovos e adicione a manteiga. Misture bem; Em seguida, acrescente o açúcar, a aveia e a farinha. Misture bem até obter uma massa homogênea;  
Faça bolinhas e achatate levemente cada;  
Disponha os cookies em uma assadeira, com espaço entre eles e leve ao forno preaquecido a 180°C por cerca de 20 minutos, ou até que estejam assadas;  
Agora é só servir. Bom apetite!

**RENDIMENTOS:** 24 unidades

**TEMPO DE PREPARO:** 30 minutos



**DICAS:** uma ótima opção de café da tarde

# JANTAR





# Quiche de Brócolis

## INGREDIENTES

Massa: 2 xícaras de chá de farinha de trigo (220 g)  
1 pitada de sal Meia xícara de chá de manteiga sem sal (100 g)  
1 colher de sopa de queijo tipo parmesão ralado

Recheio: Buquês e talos de 1 maço de brócolis picado (540 g)  
1 pitada de sal 1 caixinha de creme de leite (200 g)  
1 colher de sopa de queijo tipo parmesão ralado  
2 ovos batidos Meia xícara de chá de leite (100 ml )

## MODO DE PREPARO

- 1 Prepare a massa: em uma tigela, coloque a farinha de trigo, o sal, a manteiga e o queijo ralado, e misture com a ponta dos dedos, até obter uma farofa úmida.
- 2 Transfira para uma forma redonda de fundo removível (21 cm de diâmetro) e pressione a massa cobrindo o fundo e a lateral. Fure o fundo com um garfo e reserve.
- 3 Faça o recheio: em uma tigela, coloque os brócolis, o sal, o creme de leite, o queijo ralado, o ovo e o leite, e misture delicadamente.
- 4 Distribua sobre a massa e leve ao forno médio (180 graus), preaquecido, por 55 minutos, ou até que a superfície esteja dourada.
- 5 Retire do forno e sirva em seguida.

**RENDIMENTO:** 8 PORÇÕES

**TEMPO DE PREPARO:** 30 Minutos + 55 minutos de forno

**Obs.:** Utilize Brócolis Congelado e temperado, ou refogado após o processo de branqueamento

**Dica:** Se estiver cozinhando em família, sugira que as crianças façam a massa da torta. Além de colaborarem no preparo da receita, otimiza tempo de preparo e promove autonomia delas na cozinha.



# PANQUECA DE AVEIA E FRANGO

## INGREDIENTES

Massa: 2 ovos Sal a gosto

1 colher de sopa de sementes de chia

25 gramas de farinha de aveia

Recheio: 3 colheres de sopa de azeite ou óleo

2 colheres de sopa de cebola picada

150 gramas de frango cozido e desfiado

Sal e pimenta a gosto

2 colheres de sopa de tomate picado

3 colheres de sopa de molho de tomate

Cebolinha a gosto

## MODO DE PREPARO

Reúna os ingredientes da panqueca de aveia e frango;

Para a massa, em uma tigela, adicione os ovos e bata-os com um fouet por cerca de 5 minutos;

Coloque o sal e a chia. Mexa até ficar homogêneo; Incremente a farinha de aveia e misture tudo muito bem;

Em uma frigideira untada com azeite ou óleo de coco, despeje a mistura e movimente a panela para que a massa espalhe por toda a superfície;

Deixe cozinhar e vire para dourar o outro lado;

Para preparar o recheio, leve azeite em uma panela em fogo médio;

Adicione a cebola e deixe dourar levemente;

Coloque o frango desfiado, sal, pimenta-do-reino, o tomate picado e o molho de tomate. Mexa bem e finalize com cebolinha;

Abra as panquecas e posicione o recheio no centro dela;

Comece a enrolar e com a ajuda de um garfo, segure a parte dobrada até conseguir enrolar completamente, formando um cilindro recheado;

**RENDIMENTO: 4 PORÇÕES**

**TEMPO DE PREPARO: 15 Minutos**



# Macarrão ao Limão

## INGREDIENTES

100 g de macarrão espaguete (ou outra massa longa de grano duro )

Raspas de limão

1 colher de chá de caldo de limão

3 colheres de sopa de quijão parmesão ralado fino

2 colheres de sopa de azeite

Sal e pimenta-do-reino moída

Raspas de limão a gosto para servir

## MODO DE PREPARO

Leve uma panela média com 2 litros de água ao fogo alto. Quando ferver, misture 2 colheres (chá) de sal, acrescente o macarrão e deixe cozinhar pelo tempo indicado na embalagem ou até ficar al dente. Enquanto o macarrão cozinha, prepare o molho.

Numa tigela grande, junte as raspas e o caldo de limão, o azeite e o parmesão ralado. Tempere com pimenta-do-reino a gosto e mexa bem com um garfo (ou batedor de arame pequeno) para desmanchar o parmesão e emulsionar os ingredientes.

Assim que estiver cozido, reserve  $\frac{1}{2}$  xícara (chá) da água do cozimento e escorra o macarrão numa peneira. Transfira o macarrão ainda quente para a tigela com o molho de limão e misture bem.

Vá acrescentando aos poucos a água do cozimento reservada, misturando delicadamente a cada adição, para deixar o molho fluido e cremoso. Atenção: não coloque toda a água de uma só vez, para o molho não ficar aguado. Sirva a seguir com mais raspas de limão a gosto. Pode finalizar com folhas de manjericão, biscoito polvilho quebrado, farofinha de pão ou farofinha de bacon.

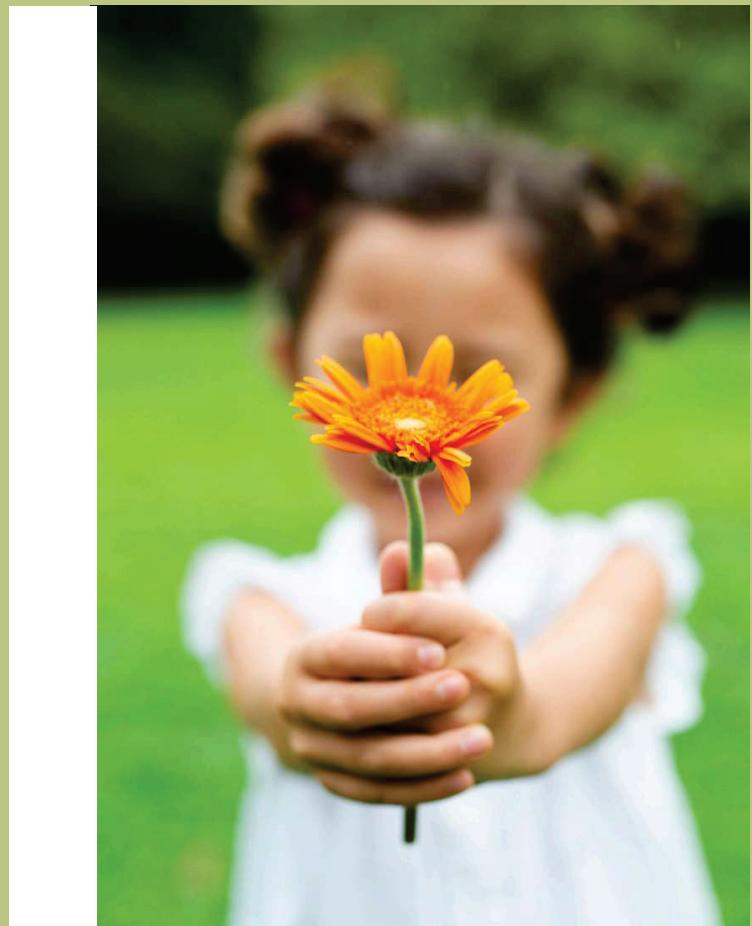
**RENDIMENTO:** 1 PORÇÃO

**TEMPO DE PREPARO:** 15 Minutos

**Observação:** Cada 100 g de massa rende 1 porção, caso queira aumentar a quantidade de pessoas, multiplique a quantidade de massa pela de pessoas.

*Esperamos que o material  
proporcione para você maior  
facilidade na preparação das  
refeições, sendo um carinho,  
principalmente naqueles  
momentos de pressa, em que  
precisa de otimização de  
tempo, mas receitas que  
tragam sabor, sustância,  
promova na saúde  
alimentar, força na prática  
culinária e ingredientes que  
sejam acessíveis e de custo  
benefício.*





## *Gostou do nosso e-book?*

Se você achou útil, não deixe de curtir e compartilhar este e-book com seus amigos e familiares. Seu feedback é muito importante para nós e nos ajuda a melhorar cada vez mais. Agradecemos por fazer parte deste projeto e esperamos continuar trazendo mais conteúdos valiosos para você!

# SAÚDE, SABOR E PRATICIDADE

*Receitas rápidas, práticas, gostosas e nutritivas*

E-BOOK

**PROJETO INTEGRADOR IV**

Atividade elaborada por:

**Docente/Orientadora:**

**Profº Denise Bertolini Chediek**

**Discentes:**

**Allan Victor de Freitas Terrosse**

**Ana Clara Mori**

**Cleberton Vieira dos Santos Filho**

**Karina Abonizio Vatanabe**

**Matheus Silva**