

# LIVRO DE RECEITAS UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE

PREFEITURA MUNICIPAL  
DE BARUERI 2021

## APRESENTAÇÃO

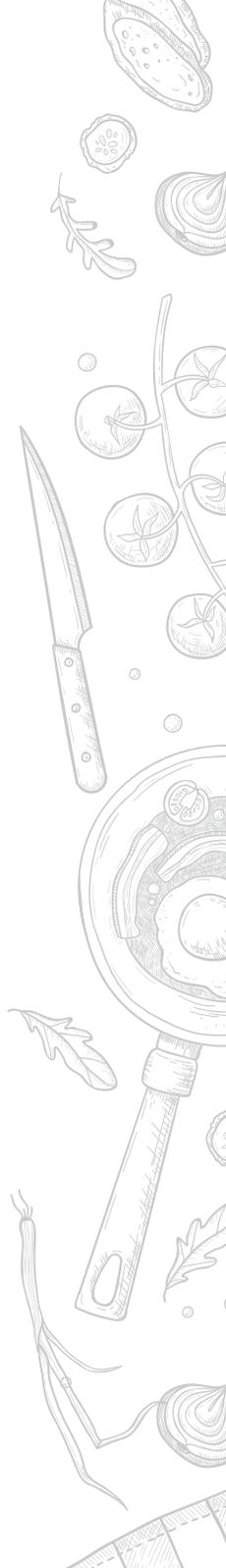
Diante do cenário brasileiro, marcado pelo aumento expressivo da obesidade e pelo elevado consumo de ultraprocessados (alimentos industrializados com elevado teor de açúcar, sal, óleos, gorduras e aditivos químicos), torna-se urgente a promoção de ações que auxiliem a população a buscar hábitos mais saudáveis.

Visando cumprir nossa missão nutricional e desenvolver ações para promover a saúde da população, elaboramos este livro de receitas saudáveis. Ele vai auxiliar no planejamento e despertar a criatividade para preparações do dia-a-dia, desde café da manhã, lanches intermediários, refeições principais como almoço e jantar e sobremesas saudáveis. Além de receitas para incentivar o consumo da água, outras para auxiliar na redução do consumo de refrigerante, até receitas para aumentar o consumo de fibras.

Esperamos que você aproveite e saboreie as preparações, que foram escolhidas e desenvolvidas com muito carinho.

Equipe de Nutrição  
Atenção Básica à Saúde do Município de Barueri

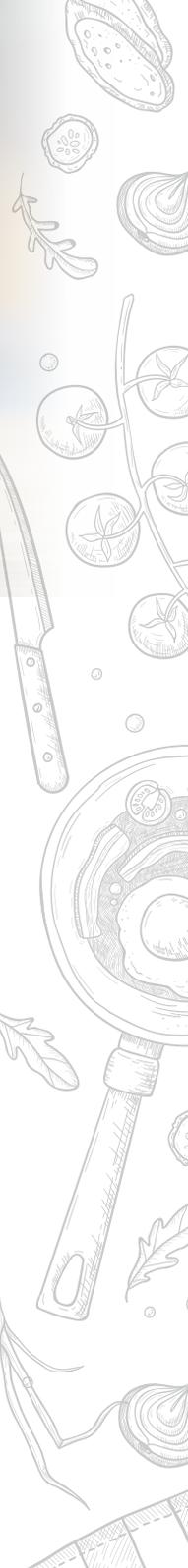
*\*Fotos ilustrativas.*





# ÍNDICE

|   |    |
|---|----|
| SUCO VERDE.....   | 4  |
| SORVETE SAUDÁVEL.....                                     | 5  |
| OMELETE NUTRITIVA.....                                    | 6  |
| PÃO DE FRANGO.....  | 7  |
| LASANHA DE ABOBRINHA.....                                 | 8  |
| PÃO FORTE.....  | 9  |
| BRIGADEIRO DE CASCA DE BANANA.....                        | 10 |
| GELÉIA COM A PARTE BRANCA DA MELANCIA.....                | 11 |
| PUDIM DE CASCA DE GOIABA COM GELÉIA DE GOIABA.....        | 12 |
| CHIPS DE CASCA DE CENOURA.....                            | 13 |
| SUCO DE CENOURA.....                                      | 14 |
| DOCINHO DE BAGAÇO DA CENOURA.....                         | 15 |
| OMELETE DE ESPINAFRE.....                                 | 16 |
| MOUSSE DE CHOCOLATE.....                                  | 17 |
| MOLHO DE IOGURTE.....                                     | 18 |
| MOLHO DE MOSTARDA E MEL.....                              | 19 |
| BOLO DE CENOURA.....                                      | 20 |
| BOLO DE LARANJA.....                                      | 21 |
| PETISCO DE SEMENTE DE ABÓBORA.....                        | 22 |
| TORTA DE LEGUMES SALGADA.....                             | 23 |
| PANQUECA DE FRANGO.....                                   | 24 |
| RICOTA CASEIRA.....                                       | 25 |
| GRANOLA CASEIRA.....                                      | 26 |
| SAL DE ERVAS.....   | 27 |
| BIOMASSA DE BANANA VERDE.....                             | 28 |
| PÃO DE QUEIJO DE BATATA DOCE.....                         | 29 |
| COOKIE DE BANANA.....                                     | 30 |
| ÁGUA AROMATIZADA COM LARANJA, LIMÃO E HORTELÃ.....        | 31 |
| ÁGUA AROMATIZADA COM LARANJA, HORTELÃ E CANELA.....       | 32 |
| ÁGUA AROMATIZADA COM LIMÃO SICILIANO, UVAS E ALECRIM..... | 33 |
| ÁGUA AROMATIZADA COM LIMÃO E ALECRIM.....                 | 34 |
| SORVETE DE MORANGO E BANANA.....                          | 35 |
| PATÊ DE ATUM COM COTTAGE.....                             | 36 |
| CREPIOCA.....   | 37 |
| KIBE DE FRANGO ASSADO.....                                | 38 |
| PATÊ DE ABACATE.....                                      | 39 |
| BANANA E LARANJA COZIDAS COM GENGIBRE.....                | 40 |
| CUSCUZ DE MILHO COM SEMENTES.....                         | 41 |
| CARNE MOÍDA COM AVEIA.....                                | 42 |
| PÃO CASEIRO.....  | 43 |
| IOGURTE CASEIRO.....                                      | 44 |
| HAMBÚRGUER CASEIRO.....                                   | 45 |
| NUGGETS CASEIRO.....                                      | 46 |
| ARROZ INTEGRAL.....                                       | 47 |
| BOLO DE BANANA SEM AÇÚCAR.....                            | 48 |
| CALDO VERDE LIGHT.....                                    | 49 |
| REFRIGERANTE DE LIMÃO.....                                | 50 |
| CHIPS DE LEGUMES.....                                     | 51 |
| PATÊ DE ATUM COM TOMATE.....                              | 52 |



# SUCO VERDE

## **Ingredientes:**

01 maçã picada com casca  
01 folha de couve  
Suco de 01 limão  
200ml de água

## **Modo de fazer:**

Bata todos os ingredientes no liquidificador e beba sem coar.

## **PITACO NUTRICIONAL:**

**Dica 1:** Não consuma sucos diariamente, prefira sempre o consumo da fruta in natura;

**Dica 2:** Quando realizar o consumo de sucos, não coe. O objetivo é manter as fibras;

**Dica 3:** Não se esqueça de variar os ingredientes.



## SORVETE SAUDÁVEL

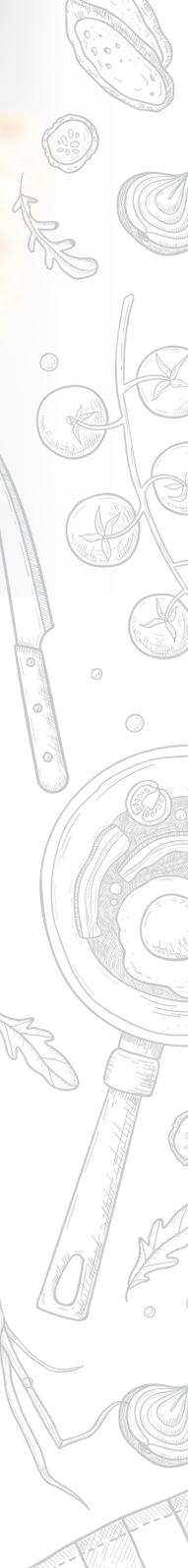
### **Ingredientes:**

01 porção de fruta (1/2 manga, 10 morangos, 01 fatia grossa de abacaxi)

01 banana prata

### **Modo de fazer:**

Pique as frutas do seu gosto e leve ao congelador. Quando estiverem congeladas, retire do congelador e deixe em temperatura ambiente por 15min. Em seguida bata no processador ou liquidificador até adquirir a textura de sorvete. É necessário colocar a banana prata em todas as receitas para dar a consistência adequada.



# OMELETE NUTRITIVA

## Ingredientes:

02 ovos

01 batata comum média

Tempero a gosto (cebola, alho, cheiro verde etc.)

Sal a gosto

## Modo de fazer:

Rale a batata. Bata os ovos, acrescente a batata, tempere a gosto e reserve. Em uma frigideira antiaderente, unte com azeite e coloque a mistura e espere até dourar dos dois lados. Pode ser acompanhado de salada de folhas verdes.

## PITACO NUTRICIONAL:

Dica 1: Acrescente verduras refogadas à mistura antes de dourar (ex.: espinafre, couve, escarola, brócolis);

Dica 2: Se quiser aumentar o consumo de fibras, substitua a batata comum por batata doce ou aveia.



# PÃO DE FRANGO

## Ingredientes:

100g de peito de frango desfiado e temperado a gosto.  
1 colher de sopa de fermento  
1 colher de sopa de queijo parmesão ralado  
1 ovo

## Modo de fazer:

Junte todos os ingredientes em uma vasilha e misture com um mixer até formar uma massa uniforme. Unte um pirex com azeite e faça uma bola com a massa e coloque no pirex. Leve ao micro-ondas por 2,5 minutos. Se quiser, pode colocar gergelim ou chia no fundo do pirex para aderir na parte de cima do pão. Recheie a gosto.

## Rendimento:

porção individual

## PITACO NUTRICIONAL

**DICA 1:** Dê preferência ao queijo parmesão fresco



# LASANHA DE ABOBRINHA

## Ingredientes:

1 abobrinha  
200g de carne moída  
Temperos para refogar a carne  
2 colheres de sopa de molho de tomate caseiro  
Fatias de muçarela light

## Modo de fazer:

Corte a abobrinha em rodela não muito grossas. Coloque em uma tigela própria para micro-ondas por 1,5 minuto, sem sobrepor as rodela. Se necessário, repita a operação mais de uma vez.  
Refogue a carne moída temperada a gosto e acrescente as colheres de molho de tomate e reserve.  
Monte a lasanha em uma vasilha intercalando as camadas: abobrinha, carne, muçarela até finalizar com abobrinha e muçarela. No congelador pode durar por até 40 dias.

## Rendimento:

porção individual

## PITACO NUTRICIONAL

**DICA 1:** Evite o consumo de alimentos light, pois são considerados ultraprocessados.

**VOCÊ SABIA?** O alimento light apresenta redução de no mínimo 25% no valor energético (calorias) ou no conteúdo de algum componente (açúcar, gordura, colesterol, sódio, entre outros) em relação ao alimento de referência ou convencional. Nem sempre eles são isentos de calorias, gordura e açúcar e não devem ser utilizados indiscriminadamente. Além de, muitas vezes, quando o conteúdo de um ingrediente é reduzido (ex.: gordura), há aumento no teor de outro (ex.: açúcar), para manter sua aparência e textura.



# PÃO FORTE

## **Ingredientes:**

450 gramas de frango cozido  
2 colheres de azeite  
6 ovos  
50 gramas de queijo parmesão ralado  
1 colher cheia de fermento em pó  
Orégano ou salsa a gosto

## **Modo de fazer:**

Bata tudo no liquidificador, coloque em uma forma untada e leve ao forno por 25 minutos (entre 25 a 35min., dependendo da potência do forno) em fogo médio.

## **PITACO NUTRICIONAL**

**DICA 1:** Dê preferência ao queijo parmesão fresco



## BRIGADEIRO DE CASCA DE BANANA

### Ingredientes:

3 cascas de banana bem lavadas e picadas  
1 caixa ou lata de leite condensado  
2 colheres de sopa de chocolate em pó  
1 colher de sopa de cacau em pó 100%  
1 colher de sobremesa de manteiga sem sal  
Granulado para enrolar os docinhos

### Modo de Preparo:

Lave bem as cascas das bananas e pique. Coloque no liquidificador. Acrescente todos os outros ingredientes. Vá batendo até que as bananas se desmanchem bem. Depois coloque essa mistura na panela e vá cozinhando em fogo médio por aproximadamente 15 minutos ou até que o doce desgrude do fundo da panela. Retire e coloque em uma vasilha. Deixe esfriar. Em seguida enrole.

### PITACO NUTRICIONAL:

**DICA 1:** Evite o consumo de alimentos ultraprocessados. Substitua o granulado por coco fresco ralado e cacau em pó 100% misturados para enrolar os docinhos, e o chocolate em pó (achocolatado) por cacau em pó 100%.



# GELÉIA COM A PARTE BRANCA DA MELANCIA

## **Ingredientes:**

Parte branca da melancia (a quantidade depende do que tiver em casa)

Açúcar demerara

2 colheres de sopa de amido de milho  
(para cada copo do líquido final)

## **Modo de Preparo:**

Corte em pedaços pequenos toda parte branca da melancia que tiver em casa. Em seguida, coloque no liquidificador e bata até ficar um líquido. Coloque em uma panela. A mesma quantidade que tiver desse líquido, acrescente de açúcar. Deixe cozinhar um pouco em fogo médio e mexa. Retire uma concha dessa mistura. Coloque numa vasilha e acrescente o amido de milho. Misture bem. Depois retorne para a panela. Cozinhe até que fique no ponto de geleia.



# PUDIM DE CASCA DE GOIABA COM GELÉIA DE GOIABA

## Ingredientes para o pudim:

Cascas de 5 goiabas  
2 copos americanos de água  
5 colheres de sopa de amido de milho  
5 colheres de sopa de açúcar refinado  
1 goiaba cortada para decoração

## Modo de Preparo:

Pique as cascas das goiabas e coloque no liquidificador. Acrescente 1 copo americano de água e bata. Em uma vasilha pequena coloque 1 copo americano de água e o amido de milho e misture com um garfo até que dilua todo o amido. Acrescente esse líquido no liquidificador e bata um pouco. Em uma panela de fundo grosso, em fogo médio, coloque essa mistura e adicione o açúcar. Mexa bem. Se empelotar um pouco mexa com um fuê até desmanchar completamente as bolinhas. Cozinhe por aproximadamente de 5 a 7 minutos até engrossar. Molhe com água em temperatura ambiente uma forma pequena de pudim (18 cm) e

coloque o pudim que cozinhou na panela. Leve para geladeira por umas 3 horas. Depois esquente um pouco a forma no fogão e solte as laterais com uma espátula ou uma faca. Desenforme em um prato. Decore com a geleia e uma goiaba cortada.

## Ingredientes geléia de goiaba:

3 goiabas cortadas  
1 copo americano de água  
2 xícaras de chá de açúcar cristal ou açúcar demerara

## Modo de Preparo:

Bata no liquidificador a água e as goiabas. Coloque essa mistura numa panela de fundo grosso, acrescente o açúcar e cozinhe até engrossar (aproximadamente de 5 a 7 minutos). Deixe esfriar e depois coloque em cima do pudim, junto com uma goiaba cortada. OBS.: Com a outra goiaba que sobrou, pode-se fazer um suco ou consumi-la in natura.



## CHIPS DA CASCA DA CENOURA

### Chips de casca da cenoura

#### Ingredientes:

Casca de 3 cenouras  
1 colher de sopa de azeite  
Sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto

#### Modo de fazer:

Preaqueça o forno a 180°C (temperatura média). Com uma escovinha para legumes lave bem a casca das cenouras sob água corrente. Seque com um pano de prato limpo. Utilizando um descascador para legumes, descasque as cenouras, tomando cuidado para fazer tiras longas e grossas da casca. Reserve as cenouras para a receita seguinte. Transfira as cascas para

uma assadeira grande - quanto mais espaço tiver entre as cascas, mais crocante elas ficam. Regue com o azeite, tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto. Leve ao forno preaquecido e deixe assar por cerca de 15 minutos até dourar e ficar crocante. Na metade do tempo dê uma mexida nas cascas com uma espátula para que assem por igual. Retire do forno e deixe esfriar em temperatura ambiente. As cascas ficam mais crocantes depois que esfriam. Transfira para uma tigela e sirva a seguir como aperitivo.



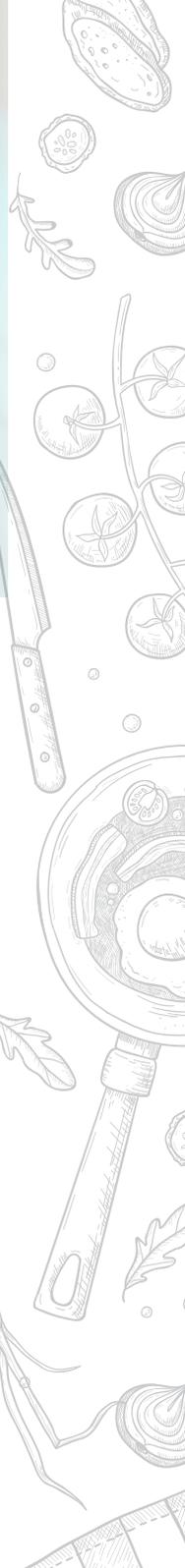
## SUCO DE CENOURA

### **Ingredientes:**

03 cenouras médias sem casca da receita anterior  
250ml de água

### **Modo de fazer:**

Bata no liquidificador as cenouras e a água. Coe e reserve o bagaço para a receita seguinte.





# DOCINHO DE BAGAÇO DA CENOURA

## **Ingredientes:**

1 xícara de açúcar mascavo ou açúcar demerara  
bagaço da cenoura que foi coada para o suco  
1 colher de sopa de farinha de trigo  
1 colher de sopa de manteiga  
50g de coco em flocos  
Açúcar cristal ou coco ralado para passar os docinhos.

## **Modo de Fazer:**

Coloque todos os ingredientes em uma panela. Misture bem e cozinhe em fogo médio por 10 a 15 minutos (ou até que desgrude da panela), igual o brigadeiro. Transfira para uma vasilha e deixe esfriar. Depois faça bolinhas e passe no açúcar cristal ou no coco ralado.

## **Rendimento aproximado:**

30 unidades pequenas.



# OMELETE DE ESPINAFRE

## Ingredientes:

- 01 maço de espinafre;
- 01 colher de sopa de azeite de oliva;
- 01 dente de alho picado;
- 03 ovos;
- 02 colheres de sopa de queijo ralado;
- 01 pitada de sal;

## Modo de preparo:

Separe as folhas de espinafre dos talos maiores e lave bem. Aqueça o azeite e doure levemente o alho. Junte as folhas de espinafre, coloque 01 pitada de sal, reduza o fogo e deixe cozinhar por 05 minutos. Retire o espinafre do fogo e pique. Bata os ovos, acrescente o queijo ralado e o espinafre. Aqueça uma frigideira antiaderente e coloque a mistura. Cozinhe em fogo brando por 05 minutos de cada lado, virando com o auxílio de um prato.



## MOUSSE DE CHOCOLATE

### Ingredientes:

- 1/2 unidade de abacate;
- 01 unidade de banana congelada sem a casca (congelar a banana bem madura);
- 02 colheres (sopa) de cacau 100% não adoçado;

### Modo de preparo:

Em um processador ou liquidificador, adicione todo o abacate, a banana já picada e vá acrescentando as colheres de cacau enquanto bate até a consistência desejada. Desligue o equipamento e raspe as laterais com uma espátula para ajudar na homogeneização. Sirva com rodellas de banana, pedacinhos de cacau, flocos de coco ou castanhas trituradas.



## MOLHO DE IOGURTE

### Ingredientes:

- 01 copo de iogurte natural desnatado;
- 01 colher. (sopa) de hortelã picada;
- 01 colher (sopa) de suco de limão;
- 02 colheres (sopa) de azeite de oliva;
- 01 pitada de Sal;

### Modo de preparo:

Misture muito bem todos os ingredientes.



## MOLHO DE MOSTARDA E MEL

### **Ingredientes:**

- 02 colheres (chá) de mel;
- 05 colheres (sopa) de mostarda amarela;
- 1/2 xíc. (chá) de suco de laranja;
- 02 colheres (sopa) de azeite de oliva;
- 01 pitada de sal;

### **Modo de preparo:**

Misture todos os ingredientes até incorporar o mel.



## BOLO DE CENOURA

### Ingredientes:

- 03 ovos;
- ¾ xícara de óleo;
- 03 cenouras médias;
- 01 xícara de açúcar refinado;
- 01 xícara de açúcar mascavo;
- 01 xícara de farinha de trigo especial;
- 01 xícara de farelo de trigo;
- 01 xícara de farinha de aveia ou aveia em flocos finos;
- 01 colher de sopa de fermento em pó;
- 1/3 xícara de chá de castanha ou nozes picadas;
- Canela para polvilhar;

### Modo de preparo:

Bater no liquidificador a cenoura, os ovos (gema e clara) e o óleo. Peneirar a farinha trigo especial e o açúcar refinado. Misturar os ingredientes batidos no liquidificador com a farinha trigo especial e o açúcar refinado peneirados, o farelo de trigo, a aveia e o açúcar mascavo.

Quando a mistura já estiver homogênea, acrescentar as castanhas ou nozes e misturar. Por último, acrescente o fermento e misture com delicadeza.

Colocar a massa em forma untada e polvilhada. Assar em forno pré-aquecido por 5-10 minutos em temperatura 180°C por, aproximadamente, 25 minutos ou até estar completamente assado. Após tirar do forno, polvilhar com canela.



## BOLO DE LARANJA

### Ingredientes:

- 03 ovos;
- ¾ xícara de óleo;
- 03 laranjas;
- Suco de 2 laranjas;
- 01 xícara de açúcar refinado;
- 01 xícara de açúcar mascavo;
- 01 xícara de farinha de trigo especial;
- 01 xícara de farelo de trigo;
- 01 xícara de farinha de aveia ou aveia em flocos finos;
- 01 e ½ colher de sopa de fermento em pó;

### Modo de preparo:

Lavar bem a laranja, cortar em 4 pedaços, retirar o “miolo branco” e os caroços. Bater no liquidificador a laranja com casca, os ovos (gema e clara) e o óleo. Peneirar a farinha trigo especial e o açúcar refinado. Misturar a mistura batida no liquidificador com a farinha trigo especial e o açúcar refinado peneirados, farelo de trigo, aveia e açúcar mascavo. Quando a mistura já estiver homogênea, acrescentar o fermento e misturar com delicadeza. Colocar a massa em forma untada e polvilhada. Assar em forno pré-aquecido por 5-10 minutos em temperatura 180°C por, aproximadamente, 25 minutos ou até estar completamente assado. Após tirar do forno, regar com o suco de laranja.



## PETISCO DE SEMENTE DE ABÓBORA

### Ingredientes:

- 01 xícara (chá) de sementes de abóbora crua (sementes de 1 abóbora);
- ½ colher (sopa) de azeite;
- Sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto;

### Modo de preparo:

Com uma colher, raspe as sementes de abóbora para soltar da polpa e transfira para uma peneira. Lave bem as sementes sob água corrente, mexendo com uma das mãos para soltar qualquer resto de polpa ou fiapos, que devem ser desprezados. Deixe escorrer bem a água e seque as sementes com um pano de prato limpo. Leve uma frigideira pequena ao fogo baixo. Quando aquecer, regue com o azeite e junte as sementes de abóbora. Tempere com sal e pimenta a gosto e deixe dourar por cerca de 10 minutos, mexendo de vez em quando,

até ficarem tostadinhas e crocantes. Sirva como petisco ou polvilhado na salada.

**Dica:** você pode variar o sabor do petisco usando outras especiarias como páprica, cominho em pó, cúrcuma ou até sal com ervas.



## TORTA DE LEGUMES SALGADA

### Ingredientes para a massa:

- 01 e ½ xícara de farinha de trigo;
- 01 xícara de farinha de aveia;
- ½ xícara de farelo de trigo;
- 02 xícaras de leite desnatado;
- 01 xícara de óleo (menos 1 dedo);
- 03 ovos;
- 01 colher de sopa de fermento em pó;
- 01 colher de café de sal;
- 03 colheres de sopa de queijo ralado;

### Ingredientes para o recheio:

- 02 abobrinhas picadas;
- 01 cebola picada;
- 01 tomate picado;
- ½ xícara de azeitona verde picada;
- ½ xícara de salsinha picada;
- 01 pitada de sal;
- 01 colher de sopa de azeite de oliva;

### Modo de preparo:

Refogue a cebola no azeite, e acrescente os demais ingredientes do recheio. Cozinhe em

fogo baixo até a abobrinha estar al dente (bem firme), e reserve. Bata todos os ingredientes da massa no liquidificador, com exceção do fermento. Quando a massa já estiver bem homogeneizada, acrescente o fermento e bata apenas um pouco. Em uma assadeira untada com óleo e farinha de trigo, coloque metade da massa. Cubra com o recheio, espalhando uniformemente. Cubra com o restante da massa e polvilhe com queijo ralado. Leve ao forno por, aproximadamente, 30 minutos, a temperatura de 200° C.

### Sugestões:

Este recheio pode ser substituído por:

- 02 cebolas grandes picadas, 02 tomates picados, ½ xícara de azeitona preta picada, ½ xícara de manjericão picado (ingredientes crus) OU
- ½ peito de frango cozido e temperado com cebola, tomate e salsinha e ½ copo de requeijão light.





## RICOTA CASEIRA

### Ingredientes:

- 01 litro leite integral tipo A;
- 02 colheres de sopa suco de limão (limão espremido);
- 01 pitada de sal;

### Modo de preparo:

Ferva o leite, desligue o fogo e acrescente o suco do limão. Deixe agir por 5min até talhar (formar grumos). Acrescente o sal a gosto. Forre uma peneira com um pano fino e bem limpo e coloque sobre uma tigela funda. Despeje o leite e pressione bem até ficar com aparência de ricota.

**SUGESTÃO:** faça um patê de ervas (tempere com azeite e ervas frescas) ou requieijão (bata bem a ricota no liquidificador com  $\frac{1}{2}$  xícara de chá de leite morno e 25g (1,5 colher de sopa) de manteiga até formar um creme liso).



## GRANOLA CASEIRA

### Ingredientes:

- 01 xícara de chá de aveia laminada;
- 01 xícara de chá de castanhas e sementes da sua preferência (ex.: do Pará, de caju, nozes, amêndoas, avelã, pistache, lascas de coco, chia, linhaça, gergelim, etc);
- 02 colheres de sopa de azeite;
- 02 colheres de sopa de mel;
- Canela a gosto;

### Modo de preparo:

Quebre as castanhas para ficarem em tamanho menor. Misture todos os ingredientes em uma assadeira e leve ao forno pré-aquecido por 20 minutos a 180°C. Mexa a cada 5 minutos para não queimar ou grudar. Se quiser acrescentar frutas secas (ex.: uva passa) faltando 5 minutos para finalizar. Armazene em um pote bem fechado e mantenha em local seco e arejado.



## SAL DE ERVAS

### **Ingredientes:**

- 01 xícara de chá de sal grosso;
- 01 punhado de ervas secas (orégano, alecrim, tomilho, salsa, cebolinha, etc);

### **Modo de preparo:**

Bata tudo no liquidificador. Armazene em um pote bem fechado e mantenha em local seco e arejado.



# BIOMASSA DE BANANA VERDE

## **Ingredientes:**

- Bananas verdes;

## **Modo de preparo:**

Utilize as bananas que estejam com os talos preservados. Higienize as bananas e reserve. Coloque no fogo uma panela de pressão com água até a metade e deixe ferver. Assim que a água ferver, coloque as bananas higienizadas na água quente da panela de pressão para que levem choque térmico. Tampe e deixe em fogo alto até começar a chiar. Quando começar a apitar, abaixe o fogo e deixe na pressão por 10 minutos. Desligue e espere a pressão sair normalmente, sem forçar. Abra a panela e com a ajuda de um pegador, retire as bananas e vá retirando as polpas. Coloque as polpas em um liquidificador ou processador e bata com um pouco de água, sem colocar água demais. Não deixe esfriar, bata a polpa quente até formar uma pasta bem espessa, que já é a biomassa. Guarde em porções pequenas (em formas de gelo para sucos e vitaminas e em copo descartável para preparações culinárias).



# PÃO DE QUEIJO DE BATATA DOCE

## Ingredientes:

- 01 xícara de polvilho doce;
- 01 xícara de polvilho azedo;
- ½ xícara de água;
- ¼ xícara de manteiga;
- 01 e ½ xícara de batata doce cozida (01 batata média);
- ½ colher sopa sal;
- Tempero a gosto (ervas, curry, etc);
- \*se quiser pode colocar algum tipo de queijo artesanal/caseiro

## Modo de preparo:

Em um recipiente amasse a batata doce com um garfo e misture com todos os outros ingredientes da receita. Mexa com as mãos. Modelar os pães em formato de bolinha (se quiser pode colocar um pouco de queijo dentro) - que vão crescer bem pouco. Unte com 1 fio de óleo uma forma e disponha as bolinhas afastadas. Leve ao forno pré-aquecido e asse por 30 minutos (dependendo do forno pode dourar mais rápido) a 180 graus. Se você quiser congelar, modelar as bolinhas antes.



## COOKIE DE BANANA

### Ingredientes:

- 02 bananas nanicas maduras (quanto mais madura mais doce fica);
- 01 xícara de chá de aveia em flocos;
- Cacau em pó 100% e canela a gosto;

### Modo de preparo:

Em um recipiente, amasse as bananas com um garfo e misture com a aveia, cacau e canela. Aqueça o forno em temperatura alta. Coloque colheradas da massa em uma assadeira untada e leve ao forno por 15-20 minutos ou até que esteja douradinho. Retire da assadeira e deixe esfriar sobre uma grade.



# ÁGUA AROMATIZADA COM LARANJA, LIMÃO E HORTELÃ

## **Ingredientes:**

- 01 unidade de laranja bem higienizada cortada em rodela;
- 01 unidade de limão bem higienizado cortado em rodela;
- 01 jarra de água filtrada;
- folhas de hortelã fresca a gosto;
- gelo a gosto;

## **Modo de preparo:**

Coloque todos os ingredientes na água. Deixe na geladeira até a hora de servir.



# ÁGUA AROMATIZADA COM LARANJA, HORTELÃ E CANELA

## **Ingredientes:**

- 01 laranja;
- 01 rama de canela;
- 10 folhas de hortelã;
- 01 litro de água gelada;
- cubos de gelo a gosto;

## **Modo de preparo:**

Lave a laranja e as folhas de hortelã. Corte a laranja em rodelas finas. Em uma jarra, junte todos os ingredientes e misture bem. Sirva gelado.





# ÁGUA AROMATIZADA COM LIMÃO SICILIANO, UVAS E ALECRIM

## **Ingredientes:**

- 1/2 xícara (chá) de uvas de uvas roxas ou verdes sem sementes;
- 01 limão-siciliano em fatias;
- 02 ramos de alecrim;
- 1,5 litros de água potável;

## **Modo de preparo:**

Em uma jarra de servir arrume as uvas, o limão-siciliano e o alecrim e acrescente delicadamente a água. Deixe em geladeira por cerca de 2 horas. Sirva.



# ÁGUA AROMATIZADA COM LIMÃO E ALECRIM

## Ingredientes:

- ½ limão-siciliano;
- ½ limão taiti;
- 01 ramo de alecrim;
- 01 litro de água potável gelada;
- cubos de gelo a gosto;

## Modo de preparo:

Lave bem os limões e o alecrim. Corte os limões em rodelas finas e mantenha o ramo de alecrim inteiro. Em uma jarra, junte as fatias dos limões, o ramo de alecrim a água e misture bem. Sirva bem gelado.



# SORVETE DE MORANGO E BANANA

## **Ingredientes:**

- 02 unidades de banana nanica;
- 02 xícaras de morango;
- 03 colheres de sopa de creme de leite;
- 02 colheres de sopa de açúcar;

## **Modo de preparo:**

Congele a banana e o morango. Em um processador ou liquidificador, bata todos os ingredientes até que a mistura se torne homogênea e leve ao freezer por 3 horas. Está pronto para consumir.



# PATÊ DE ATUM COM COTTAGE

## **Ingredientes:**

- 01 lata de Atum sólido em óleo (nesta preparação, o óleo deve ser completamente desprezado);
- 06 colheres (sopa) de Queijo cottage;
- Salsinha, cebolinha e orégano a gosto;

## **Modo de preparo:**

Misturar os 2 ingredientes e adicionar salsinha, orégano e cebolinha.



# CREPIOCA

## **Ingredientes:**

- 01 ovo inteiro cru;
- 02 colheres de sopa de goma de tapioca;
- 02 colheres de sopa de farelo de aveia;
- 01 pitada de canela;

## **Modo de preparo:**

Com auxílio de um garfo, misture os ovos crus inteiros junto com a goma de tapioca, o farelo de aveia e a pitada de canela em pó. Misture todos ingredientes até que fique uma mistura homogênea. Leve ao fogão, em uma frigideira antiaderente, sem adição de gorduras, e deixe cozinhar bem por dentro e ficar levemente dourado por fora.



## KIBE DE FRANGO ASSADO

### Ingredientes:

- 02 peitos de frango;
- 250 gramas de trigo para kibe;
- 01 pote de requeijão;
- 01 dente de alho amassado;
- 01 cebola cortada em cubos;
- 02 tomates cortados em cubos;
- ½ xícara de salsinha e cebolinha;
- 03 colheres de sopa de azeitonas verdes picadas;
- Orégano, sal, pimenta e curry a gosto;
- 01 colher de sopa de manteiga derretida;
- 01 colher de sopa de azeite;
- Óleo para untar uma assadeira retangular;

### Modo de preparo:

Cozinhe os 02 peitos de frango com água e sal em panela de pressão por, aproximadamente, 15 minutos depois que levantar pressão. Escorra os peitos de frango, re-

servando a água da cocção. Utilize a água da cocção do frango para hidratar o trigo enquanto você desfia os 02 peitos de frango. Em uma panela, refogue o alho, a cebola e um dos peitos de frango já desfiados no azeite, acrescente aos poucos o tomate, a salsinha e a cebolinha e os temperos à gosto. Escorra o trigo e misture com o outro peito de frango. Acrescente sal, se necessário. Unte uma assadeira e forre com metade da mistura do trigo com frango. Por cima dessa camada, espalhe o requeijão e, acima do requeijão, coloque o frango temperado. Cubra com a outra metade da mistura do trigo com frango. Espalhe por cima mistura do trigo com frango a colher de manteiga derretida. Leve ao forno por, aproximadamente, 20 minutos em forno médio. Corte em cubos e sirva.



## PATÊ DE ABACATE

### Ingredientes:

- ½ avocado maduro;
- caldo de ¼ de limão;
- 01 colher (chá) de azeite;
- 01 pitada de sal;

### Modo de preparo:

Corte o avocado ao meio, no sentido do comprimento. Descasque e corte uma das metades em cubos e transfira para um prato. Mantenha o caroço na metade que não vai ser usada, pingue gotinhas de caldo de limão para que não escureça, embale com filme e guarde na geladeira para utilizar em outra receita. Regue o avocado com o caldo de limão, o azeite e amasse com um garfo para formar uma pastinha. Tempere com sal e sirva a seguir.



# BANANA E LARANJA COZIDAS COM GENGIBRE

## Ingredientes:

- 04 bananas-maçã;
- 02 laranjas;
- 01 colher (sopa) de gengibre ralado;
- ½ xícara (chá) de água;
- canela em pó a gosto;

## Modo de preparo:

Na tábua, corte e despreze as pontas das laranjas; apoie a base de cada uma e descasque, de cima para baixo, seguindo a curva da fruta - faça o corte bem rente a polpa para tirar toda a parte branca.

Para cortar as laranjas em gomos: sobre uma tigela, deite a fruta descascada na palma da mão; corte um “V” bem rente às membranas (linhas brancas) que separam os gomos; deixe o gomo e o caldo caírem sobre a tigela.

Descasque e corte as bananas ao meio, no sentido do comprimento.

Em uma frigideira, coloque o gengibre, a água e leve ao fogo baixo. Quando ferver, junte as bananas e os gomos de laranja (com o caldo). Deixe cozinhar por cerca de 5 minutos, mexendo de vez em quando, até o líquido evaporar e as bananas ficarem macias. Transfira para tigelas individuais, polvilhe com canela em pó e sirva a seguir.



## CUSCUIZ DE MILHO COM SEMENTES

### Ingredientes:

- 02 xícaras de farinha de milho flocada;
- 02 xícaras de água;
- 1/2 de xícara de aveia em flocos finos;
- 1/4 de xícara de sementes de chia ou linhaça;
- 1/2 colher de chá de sal;
- Opcional: fatias de queijo minas frescal;

### Modo de preparo:

Junte a farinha de milho, aveia, sal e chia em uma tigela. Adicione a água, misture e deixe hidratando por 20 minutos (ou de um dia para outro tampado na geladeira). Coloque a massa na cuscuzeira (com água para cozinhar ao vapor) e, se quiser, recheie com queijo. Cozinhe por 10 minutos. Desligue o fogo e mantenha a panela tampada por mais 10 minutos. Sirva com ovo mexido ou manteiga.



# CARNE MOÍDA COM AVEIA

## **Ingredientes:**

- 50 gramas de farelo de aveia ou aveia em flocos finos;
- 400 gramas de patinho moído;
- 01 cebola pequena;
- 02 dentes de alho;
- 05 gramas de chimichurri;
- 01 colher de sobremesa de azeite de oliva extravirgem;
- 01 pitada de sal;

## **Modo de preparo:**

Em uma panela, adicione o azeite, a cebola picada em pedaços pequenos e o alho moído. Refogue a cebola e o alho até que fiquem levemente dourados. Em seguida, adicione a carne moída, a aveia, o chimichurri e o sal. Mexa bem tudo junto, enquanto vai cozinhando (em fogo médio-alto), até que a carne fique cozida.



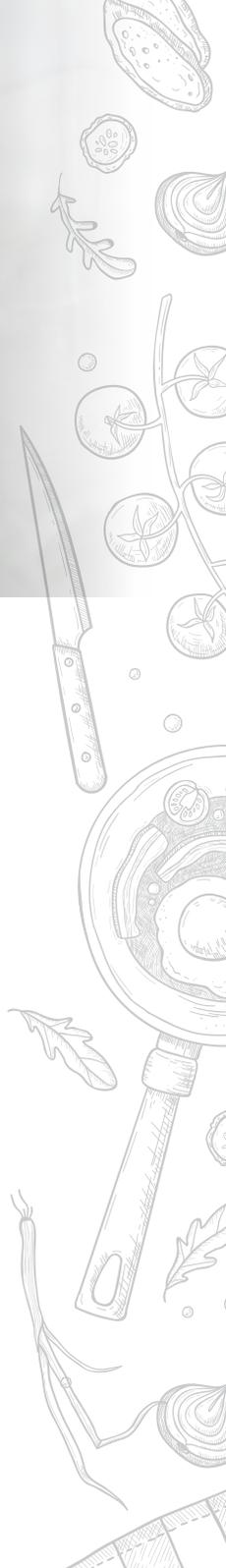
## PÃO CASEIRO

### Ingredientes:

- 375g de farinha de trigo branca;
- 250g de farinha de trigo integral;
- 05g de fermento;
- 60g de açúcar mascavo;
- 50ml de azeite;
- 25g de linhaça;
- 1/2 colher de sopa de sal;
- 300ml de água morna;

### Modo de preparo:

Aquecer o forno por 10 minutos. Misturar todos os ingredientes secos, adicionar óleo e a água por último (aos poucos). Sovar a massa por 15 minutos. Descansar a massa por 1h30 (dentro do forno, que foi aquecido por 10 minutos) até dobrar de tamanho. Dividir a massa em 2 partes iguais. Polvilhar a linhaça na bancada para abrir a massa com rolo. Modelar o pão. Polvilhar a forma de pão com farinha e deixar descansar por 1h30. Pré aquecer o forno por 15 minutos e assar a 205 graus, por 35-40 minutos.



# IOGURTE CASEIRO

## **Ingredientes:**

- 01 litro de leite integral;
- 01 pote de iogurte natural integral;

## **Modo de preparo:**

Aqueça o leite até começar a levantar fervura (90°C) e esfrie até conseguir colocar o dedo por 10 segundos (45°C). Acrescente o iogurte e misture bem. Leve para um recipiente bem fechado e envolva em uma toalha ou cobertor. Deixe dentro do forno pré-aquecido e desligado durante uma noite (8 a 12 horas). Leve à geladeira para esfriar e endurecer um pouco mais.

**Observação:** caso queira deixar mais firme, pode adicionar um pouco de leite em pó.



# HAMBÚRGUER CASEIRO

## Ingredientes:

- 700g de carne moída (patinho);
- 02 colheres de sopa de água;
- 02 colheres de sopa de azeite;
- 01 pitada de sal;
- Pimenta do reino a gosto;

## Modo de preparo:

Misture a carne moída, a água e o azeite até formar uma mistura homogênea. Divida essa mistura em 4 bolas e modele os hambúrgueres deixando as bordas retas e altas. Espalhe um pouco de azeite na superfície dos hambúrgueres e tempere com sal e pimenta. Coloque uma frigideira grande (de preferência antiaderente) no fogo médio. Aqueça bem e disponha os hambúrgueres lado a lado. Deixe a carne dourando por um minuto e vire. Deixe mais um minuto e vire novamente. Repita esta operação até a carne estar totalmente cozida.



## NUGGETS CASEIRO

### Ingredientes:

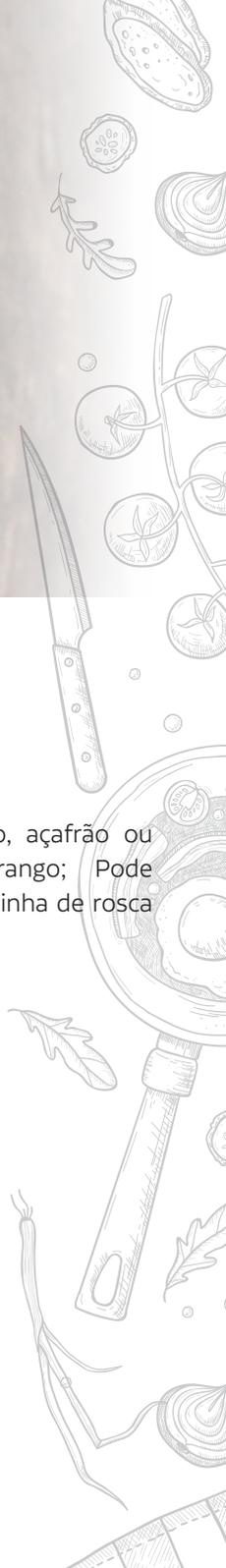
- 500g de peito de frango em cubos;
- 02 dentes de alho;
- 01 cebola grande;
- 01 pitada de sal;
- ovo;
- farinha de aveia;

### Modo de preparo:

Em um processador ou liquidificador, colocar os pedaços de frango, os dentes de alho, a cebola em pedaços médios e o sal. Bata bem até virar uma mistura homogênea. Retire toda essa mistura e molde pequenas bolinhas, achate -as e molde no formato de nuggets. Empane em ovo e farinha de aveia. Coloque os nuggets em uma forma antiaderente e leve para assar em forno médio até estarem dourados de ambos os lados.

### Sugestões:

Pode -se adicionar orégano, açafrão ou cheiro verde na mistura de frango; Pode -se também empanar em farinha de rosca ou de milho.





## ARROZ INTEGRAL

### Ingredientes:

- 01 xícara (chá) de arroz integral;
- 03 xícaras (chá) de água;
- 1/4 de cebola picada sal a gosto;

### Modo de Preparo:

Em um escorredor, coloque o arroz e lave sob água corrente. Em uma panela média, junte o arroz, a água, a cebola picada e tempere com sal. Leve ao fogo alto. Quando ferver, abaixe o fogo e deixe cozinhar por 30 minutos ou até que o arroz fique macio e soltinho. Desligue o fogo e sirva a seguir.



# BOLO DE BANANA SEM AÇÚCAR

## Ingredientes:

- 04 ovos;
- 05 unidades de banana nanica;
- 01 xícara (chá) de uvas passas;
- 01 e 1/2 xícara (chá) de aveia em flocos;
- 01 colher (sopa) de canela em pó;
- 1/2 xícara (chá) de óleo;
- 01 colher (sopa) de fermento químico em pó;

## Modo de Preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador, com exceção do fermento, até obter uma massa homogênea. Adicione o fermento e misture bem com a colher. Asse em forno pré-aquecido a 180°C. Sirva.



## CALDO VERDE LIGHT

### Ingredientes:

- 01 couve flor;
- 01 peito de frango cozido e desfiado;
- 01 maço de couve manteiga cortada fina;
- Alho e cebola a gosto;
- Azeite;

### Modo de Preparo:

Higienize a couve flor e cozinhe bem. Bata no liquidificador a couve flor aproveitando a água do cozimento de forma a deixar o caldo grosso, pois a couve flor não engrossa muito. Refogue a cebola e o alho no azeite e deixe dourar um pouco. Adicione o frango desfiado e a couve. Deixe refogar. Junte a couve flor batida e deixe ferver até atingir a consistência desejada. Sirva a seguir.



## REFRIGERANTE DE LIMÃO

### Ingredientes:

- ½ limão espremido;
- ½ xícara (chá) de chá de cidreira gelado;
- 03 cravos da índia;
- ½ copo de água com gás gelada;

### Modo de Preparo:

Misture todos os ingredientes em um copo grande, e tome em seguida, para não perder o gás. Para um sabor mais marcante, pode colocar algumas rodellas de limão ou folhas de hortelã. Sirva gelado.



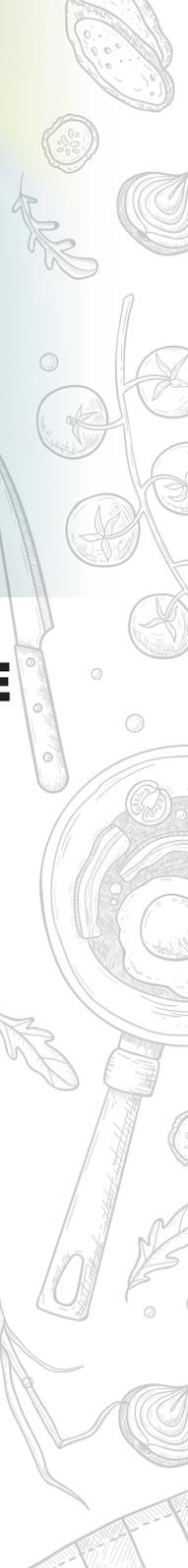
## CHIPS DE LEGUMES

### **Ingredientes:**

- 01 kg de batata, abobrinha, cenoura ou batata doce;
- Azeite;
- Sal;

### **Modo de Preparo:**

Corte os legumes crus em fatias bem fininhas. Unte a assadeira com azeite e sal e distribua as fatias de forma que uma não fique em cima da outra. Coloque azeite e sal por cima dos pedaços e asse em forno médio (180°C) por cerca de 30 minutos.



# PATÊ DE ATUM COM TOMATE

## Ingredientes:

- 04 latas de atum sólido ao óleo (para esta preparação, despreze completamente o óleo da lata) ;
- 01 cebola grande bem picada;
- Orégano a gosto;
- Cheiro verde a gosto;
- 01 fio de azeite de oliva extravirgem;
- 06 tomates maduros médios picados (sem sementes);

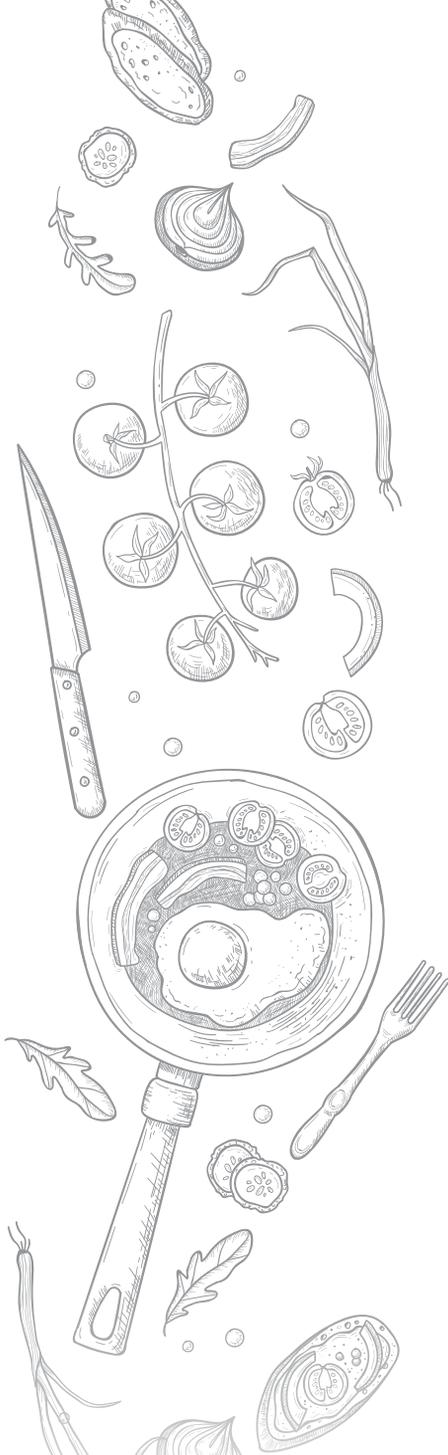
## Modo de preparo:

Em uma panela, refogue a cebola com o azeite, até que esta fique dourada. Assim que a cebola dourar, adicione o tomate e refogue até que o tomate ficar na consistência quase que de um purê. Em seguida, adicione o atum já sem o óleo e mexa bem para refogar junto com os outros ingredientes. Ao final, adicione o orégano e o cheiro verde, mexa bem e desligue o fogo. Aguarde esfriar para consumir.









SECRETARIA DE  
**SAÚDE**

**BARUERI**  
CIDADE INTELIGENTE E SUSTENTÁVEL