

Livro
de
receitas

SAUDÁVEIS



Importância da alimentação saudável

A alimentação e nutrição constituem requisitos básicos para a promoção e a produção da saúde, possibilitando o crescimento e desenvolvimento humano, com qualidade de vida e cidadania. A Constituição Brasileira define que a alimentação e nutrição são direitos universais, inerentes a todos os seres humanos. Cabe a todos os envolvidos neste processo, garantir o cumprimento dos mesmos (BRASIL, 2008).

A promoção de saúde procura identificar e enfrentar os macro determinantes do processo saúde-doença, no qual se insere a promoção da alimentação saudável, e busca transformá-los favoravelmente no sentido da saúde (PINHEIRO, 2005).

A formação dos hábitos alimentares se processa de modo gradual, principalmente durante a primeira infância, de modo que as mudanças de hábitos inadequados sejam alcançados no tempo adequado, sob orientação correta. Nesse processo, também estão envolvidos valores culturais, sociais, afetivos/emocionais e comportamentais, que precisam ser cuidadosamente integrados às propostas de mudanças (BRASIL, 2006b).

De acordo com os princípios de uma alimentação saudável, todos os grupos de alimentos devem compor a dieta diária. A alimentação saudável deve fornecer água, carboidratos, proteínas, lipídeos, vitaminas, fibras e minerais, os quais são insubstituíveis ao bom funcionamento do organismo. A diversidade dietética que fundamenta o conceito de alimentação saudável pressupõe que nenhum alimento específico ou grupo deles isoladamente, é suficiente para fornecer todos os nutrientes

Importância da alimentação saudável

necessários a uma boa nutrição e conseqüente manutenção de saúde (BRASIL, 2006b).

A ciência comprova que ao longo do tempo a sabedoria popular e alguns estudiosos, há séculos, apregoavam: a alimentação saudável é a base para a saúde. A natureza e a qualidade daquilo que se come e se bebe é fundamental para a saúde e para as possibilidades de se desfrutar todas as fases da vida de forma produtiva e ativa, longa e saudável (BRASIL, 2006b).

A educação alimentar e nutricional é um processo que visa capacitar o indivíduo para agir conscientemente diante de situações novas da vida, com aproveitamento de experiências anteriores, tendo sempre em vista a integração, a continuidade e o progresso no âmbito social, segundo as necessidades de cada um, a fim de serem atendidos, integralmente, o indivíduo e a coletividade.

Cuidados de higiene na manipulação de frutas, verduras e hortaliças

Lavar bem as mãos com água e sabão antes de manusear os alimentos e antes das refeições.

Lavar as frutas, verduras e hortaliças em água corrente, limpa e tratada. Se consumidos crus devem ser desinfetados com água e hipoclorito de sódio, utilizando-se os seguintes produtos e técnica:

Para 1 litro de água, utilizar 1 colher de sopa de água sanitária (2 a 2,5%), sem cheiro, sem corante, sem detergentes e de procedência confiável. Deixe os legumes, as frutas e as verduras nessa solução por 15 minutos e enxágue-as em água corrente.

Legumes e frutas devem ser lavados inteiros em água corrente. Os que apresentam casca mais rugosa e resistente podem ser esfregados com uma escovinha própria para alimentos.

As folhas devem ser lavadas uma a uma, dos dois lados, em água corrente.

Dicas importantes

- ≡ Consuma os alimentos logo após o preparo.
- ≡ Legumes conservam melhor seus nutrientes se a casca for mantida durante a cocção.
- ≡ Sucos e saladas de frutas devem ser consumidos logo após o preparo, para não perder suas vitaminas.

Receitas
➔

Canelone de banana

- == 04 bananas
- == 04 fatias de queijo mozzarella
- == 40 ml de mel
- == 01 caixinha de creme de leite light
- == Canela em pó à gosto

Modo de preparo

Descasque as bananas. Derrame o mel sobre elas e as enrole com a fatia de mozzarella. Arrume na travessa, jogue o creme de leite por cima e de coloque no forno pré-aquecido ou no micro-ondas para assar. Depois polvilhe canela em pó por cima.

Frozen iogurte de mamão

- == 650 g de mamão formosa
- == 400 g de iogurte natural desnatado
- == 3 colheres (sopa) de mel

Modo de preparo

Coloque o iogurte no congelador, enquanto isso corte o mamão, descasque e corte em cubos. Coloque em um recipiente e leve ao congelador, se puder deixe o mamão no freezer de um dia para o outro. No processador coloque o iogurte e os cubos de mamão. Adicione os cubos aos poucos até virar um creme. Coloque em um refratário ou em taças individuais, cubra com filme plástico e leve ao congelador por três horas. Sirva bem gelado.

Sorvete caseiro de frutas

Modo de preparo

- == 2 bananas prata
- == 2 polpas de maracujá
- == 1 manga

Pique bananas maduras em rodelas e congele. Congele também a manga madura picadinha em cubos e a polpa do maracujá. Depois de tudo congelado é hora de bater no liquidificador. É difícil, chega uma hora que você acha que não vai bater, caso precise acrescente umas colheradas de água filtrada, mas não muito. Depois de tudo batido, vira uma polpa linda e com a textura maravilhosa. É sorvete de frutas de verdade. Você pode servir com uma calda de chocolate meio amargo. A ideia é usar frutas mais pastosas e outros bons exemplos são: abacate, pera, mamão.

Creme de milho

Modo de preparo

- == 200 ml de leite (desnatado se preferir)
- == 02 espigas de milho picadas (ou uma lata)
- == 01 creme de leite (pode ser light)
- == 150g de queijo ricota (parmesão se preferir)
- == 10 ml de azeite
- == 01 cebola
- == 02 dentes de alho
- == Sal

Bata o milho no liquidificador com o leite e o creme de leite. Coloque em uma panela e quando estiver cozido, acrescente o queijo, a cebola e o alho refogados no azeite. Acrescente cheiro verde se preferir.

Moqueca de legumes

- == 02 bananas da terra
- == 02 cenouras
- == 02 batatas inglesas médias
- == 02 batatas doces médias
- == 01 chuchu
- == 01 cebola
- == 20 ml de azeite
- == 500 ml de leite
- == 01 requeijão cremoso light
- == 100ml de leite de coco
- == Cheiro verde
- == Alho
- == 01 colher de amido (opcional)

Modo de preparo

Corte as verduras em cubos pequenos, refogue no azeite com o alho e a cebola. Acrescente o leite, o leite de coco, espere cozinhar e coloque o requeijão e o cheiro verde.

Arroz de brócolis com castanha

- == 01 xícara de arroz cozido
- == 01 xícara de brócolis cozido
- == 03 colheres de castanha de caju picada
- == ½ cebola
- == 10 ml de azeite de oliva
- == Alho a gosto
- == Gengibre à gosto

Modo de preparo

Refogue a cebola e o alho no azeite. Coloque o arroz, a castanha, o brócolis e o gengibre. Sirva em seguida.

Bolo de maçã com canela

- == 01 xíc de chá de farinha de trigo
- == 01 xíc de chá de farinha de trigo integral
- == 03 unidades de maçã com casca picada
- == 1/2 xíc de chá de óleo vegetal
- == 02 xíc de chá de açúcar mascavo
- == 03 ovos
- == 01 colher de sobremesa de fermento em pó
- == 1/2 colher de sopa de canela em pó

Modo de preparo

Bater os ingredientes líquidos no liquidificador, depois acrescentar os secos. Despejar em assadeira untada e enfarinhada e levar ao forno 180°C (médio) pré-aquecido para assar por aproximadamente 40 minutos.

Sanduíche natural de frango

- == 02 fatias de pão de forma integral
- == 01 porção de frango desfiado
- == 01 colher de sopa de requeijão light
- == 01 porção de cenoura ralada
- == 01 folha de alface
- == Alho picadinho
- == Cebola picadinha
- == Sal
- == Óleo Vegetal

Modo de preparo

Numa panela frite o alho e a cebola até dourar, refogue o frango desfiado, acrescente sal a gosto. Em uma vasilha misture o requeijão light ao frango desfiado para formar um patê. Monte o sanduíche colocando uma fatia de pão, o patê de frango com requeijão, um pouco de cenoura ralada, e a folha de alface. Passe um pouco de patê em outra fatia de pão e coloque por cima da folha de alface. Está pronto o sanduíche.

Torta Saudável de liquidificador

- == 04 ovos
- == 02 xícaras de leite
- == 02 xícaras de farinha de trigo ou farinha de trigo integral
- == 01 xícara de óleo vegetal ou azeite
- == 01 xícara de farinha de aveia
- == 01 xícara de queijo ralado
- == 01 colher de sopa de gergelim
- == 01 colher de sopa de linhaça
- == 01 colher de fermento em pó
- == Sal à gosto

Modo de preparo

Bata os ingredientes no liquidificador, exceto a linhaça e o gergelim que devem ser misturados à massa manualmente. Num tabuleiro médio monte a torta da seguinte maneira:

1ª camada: massa. 2ª camada: Recheio à vontade que pode ser frango desfiado, carne moída, talos de verduras refogados, milho refogado, palmito, etc... (Pode misturar requeijão cremoso light ao recheio se quiser). 3ª camada: tomate picadinho. 4ª camada: queijo (pode ser mussarela). 5ª camada: massa. Polvilhe um pouco de queijo ralado e gergelim por cima e leve ao forno pré aquecido a 180°C e asse por aproximadamente 45 min o até estar bem dourado.

Brigadeiro de banana com cacau

Modo de preparo

- == 02 unidades de banana nanica bem madura
- == 02 colheres de sopa de cacau em pó
- == 05 colheres de sopa de leite em pó desnatado

Coloque as 02 bananas em uma tigela e esquite no micro-ondas por 2 minutos. Retire do micro-ondas e adicione o leite em pó e o cacau em pó aos poucos até dar o ponto desejado. Se quiser dar mais consistência, adicione mais um pouquinho do leite em pó desnatado. Misture bem e enrole. Passe no cacau em pó e leve à geladeira por 20 minutos.

Suco detox de abacaxi com maçã

Modo de preparo

- == 1 xícara (chá) de chá-verde
- == 2 duas fatias de abacaxi
- == 1 maçã pequena com casca
- == Um pedaço pequeno de gengibre
- == 1 colher de sobremesa de semente de chia

Bater tudo no liquidificador e servir.

Pizza de liquidificador light

- == 01 xícara de chá de leite frio desnatado
- == 02 ovos
- == 04 colheres de sopa de manteiga
- == 02 xícaras de chá de farinha de trigo
- == 01 colher de sopa de fermento em pó
- == 01 colher de chá de sal

Recheio:

- == 200g de queijo minas padrão
- == 03 tomates grandes cortados em rodelas
- == Molho de tomate
- == Manjericão picado a gosto
- == Orégano a gosto

Modo de preparo

Adicione todos os ingredientes líquidos no liquidificador, então adicione os outros e bata novamente. Quando estiver homogêneo despeje em uma frigideira anti aderente, tampe e leve ao fogo baixo até dourar. Vire e deixe dourar do outro lado. Adicione o molho de tomate, o queijo, o tomate, o manjericão, orégano e outros recheios de sua preferência, tampe e deixe o queijo derreter e sirva.

Suco detox de couve, limão, gengibre e hortelã

- == 01 folha grande de couve crua
- == 01 pedacinho de gengibre
- == 250 ml de água
- == Caldo de 02 limões espremidos
- == 03 cubos de gelo
- == 05 folhas de hortelã

Modo de preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador, adoce se preferir e consuma em seguida sem coar.

Suco maracujá com couve

- == 02 xícaras (chá) de couve manteiga
- == 01 litro de água de coco
- == 01 xícara de suco de maracujá concentrado
- == 1/2 xícara (chá) de suco de limão
- == Adoce de acordo com sua preferência

Modo de preparo

Lave bem as folhas de couve, retire o talo e pique. Transfira para o liquidificador junto com a água de coco, o suco de maracujá, o suco de limão. Bata até ficar liso. Adoce se preferir e sirva gelado.



INSTITUTO FEDERAL
Goiás
Câmpus Valparaíso

VI SEMANA DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA

Dos dias 17 a 20 de outubro



Fundo Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico



MINISTÉRIO DA
CIÊNCIA, TECNOLOGIA
E INOVAÇÕES

Organização

Antonia Vanda Fernandes Ramos
Julymary Castanheira Carvalho

Diagramação

Juliana Leão

Referências

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Política nacional de alimentação e nutrição / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica – 2. ed. rev. – Brasília: Ministério da Saúde, 2008. 48 p. – (Série B. Textos Básicos de Saúde).

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Guia alimentar para a população brasileira : promovendo a alimentação saudável / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Brasília: Ministério da Saúde, 2006.

NUNES, Maria Janaína Cavalcante et al. Promoção da Alimentação Saudável - Aproveitamento Máximo dos Alimentos. Coordenação de Vigilância Nutricional de Goiás, 2 ed Goiânia, 2012.

PINHEIRO, Anelise Rizzolo de Oliveira. A alimentação saudável e a promoção da saúde no contexto da segurança alimentar e nutricional. Revista do Centro Brasileiro de Estudos de Saúde, v.29, n.70, mai./ago. 2005, Rio de Janeiro.