



# III Ebook de Receitas da Disciplina de Técnica Dietética

**RECEITAS SIMPLES E DE FÁCIL  
EXECUÇÃO**



# III Ebook de Receitas da Disciplina de Técnica Dietética

RECEITAS SIMPLES E DE FÁCIL  
EXECUÇÃO

**Comissão organizadora**

Luciana de Souza Marques

Leydiane Afonso Pereira

Editora da Universidade de Vassouras

2024

© 2024

Presidente da Fundação Educacional Severino Sombra (FUSVE)  
Adm. Gustavo de Oliveira Amaral

Reitor

Prof. Dr. Marco Antônio Soares de Souza

Pró-Reitor de Pesquisa e Inovação Tecnológica

Prof. Dr. Carlos Eduardo Cardoso

Editora-Chefe das Revistas Online da Universidade de Vassouras

Profa. Lígia Marcondes Rodrigues dos Santos

Editora Executiva Produções Técnicas da Universidade de Vassouras

Profa. Dra. Paloma Martins Mendonça

Modo de acesso: <https://editora.univassouras.edu.br/index.php/PT/article/view/4835>

T271 III Ebook de receitas da disciplina de dietética  
/ Organizado por: Luciana de Souza Marques, Leydiane  
Afonso Pereira. - Vassouras, RJ : Editora Universidade de  
Vassouras, 2024.

52 p.

Formato: E-book

ISBN: 978-85-88187-75-7

1. Nutrição. 2. Dietética. 3. Alimentos. I. Marques, Luciana  
de Souza. II. Pereira, Leydiane Afonso . III. Universidade de  
Vassouras. IV. Título.

CDD

Sistema Gerador de Ficha Catalográfica On-line – Universidade  
de Vassouras

Todos os direitos reservados. É permitida a reprodução parcial ou total desta obra, desde que citada a fonte e que não seja para venda ou qualquer fim comercial. O texto é de responsabilidade de seus autores. As informações nele contidas, bem como as opiniões emitidas, não representam pontos de vista da Universidade de Vassouras.

# Apresentação

Ebook com receitas selecionadas, produzido no decorrer da disciplina de técnica dietética 2024-1. A professora Luciana Marques em parceria com seus alunos desenvolveram este ebook com receitas deliciosas e de fácil preparação.

## **Comissão organizadora**

Professora Luciana de Souza Marques

Leydiane Afonso Pereira

## **Autores**

Amanda Aparecida Carneiro dos Reis, Amanda Xavier de Melo Oliveira, Ana Clara Toledo da Silva, Ana Klara Marinho Cardoso, Anna Beatriz Martini Bosco Teixeira, Anna Victória de Souza Pires, Annelize Cristina Bento , Antonielly Cristina Alves, Arthur de Oliveira Monteiro Nascimento, Catia da Silva Martins Moraes, Catielen dos Santos Castro, Cecília Chaves de Almeida Mageste , Daniela de Oliveira Hudson , Elaine Cristina Gomes Borges , Elloá Castro de Freitas, Enzo Perucci dos Santos , Evelyn Neves Silva, Francimeire Tavares Alves, Gabriella Candido Lopes, Igor Vilela Awada Silva, Ingrid Paulino Bitencourt , Joyce Nogueira Cruz, Juan Gomes de Paula, Júlia Barreto Rocha da Motta Lopes, Jully Hellem da Silva Pereira , Kailaine Lima de Figueiredo, Kauane de Oliveira Veloso, Larissa dos Santos Diogo , Letícia Eleuterio de Alcantara Raibolt, Linda Rodrigues Brum, Lindalva de Andrade, Lívia Carnavale Lopes de Barros, Luísa Correa Bastos , Luisi Soares Caruzo Farnezi dos Santos , Maíra da Silva Santos , Manoella Bernardo dos Santos Neves Xavier , Maria Antônia Ferreira Perrota, Maria Fernanda Santos Camargo, Matheus Mageste da Rocha Teixeira, Monique de Souza Telles, Natália Luiz de Lima, Nataly de Fátima Brandão, Pauliana dos Santos , Renata Granadeiro Ferreira, Roberta Silva de Medeiros Vieira Soares , Rozane da Silva, Sabrina de Aguiar Moura da Silva, Sabrina do Espírito Santo Modesto, Thais Rodrigues da Silva ,Victor Maia Pires Sá Peixoto,Vitoria Antonella de Oliveira Gonçalves.

# SUMÁRIO

- 1 - Batata suíça**
- 2 - Valor nutricional
- 3 - Salada de maionese**
- 4 - Valor nutricional
- 5 - Lasanha de berinjela**
- 6 - Valor nutricional
- 7 - Suflê tipo omelete**
- 8 - Valor nutricional
- 9 - Farofa de ovo com banana**
- 10 - Valor nutricional
- 11 - Salada de feijão fradinho**
- 12 - Valor nutricional
- 13 - Salada agridoce**
- 14 - Valor nutricional
- 15 - Bolo de maçã sem açúcar**
- 16 - Valor nutricional
- 17 - Shake de maracujá com especiarias**
- 18 - Valor nutricional
- 19 - Brigadeirão diet**
- 20 - Valor nutricional
- 21 - Torta low carb de palmito**
- 22 - Valor nutricional
- 23 - Milk shake de cacau e abacate**
- 24 - Valor nutricional
- 25 - Purê de cenoura**
- 26 - Valor nutricional
- 27 - Macarrão ao molho com mussarela**
- 28 - Valor nutricional
- 29 - Almôndegas**
- 30 - Valor nutricional
- 31 - Risoto de quinoa com abobrinha**
- 32 - Preparo**
- 33 - Valor nutricional
- 34 - Torta de liquidificador de brócolis com requeijão**
- 35 - Preparo**
- 36 - Valor nutricional
- 37 - Filé mignon suíno com molho de laranja e mel**
- 38 - Valor nutricional
- 39 - Cuca de banana com farofa**
- 40 - Preparo**
- 41 - Valor nutricional
- 42 - Codorna na pressão com tomate**
- 43 - Valor nutricional
- 44 - Chocolate quente aromático**
- 45 - Valor nutricional
- 46 - Strogonoff de Chocolate**
- 47 - Valor nutricional

# Batata suíça

## Ingredientes

- 3 kg de batatas
- 600 g de tomate italiano
- 750 g de muçarela
- 500g de requeijão
- 250 g de azeitonas verdes fatiadas
- 8 colheres de maionese para gratinar

## Preparo

- 1- Coloque as batatas para cozinhar com casca até que fiquem moles por fora com o miolo meio durinho (pré-cozidas).
- 2- Deixe esfriar e tire a casca.
- 3- Rale as batatas na parte mais grossa do ralador de 4 lados (para que fiquem tipo batata palha).
- 4- Separe em duas partes.
- 5- Coloque metade da batata ralada no refratário.
- 6- Em seguida monte o recheio começando pelo requeijão, depois a mussarela, Espalhe o tomate seco e a azeitona e cubra tudo isso com a outra camada de batata ralada já pré-cozida.
- 7- Passe a maionese delicadamente sobre a batata e leve-a ao forno já pré-aquecido.
- 8- Deixe que a batata asse em fogo baixo até dourar a parte de cima.



# VALOR NUTRICIONAL DA PREPARAÇÃO

CARBOIDRATO (G)	595,74
PROTEÍNA (G)	106,16
LIPÍDEOS (G)	92,15
TOTAL EM CALORIAS	3.636,95



# Salada de maionese

## Ingredientes

- 4 Repolhos (2,635g)
- 280 gr de cenoura
- 135 g de azeitona
- 310 g de cebola
- 1 molhe de cheiro verde
- 300 g de tomate italiano
- 560g de maionese
- 1 vinagre de maçã
- sal



## Preparo

- Dar uma fervura no repolho para amolecer um pouquinho.
- Escorra e pique bem fininho o repolho e rale a cenoura no ralo fino.
- Junte em um refratário o repolho, o tomate cortado em quadradinhos, a azeitona picada, a cebola, o cheiro verde.
- Temperar com pouco vinagre, maionese a gosto, pimenta do reino, sal e azeite.



# VALOR NUTRICIONAL DA PREPARAÇÃO

CARBOIDRATO (G)	207,01
PROTEÍNA (G)	37,92
LIPÍDEOS (G)	204,17
TOTAL EM CALORIAS	2.817,25

# Lasanha de berinjela

## Ingredientes

### A base da lasanha

- 2,069kg de berinjelas

### O molho da lasanha

- 680g de tomates
- 2 molhos de tomate (600g)
- 370gr de cebola
- Orégano e sal a gosto
- 1,240kg de carne moída (preferência músculo)
- 1 dente de alho
- 1 pitada de sal
- Azeite a gosto (15ml)
- 700 g de muçarela



## Preparo

1. Corte as berinjelas em fatias e cozinhe bem.
2. Depois reserve e deixe-as escorrendo a água.
3. Bata no liquidificador todos os tomates, sem pele e sementes, com a cebola sal e orégano.
4. Refogue a carne moída com o alho, sal, azeite e cebola e misture logo após com o molho.
5. Em um refratário forre com o molho, preencha com as berinjelas e o queijo.
6. Faça essa sequência até o máximo de camadas que couber.
7. Coloque no forno para derreter o queijo e está pronta.

# VALOR NUTRICIONAL DA PREPARAÇÃO

CARBOIDRATO (G)	227,91
PROTEÍNA (G)	533,78
LIPÍDEOS (G)	335,37
TOTAL EM CALORIAS	6.065,17

# Souflé tipo omelete

## Ingredientes

- 12 ovos crus mexidos à mão (535g)
- 100gr de manteiga
- 300gr de tomate picado e sem pele
- 1 colher sopa de salsinha picada (3g)
- 1 colher de chá de sal
- 300gr de queijo parmesão ralado
- 1 maço de couve manteiga fatiada
- 1 cenoura ralada (80g)



## Preparo

1. Em uma panela refogue a manteiga, alho, sal e a couve.
2. Sobre a couve refogada adicione a cenoura e o tomate e a salsinha, sem envolvelos.
3. Adicione os ovos e tampe muito bem a panela. Deixe em fogo baixo para cozinhar bem por cima.
4. Quando o soufflé estiver maior e com uma aparência assada desligue o fogo e acrescente o queijo parmesão, tampe a panela para que ele derreta.

# VALOR NUTRICIONAL DA PREPARAÇÃO

CARBOIDRATO (G)	32,84
PROTEÍNA (G)	185,23
LIPÍDEOS (G)	231,58
TOTAL EM CALORIAS	2.956,5

# Farofa de ovo com banana

## Ingredientes

- 6 bananas nanicas
- 6 ovos
- 4 xícaras de farinha de mandioca (560g)
- 4 dentes de alho picado (25g)
- 2 cebola média picada (240g)
- 4 colheres de pimentão picado (65g)
- 2 tomate picado (360g)
- 4 colheres de catchup (45g)
- Sal e pimenta-do-reino
- 4 colheres de margarina (95g)
- 3 colher de cheiro verde picado (25g)

## Preparo

1. Corte as bananas em rodellas, reserve.
2. Coloque na panela as 2 colheres de margarina e doure a cebola e o alho.
3. Depois de dourado coloque o pimentão e o tomate.
4. Dê uma mexida, coloque o sal e a pimenta, quebre os ovos e dê uma mexida para ficar uns pedaços de ovos.
5. Coloque o catchup e mexa devagar.
6. Coloque a banana e a farinha de mandioca, desligue o fogo e dê uma mexida devagar para não amassar a banana.



# VALOR NUTRICIONAL DA PREPARAÇÃO

CARBOIDRATO (G)	595,74
PROTEÍNA (G)	106,16
LIPÍDEOS (G)	92,158
TOTAL EM CALORIAS	3636,95



# Salada de feijão fradinho

## Ingredientes

- 1,115 kg de feijão fradinho cozido (sem amolecer muito)
- 2 pimentões vermelho picado (170g)
- 2 pimentões verde picado (185g)
- 4 tomates picados (550g)
- 2 cebola picada (230g)
- 2 xícara de salsa picada (60g)
- 8 ovos cozidos (370g)
- 1 xícara de azeitonas pretas para decorar (75g)
- Sal, azeite e orégano

## Preparo

- 1. Misture todos os ingredientes.
- 2. Deixe umas fatias de ovos para decorar junto com as azeitonas.



# VALOR NUTRICIONAL DA PREPARAÇÃO

CARBOIDRATO (G)	216,21
PROTEÍNA (G)	122,64
LIPÍDEOS (G)	59,3
TOTAL EM CALORIAS	1889,1

# Salada agridoce

## Ingredientes

- 3 maçãs (335 g)
- 2 abacaxis (1.480 g)
- 1 pct de Ervilha congelada (315 g)
- 200gr de uva passas (198 g)
- 3 cenouras (305 g)
- 3 pés de alface americano (415 g)
- 3 tomates italiano (150 g)
- 1 pimentão de cada; verde (95g),vermelho(170g),amarelo (160g)
- 1 lata de milho
- Molho
- 1 laranja espremida
- Azeite a gosto
- vinagre a gosto sal a gosto



## Preparo

- Corte picadinho todas as frutas e legumes.
- Rale a cenoura.
- Misture todos os ingredientes e acrescente o molho.

# VALOR NUTRICIONAL DA PREPARAÇÃO

CARBOIDRATO (G)	555,61
PROTEÍNA (G)	167,4
LIPÍDEOS (G)	52,11
TOTAL EM CALORIAS	2.441,95

# Bolo De Maçã Sem Açúcar

## Ingredientes

- 6 maçãs sem casca, picadas (540g)
- 3 banana-nanica madura (170g)
- 6 ovos (270g)
- 3 xícaras (chá) de Aveia Flocos Finos (720g)
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo (480g)
- 3 colheres (sopa) de canela em pó (45g)
- 3 colheres (sopa) de fermento em pó (45g)
- 3 maçãs com casca em fatias finas (372g) (Para decorar)
- 3 colheres (chá) de canela em pó (45g) (Para decorar)



## Preparo

- 1. Em um liquidificador, bata as maçãs, a banana e os ovos.
- 2. Em um recipiente, despeje a massa e acrescente o restante dos ingredientes. Misture até ficar homogêneo.
- 3. Em uma forma quadrada (21 x 21 cm), untada com óleo e polvilhada com farinha de trigo, despeje a massa e decore com as fatias de maçãs.
- 4. Leve para assar em forno médio (180°C), preaquecido, por cerca de 30 minutos. Polvilhe a canela e sirva

# VALOR NUTRICIONAL DA PREPARAÇÃO

CARBOIDRATO (G)	1.090,82
PROTEÍNA (G)	188,89
LIPÍDEOS (G)	95,37
TOTAL EM CALORIAS	5.977,17

# Shake de Maracujá com especiarias

## Ingredientes

- 3 maracujás grandes (185g)
- 30gr de cúrcuma 15g de café de canela em pó
- 450gr de whey (baunilha, coco ou sem sabor)
- 3 L de leite de amêndoas

## Preparo

- 1. Em um liquidificador, coloque todos os ingredientes e bata até misturar bem.
- 2. Despeje em um copo grande e sirva. Bom apetite.



# VALOR NUTRICIONAL DA PREPARAÇÃO

CARBOIDRATO (G)	114,88
PROTEÍNA (G)	329,50
LIPÍDEOS (G)	50,47
TOTAL EM CALORIAS	2.231,75



# Brigadeirão Diet

## Ingredientes

- 4 xícaras de chá (960g) de leite em pó desnatado
- 4 xícaras de chá (960g) de leite desnatado
- 1 xícara de chá (500g) de adoçante dietético em pó, próprio para forno e fogão
- 2 colheres (sopa) de margarina cremosa sem sal
- 2 latas de creme de leite light
- 1 xícara de chá (240g) de cacau em pó
- 4 ovos (180g)
- 4 claras (110g)
- 4 colheres (sopa) de chocolate dietético

## Preparo

- 1. Bata os ingredientes, com exceção do granulado, no liquidificador.
- 2. Coloque em uma fôrma de pudim média untada com margarina.
- 3. Asse em forno médio (180°C), em banho-maria, por cerca de 40 minutos ou até ficar
  - firme.
- 4. Desenforme ainda morno e salpique o granulado. Deixe na geladeira até a hora de
  - servir.



# VALOR NUTRICIONAL DA PREPARAÇÃO

CARBOIDRATO (G)	614,47
PROTEÍNA (G)	457,14
LIPÍDEOS (G)	164,72
TOTAL EM CALORIAS	5.768,02

# Torta low carb de palmito

## Ingredientes

- 6 ovos (275g)
- 2 caixinha de creme de leite (400g)
- 1/4 de noz-moscada ralada (1,5g)
- 300 gramas de queijo ralado
- 1 xícara de chá de cebolinha fresca (70g)
- 2 vidro de palmito em rodela ou inteiros (300 gramas)
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 148 gr de Queijo parmesão ralad

## Preparo

- 1. Pique o palmito em rodela. Separe;
- 2. Em uma tigela grande, coloque os ovos, o creme de leite, o sal, a pimenta-do-reino, a noz-moscada, o queijo ralado, a cebolinha e o palmito;
- 3. Misture bem e transfira para uma forma de 23 cm untada com azeite;
- 4. Polvilhe um pouco de parmesão ralado por cima. Leve ao forno preaquecido a 180°C por cerca de 30 minutos ou até que esteja dourada



# milk shake de cacau e abacate

## Ingredientes

- 2 L de água;
- 2 xícaras (chá) de gelo picado;
- 2 xícaras (chá) de aveia em flocos (255g)
- 4 xícaras (chá) de castanha de caju sem sal (275g)
- 1 e 1/2 xícara (chá) de cacau em pó (110g)
- 12 colheres (sopa) de abacate (1.635g)
- 250g de melado;
- 6 colheres (sopa) de biomassa de banana verde (135g).
- 577g de açúcar



## Preparo

- 1. Em um liquidificador, bata todos os ingredientes até ficar homogêneo. Caso ache necessário, acrescente mais melado.
- 2. Sirva em seguida

# VALOR NUTRICIONAL DA PREPARAÇÃO

CARBOIDRATO (G)	1.101,66
PROTEÍNA (G)	140,91
LIPÍDEOS (G)	299,53
TOTAL EM CALORIAS	7.663,08

# Pure cremos de cenoura

## Ingredientes

- 12 cenouras grandes (1,400kg)
- 6 colheres de sopa de requeijão (90g)
- 3 colheres de sopa de margarina (45g)
- 3 xícaras de leite (840ml)
- 3 unidades de cebola picadinha a gosto (360g)
- 3 dentes de alho picadinho a gosto (30g)
- 50gr de alho poró picadinho a gosto - sal

## Preparo

1. Cozinhe as cenouras e reserve-as.
2. Frite primeiro a cebola e o alho poró na manteiga, depois acrescente o alho e frite-o também.
3. Bata no liquidificador as cenouras cozidas, o leite, e os temperos fritos até que forme o purê.
4. Leve o purê ao fogo e acrescente o requeijão, cozinhe por 5 minutos em fogo baixo mexendo sempre.
5. Acrescente o sal a gosto.



# VALOR NUTRICIONAL DA PREPARAÇÃO

CARBOIDRATO (G)	181,16
PROTEÍNA (G)	31,61
LIPÍDEOS (G)	65,28
TOTAL EM CALORIAS	1.438,6

# Macarrão ao molho com muçarela

## Ingredientes

- 1kg de macarrão penne
- 500 g de mussarela em fatias finas caldo de galinha
- 2 litros de leite
- 4 colheres (sopa) de farinha de trigo (60g)
- 2 colheres (sopa) de manteiga (60g)
- 2 dentes de alho (5g)
- 2 cebolas pequena (170g)
- Sal a gosto
- Noz-moscada a gosto
- 1 xícara de salsinha (30g)
- 250gr de Queijo parmesão ralado



## Preparo

- 1. Em uma panela cozinhe o macarrão com o sal.
- 2. Em outra panela coloque a manteiga e refogue o alho e a cebola, acrescente o leite e a farinha de trigo, mexendo sempre com o auxílio de uma colher de pau até o molho começar a engrossar.
- 3. Quando engrossar desligue o fogo e acrescente, sal, noz-moscada e salsinha picada.
- 4. Em um refratário coloque o macarrão, a camada de mussarela e jogue o molho por cima, salpique com queijo parmesão ralado.



# VALOR NUTRICIONAL DA PREPARAÇÃO

CARBOIDRATO (G)	862,42
PROTEÍNA (G)	310,99
LIPÍDEOS (G)	272,95
TOTAL EM CALORIAS	7.150,19

# Almôndegas

## Ingredientes

- 1kg de carne moída
- 4 colheres (sopa) de azeite de oliva (30 ml)
- 2 xícaras de cebola bem picada (60 g)
- 2 ovos
- 300 g de farinha de rosca
- sal a gosto
- pimenta-do-reino a gosto
- 2 latas de molho de tomate



## Preparo

- 1. Misture a carne com o ovo, a cebola, o sal, um pouco de azeite de oliva (ou óleo) e a pimenta.
- 2. Agregue a farinha até dar o ponto de enrolar as almôndegas.
- 3. Faça pequenas bolinhas.
- 4. Em uma panela com um pouco de azeite, frite as almôndegas selando-as em fogo alto.
- 5. Retire as almôndegas e reserve.
- 6. Em outra panela, esquente o molho de tomate em fogo baixo.
- 7. Na mesma panela da almôndega, elimine o excesso de azeite e coloque o molho de tomate, colocando as almôndegas para cozinhar por alguns minutos.
- 8. Em cerca de 15 minutos as almôndegas estarão totalmente cozidas e o prato estará pronto.

# VALOR NUTRICIONAL DA PREPARAÇÃO

CARBOIDRATO (G)	218,39
PROTEÍNA (G)	317,15
LIPÍDEOS (G)	206,25
TOTAL EM CALORIAS	3.998,41

# Risoto de quinoa com abobrinha

## Ingredientes

- 200g de quinoa em grão
- 1/2 cebola picada em cubinhos (205g)
- 3/4 copo pequeno de vinho branco seco
- 2 e 1/2 copos de água
- 1/2 caixinha de creme de leite
- 70 g de queijo parmesão ralado
- 2 dentes de alho picadinhos
- 2 abobrinhas pequenas picadas em cubinhos (970g)
- 2 colheres (sopa) de azeite (30g)
- Pimenta-do-reino a gosto
- 1 fio de azeite

## Preparo

- 1. Aquecer a água com o caldo de galinha diluído.
- 2. Em uma panela de tamanho médio, adicionar a cebola a uma colher de azeite.
- 3. Mexer até que a cebola fique esbranquiçada e macia.
- 4. Adicionar a quinoa e mexer. Acrescentar o vinho branco a água e mexa até evaporar o vinho.



- 5. Em uma frigideira, colocar a outra colher de azeite com o alho e saltear rapidamente.
- Acrescentar a abobrinha picada e saltear. Salgar a gosto. Retirar do fogo logo que a abobrinha estiver macia mas, ao mesmo tempo, levemente crocante
- 6. Quando a quinoa estiver com 15 minutos de cozimento, acrescentar as abobrinhas salteadas.
- 7. Quando chegar a 18 minutos de cozimento, acrescentar o parmesão e o creme de
- leite.
- 8. Tempere a gosto com sal e pimenta-do-reino.
- 9. Servir as porções. A gosto, regar com um fio de azeite.

# VALOR NUTRICIONAL DA PREPARAÇÃO

CARBOIDRATO (G)	173,53
PROTEÍNA (G)	57,77
LIPÍDEOS (G)	63,64
TOTAL EM CALORIAS	1.497,96

# Torta de liquidificador de brócolis com requeijão

## Ingredientes

### Massa

- 2 xícaras de farinha de trigo (480g)
- 2 xícaras de leite (480g)
- 1 xícara de óleo (240ml)
- 3 ovos (153g)
- 3 colheres de sopa de molho de tomate (45g)
- Sal a gosto

### Recheio

- 2 maço de brócolis ninja (720g)
- 1 pote de requeijão (200g)
- 1 cebola ralada (85g)
- 3 dentes de alho (15g)
- sal a gosto



## Preparo

### Massa

- Bata no liquidificador todos os ingredientes da massa, bata bastante e reserve.

## Recheio

- 1. Em uma panela, coloque a cebola picada, o alho picado, o sal e frite, em seguida
- coloque o brócolis e deixe refogue até que fique bem mole.
- 2. Desligue o fogo e acrescente o requeijão misturando até ele se incorpore ao
  - brócolis.
- 3. Unte uma forma, e coloque a massa e em seguida o recheio fazendo com que ele se
- envolva por completo na massa.
- 4. Leve para assar a 180°C ou até que ao enfiar o palito ele saia sequinho.



# VALOR NUTRICIONAL DA PREPARAÇÃO

CARBOIDRATO (G)	411,12
PROTEÍNA (G)	115,16
LIPÍDEOS (G)	334,8
TOTAL EM CALORIAS	5.118,32

# File mignon suíno com molho de laranja e mel

## Ingredientes

- 2kg de filés mignon suínos
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 300 ml de suco de laranja
- 4 colheres de sopa de mel (55g)
- 2 colheres de sopa de manteiga (50g)

## Preparo

1. Reúna todos os ingredientes do file mignon suíno com molho de laranja e mel;
2. Corte os dois filés em duas partes cada e leve para uma frigideira quente com óleo ou manteiga;
3. Sele a carne dos dois lados e tempere com sal e pimenta-do-reino na própria frigideira;
4. Transfira para uma forma untada e leve para assar em forno preaquecido a 180°C por 15 minutos;
5. Na mesma frigideira, coloque o suco de laranja, o mel e deixe o molho reduzir;
6. Em seguida, adicione a manteiga gelada. Misture até ela incorporar e desligue o fogo;



# VALOR NUTRICIONAL DA PREPARAÇÃO

CARBOIDRATO (G)	26,45
PROTEÍNA (G)	658,6
LIPÍDEOS (G)	217,5
TOTAL EM CALORIAS	4.697,7

# Cuca De Banana Com Farofa

## Ingredientes

- 2 gemas
- 2 claras em neve
- $\frac{3}{4}$  de xícara (chá) de margarina
- 2 xícaras (chá) de açúcar (515g)
- 1 xícara (chá) de amido de milho (115g)
- 1 xícara (chá) de leite (280g)
- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo (480g)
- 2 colheres (sopa) de fermento químico em pó (25g)
- 4 bananas nanicas cortadas (600g) em tiras e passadas no suco de limão (50g) com 2 colheres (sopa) de açúcar

Para a farofa:

- 1 colher de margarina
- $\frac{1}{2}$  xícara (chá) de açúcar
- $\frac{1}{2}$  xícara (chá) de farinha de trigo



# Preparo

- 1. Bater na batedeira as gemas com a manteiga até ficar um creme esbranquiçado, juntar o açúcar, depois o leite aos poucos, alternando com o amido de milho e o trigo.
- 2. Misturar delicadamente as claras em neve e por último o fermento em pó.
- 3. Colocar a massa numa assadeira untada e enfarinhada, espalhar as bananas por cima e depois coloque a farofa.
- 4. Levar para assar em forno médio (180°C) pré-aquecido.

# VALOR NUTRICIONAL DA PREPARAÇÃO

CARBOIDRATO (G)	1.145,87
PROTEÍNA (G)	78,8
LIPÍDEOS (G)	182,75
TOTAL EM CALORIAS	6.543,78

# Codorna na pressão com tomate

## Ingredientes

- 1 e 1/2 kg de codorna
- 1 cebola fatiada (114g)
- 6 dentes de alho picados (40g)
- 2 colheres (sopa) de sálvia fresca picada (30g)
- Pitada de cominho (2,3g)
- 1 colher (sopa) de vinagre
- 1 colher (sopa) de alecrim (15g)
- Sal a gosto
- Pimenta a gosto
- 1 colher (sopa) de azeite
- 6 tomates sem sementes picados (840g)

## Preparo

- 1. Em uma panela de pressão frite o alho, a cebola no azeite até dourar.
- 2. Junte a codorna, o tomate, a sálvia, o cominho, o vinagre, o alecrim, o sal, a pimenta.
- 3. Tampe a panela e deixe cozinhar 30min depois que pegar pressão em fogo baixo.
- 4. Abra a panela, espere o caldo reduzir.



# VALOR NUTRICIONAL DA PREPARAÇÃO

CARBOIDRATO (G)	54,57
PROTEÍNA (G)	349,33
LIPÍDEOS (G)	72,38
TOTAL EM CALORIAS	2.267,02



# Chocolate Quente Aromático

## Ingredientes

- 3 caixinha de creme de leite (600g)
- 3 lata de leite condensado (1.185g)
- 3 litro de leite
- 12 colheres (sopa) de chocolate em pó (180g)
- 3 colher (sopa) de amido de milho (45g)
- 2 colher (café) de noz-moscada
- 6 unidades de canela em pau
- 610 unidades de cravo-da-índia

## Preparo

- 1. Misture o leite, o leite condensado, o chocolate, o amido de milho, a noz-moscada, o cravo e a canela.
- 2. Coloque no fogo e espere ferver.
- 3. Retire do fogo e misture o creme de leite.
- 4. Coe para retirar os pedaços de canela e o cravo



# VALOR NUTRICIONAL DA PREPARAÇÃO

CARBOIDRATO (G)	27,9
PROTEÍNA (G)	9
LIPÍDEOS (G)	135
TOTAL EM CALORIAS	5.777,9

# Strogonoff de Chocolate

## Ingredientes

- 4 latas de leite condensado (1.520g)
- 4 latas de creme de leite sem soro (925g)
- 24 colheres (sopa) de chocolate em pó (105g)
- 2 colher (sopa) de manteiga (40g)
- 270 gr de nozes picadas grosseiramente
- 240g de chocolate ao leite derretido

## Preparo

- 1. Coloque na panela o leite condensado, o chocolate em pó e a manteiga.
- 2. Leve ao fogo baixo mexendo sem parar até obter a consistência de um brigadeiro mole.
- 3. Retire do fogo, acrescente o creme de leite e deixe esfriar.
- 4. Depois que a mistura estiver fria, adicione o conhaque, as nozes e o chocolate derretido e misture bem.
- 5. Sirva com sorvete, torradas, frutas frescas, etc.
- 6. Dica: Reserve algumas lascas do chocolate para decorar.
- 7. O conhaque pode ser substituído por vinho-do-porto ou licor de chocolate



# VALOR NUTRICIONAL DA PREPARAÇÃO

CARBOIDRATO (G)	978,10
PROTEÍNA (G)	170,64
LIPÍDEOS (G)	503,82
TOTAL EM CALORIAS	9.129,34



Nome do Aluno: Alana Fátima de Castro  
 Nome do professor: Tereza de Aguiar  
 Nome da Aula: Culinária  
 Nome da disciplina: Tecnologia de Alimentos  
 Nome do curso: Engenharia de Alimentos

**Tabela 1 - Registro de peso das ingredientes durante o processo de elaboração e fabricação de pão de mel.**

Ingredientes	Peso (Kg)	Porção (g)	Peso (Kg)	Fator de Conversão	Fator de Conversão (m³)	Medidas (litros)
Água	1000	1000	1000	1,000		1,000
Levedura	100	100	100	1,000		100
Sal	100	100	100	1,000		100
Farinha de trigo	1000	1000	1000	1,000		1000
Manteiga	100	100	100	1,000		100
Óleo	100	100	100	1,000		100
Alho	100	100	100	1,000		100
Cominho	100	100	100	1,000		100
Sal	100	100	100	1,000		100
Farinha de trigo	1000	1000	1000	1,000		1000
Manteiga	100	100	100	1,000		100
Óleo	100	100	100	1,000		100
Alho	100	100	100	1,000		100
Cominho	100	100	100	1,000		100
Sal	100	100	100	1,000		100
Farinha de trigo	1000	1000	1000	1,000		1000
Manteiga	100	100	100	1,000		100
Óleo	100	100	100	1,000		100
Alho	100	100	100	1,000		100
Cominho	100	100	100	1,000		100
Sal	100	100	100	1,000		100

**Tabela 2 - Registro de peso líquido final dos ingredientes e valor de macromoléculas e calorias da produção.**

Ingredientes	Peso líquido (Kg)	Calorias	CHG	PHN	LIP	SEL
Água	1000	0	0	0	0	0
Levedura	100	300	0	0	0	0
Sal	100	0	0	0	0	0
Farinha de trigo	1000	3600	72	1,20	2,40	0,50
Manteiga	100	900	0	0	0	0
Óleo	100	900	0	0	0	0
Alho	100	100	0	0	0	0
Cominho	100	100	0	0	0	0
Sal	100	0	0	0	0	0
Farinha de trigo	1000	3600	72	1,20	2,40	0,50
Manteiga	100	900	0	0	0	0
Óleo	100	900	0	0	0	0
Alho	100	100	0	0	0	0
Cominho	100	100	0	0	0	0
Sal	100	0	0	0	0	0
Farinha de trigo	1000	3600	72	1,20	2,40	0,50
Manteiga	100	900	0	0	0	0
Óleo	100	900	0	0	0	0
Alho	100	100	0	0	0	0
Cominho	100	100	0	0	0	0
Sal	100	0	0	0	0	0
Total	3400	5700	72	1,20	2,40	0,50

**Tabela 3 - Registro de peso bruto de cada ingrediente, custo da matéria-prima para cálculo do preço de venda da produção e do custo da produção individual da produção.**

Ingredientes	Quantidade (Kg)	Preço (R\$)	Custo (R\$)	Valor da produção
Água	1000	0	0	0
Levedura	100	10	10	10
Sal	100	10	10	10
Farinha de trigo	1000	72	72	72
Manteiga	100	90	90	90
Óleo	100	90	90	90
Alho	100	10	10	10
Cominho	100	10	10	10
Sal	100	10	10	10
Farinha de trigo	1000	72	72	72
Manteiga	100	90	90	90
Óleo	100	90	90	90
Alho	100	10	10	10
Cominho	100	10	10	10
Sal	100	10	10	10
Total	3400	210	210	210

