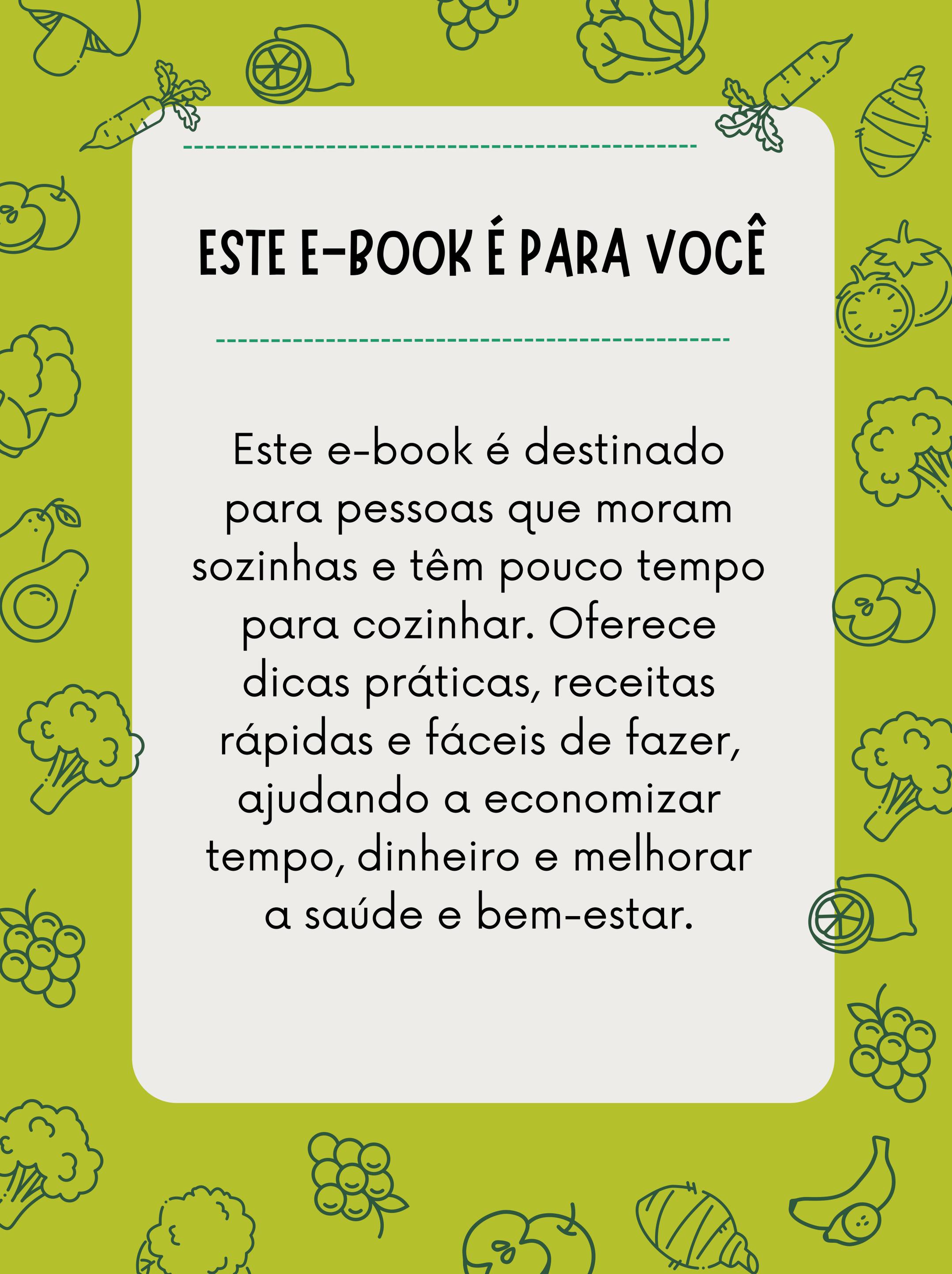




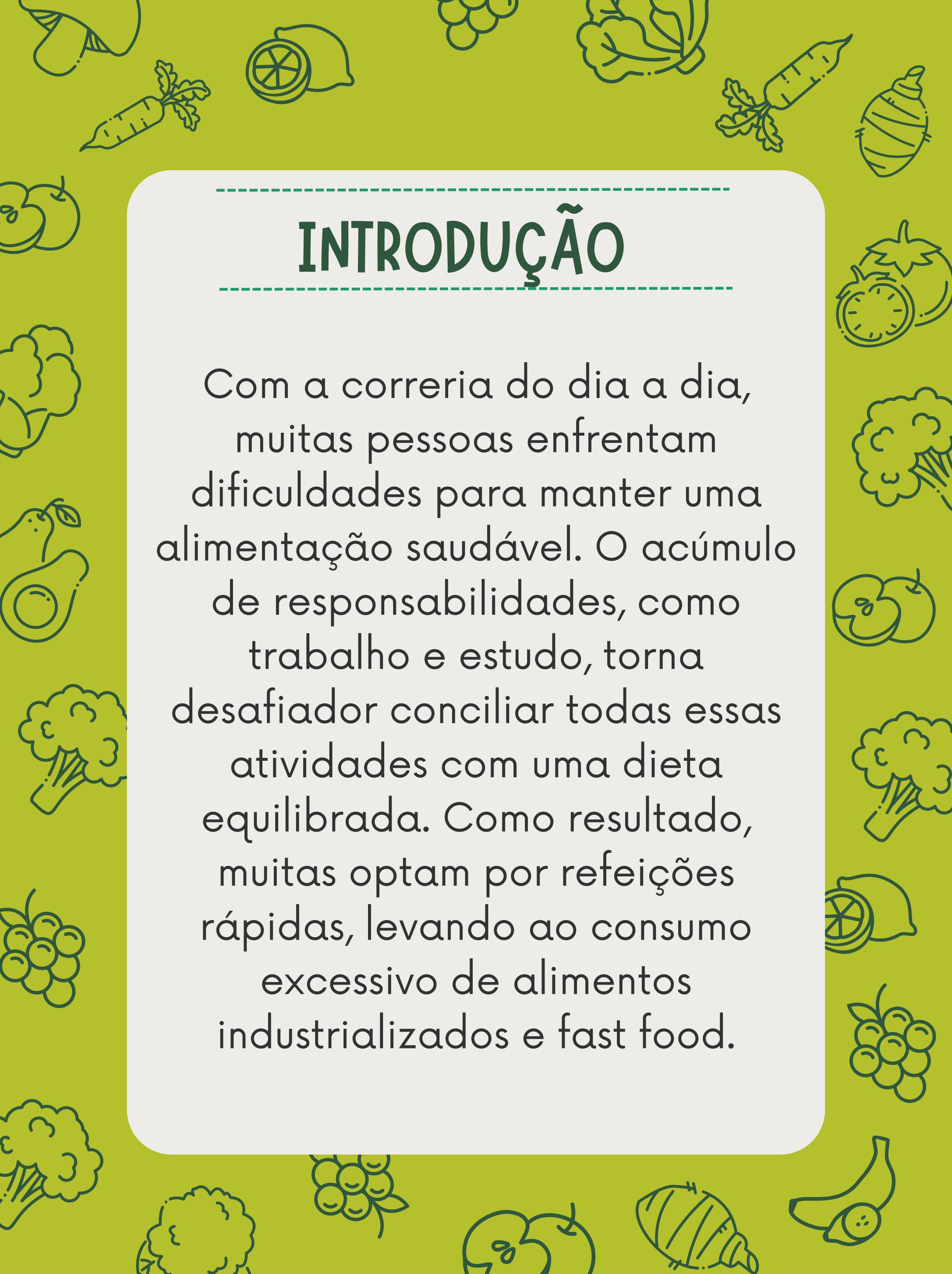
SIMPLIFICANDO A ALIMENTAÇÃO:

Como cozinhar pode se tornar um hábito rápido e prático.



ESTE E-BOOK É PARA VOCÊ

Este e-book é destinado para pessoas que moram sozinhas e têm pouco tempo para cozinhar. Oferece dicas práticas, receitas rápidas e fáceis de fazer, ajudando a economizar tempo, dinheiro e melhorar a saúde e bem-estar.



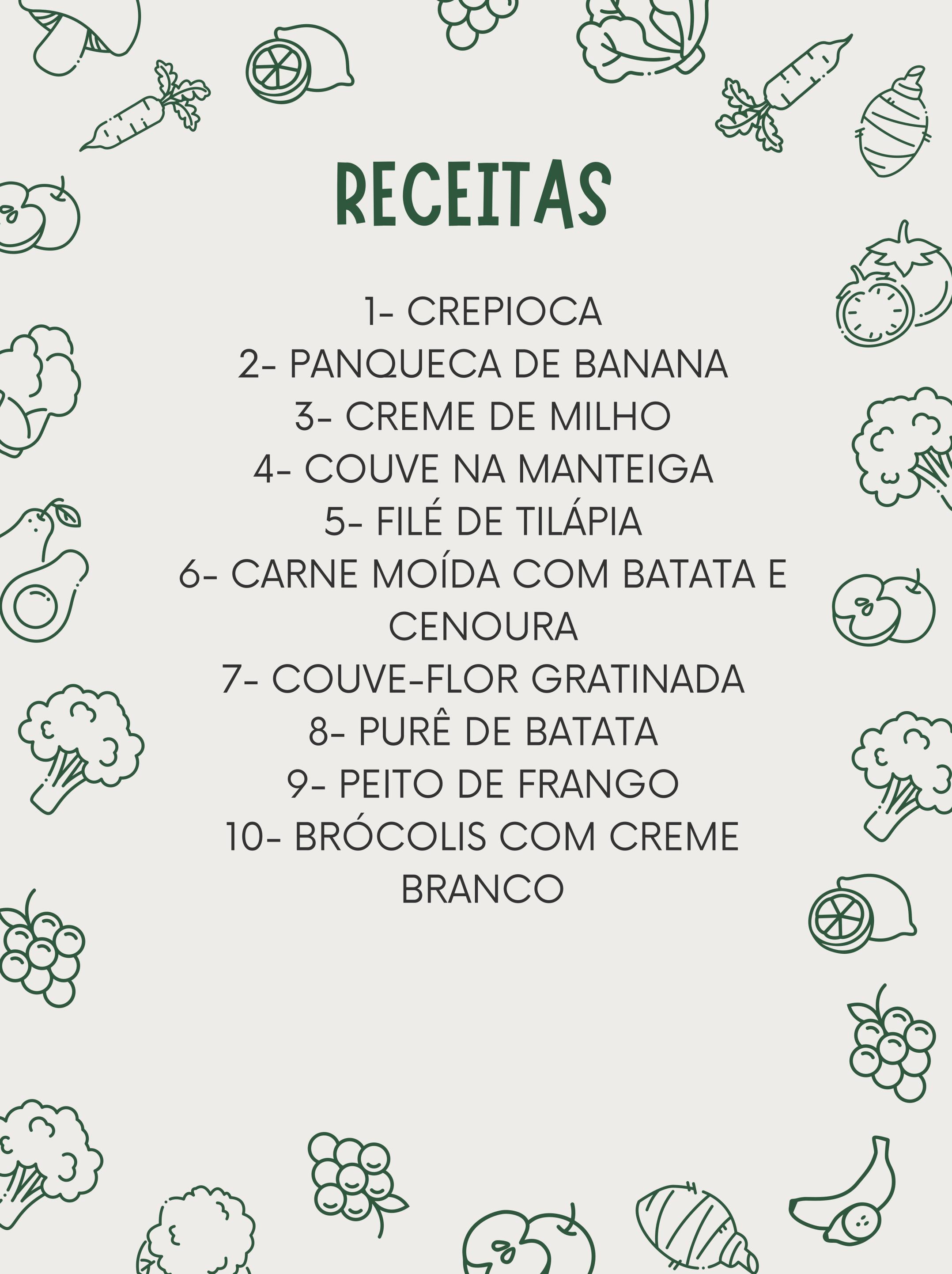
INTRODUÇÃO

Com a correria do dia a dia, muitas pessoas enfrentam dificuldades para manter uma alimentação saudável. O acúmulo de responsabilidades, como trabalho e estudo, torna desafiador conciliar todas essas atividades com uma dieta equilibrada. Como resultado, muitas optam por refeições rápidas, levando ao consumo excessivo de alimentos industrializados e fast food.



ÍNDICE

- INTRODUÇÃO
- RESUMO
- RECEITAS
- CONCLUSÃO



RECEITAS

- 1- CREPIOCA
- 2- PANQUECA DE BANANA
- 3- CREME DE MILHO
- 4- COUVE NA MANTEIGA
- 5- FILÉ DE TILÁPIA
- 6- CARNE MOÍDA COM BATATA E CENOURA
- 7- COUVE-FLORES GRATINADA
- 8- PURÊ DE BATATA
- 9- PEITO DE FRANGO
- 10- BRÓCOLIS COM CREME BRANCO



CONTEXTUALIZANDO

O consumo crescente de ultraprocessados está ligado ao aumento de doenças crônicas, como a obesidade. A globalização e a alimentação fora de casa alteraram os hábitos alimentares, resultando em escolhas mais prejudiciais por falta de tempo ou recursos. Esse contexto revela um paradoxo: enquanto a desnutrição persiste globalmente, a obesidade cresce devido à alta ingestão de ultraprocessados, ressaltando a necessidade de valorizar a qualidade da alimentação em vez da quantidade.



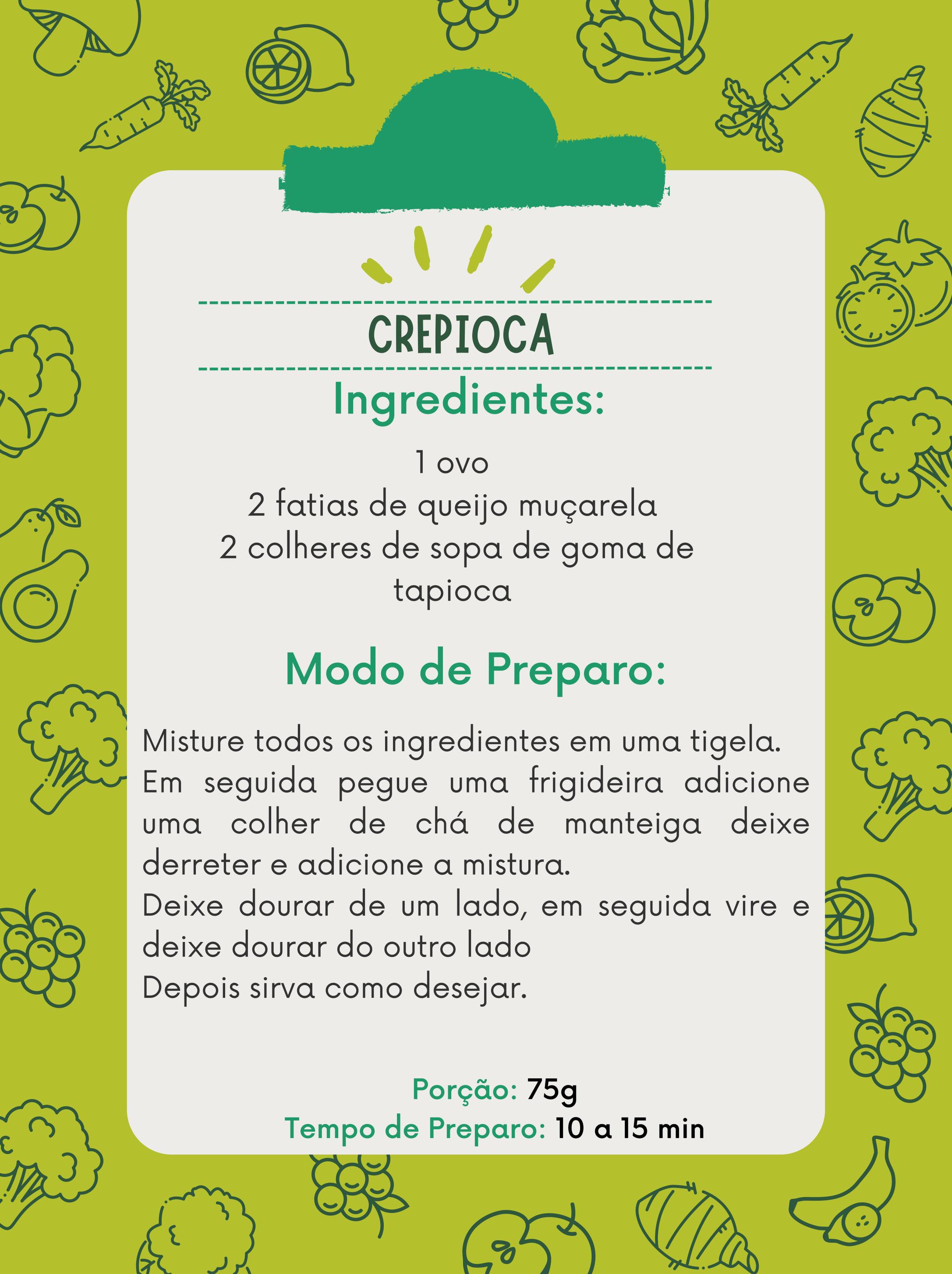
UTENSÍLIOS:

Faca, colher, tábua,
pão duro, panela,
bowl, forma, frigideira,
tijela, abridor de lata,
xícara, escorredor de
macarrão ou arroz,
espremedor, refratário,
copo medidor.



EQUIPAMENTOS:

Fogão, forno, geladeira,
freezer.



CREPIOCA

Ingredientes:

- 1 ovo
- 2 fatias de queijo muçarela
- 2 colheres de sopa de goma de tapioca

Modo de Preparo:

Misture todos os ingredientes em uma tigela. Em seguida pegue uma frigideira adicione uma colher de chá de manteiga deixe derreter e adicione a mistura. Deixe dourar de um lado, em seguida vire e deixe dourar do outro lado. Depois sirva como desejar.

Porção: 75g

Tempo de Preparo: 10 a 15 min



PANQUECA DE BANANA

Ingredientes:

2 bananas maduras amassadas

1 ovo

1/2 xícara de leite

1/2 xícara de farinha de trigo

1 colher de sopa de açúcar

1 pitada de sal

2 colheres de sopa de manteiga derretida

Óleo ou manteiga para untar a frigideira

Modo de Preparo:

Em uma tigela, misture as bananas amassadas com o ovo, o leite, a farinha, o açúcar e o sal até obter uma massa homogênea. Adicione a manteiga derretida e misture bem. Aqueça uma frigideira antiaderente untada com óleo ou manteiga. Despeje pequenas quantidades da massa na frigideira e cozinhe até dourar de ambos os lados.

Porção: 3 a 4 panquecas

Tempo de Preparo: 25 min



CREME DE MILHO

Ingredientes:

- 1 Lata de Milho
- 1 Colher de sopa de manteiga ou óleo
- 1 Xícara de leite Integral
- 1 caixinha de Creme de Leite
- 1/2 Cebola
- 1 Dente de Alho
- Sal á gosto

Modo de Preparo:

No liquidificador bata o milho e o leite integral, e reserve. Em uma panela coloque a cebola, o alho e a manteiga e refogue. Depois de dourar, acrescente a mistura do liquidificador na panela, não deixe de mexer. Acrescente o sal e o creme de leite, mexa até formar uma mistura homogênea. E desligue o fogo.

Porção: 75g

Tempo de Preparo: 10 a 15 min



COUVE NA MANTEIGA

Ingredientes:

- 1 Colher de Sopa de Azeite
- 2 Colheres de Sopa de Manteiga
- 2 Dentes de Alho Picado
- 1 Maço de Couve higienizado e cortado bem fino
- 1 Cebola Média
- Sal a gosto

Modo de Preparo:

Em panela coloque o azeite e o alho não deixe o alho dourar. Reserve este alho, na mesma panela e coloque a manteiga. Assim que derreter acrescente a couve. Frite rapidamente até murchar a couve, acrescente a cebola. Desligue o fogo e misture o alho (não misture todo o alho) na couve. Sirva como desejar. Polvilhe um pouco de alho em cima da couve depois de pronta.

Porção: 50g

Tempo de Preparo: 40min



FILE DE TILÁPIA

Ingredientes:

1 Filé de Tilápia
Suco de um Limão
Óleo
1/2 Tomate
Rodelas de Cebola
Sal a gosto
Pimenta do Reino

Modo de Preparo:

Tempere o Filé com o suco do limão, sal e a pimenta do reino. Reserve. Embrulhe o filé com os acompanhamentos em um papel manteiga ou alumínio, leve a air fryer por volta de 10 minutos, caso seja no forno, asse por volta de 15 minutos a 180°C.

Porção: 80 a 100g

Tempo de Preparo: 30min



CARNE MOÍDA COM VAGEM E CENOURA

Ingredientes:

- 250 de Carne Moída
- 1 Dentes de Alho
- 1/2 Cebola Média
- 50g de vagem
- 1 Cenoura Média
- Pimenta do reino á gosto
- Sal a gosto
- Temperos a sua escolha

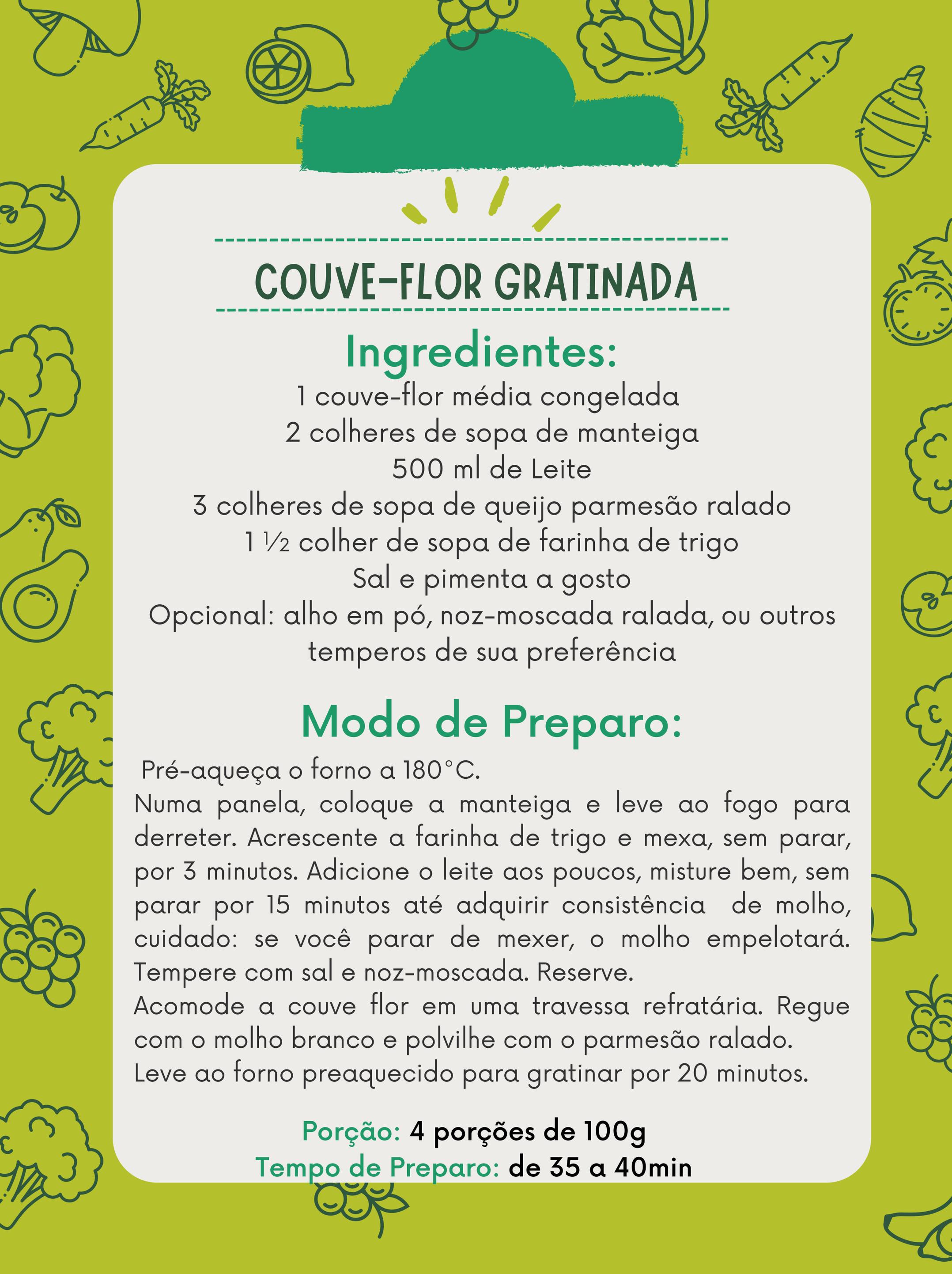
Modo de Preparo:

Em uma panela coloque o alho ralado e a cebola com um fio de azeite ou óleo e refogue. Em seguida acrescente a carne moída e deixe cozinhar, coloque o sal e os temperos. Acrescente a vagem e a cenoura e deixe cozinhar a carne junto com os legumes. Mexa até os legumes estarem ao dente. Depois desligue o fogo e sirva como desejar.

Dica: Congele sua preparação ao final do preparo.

Porção: 50g

Tempo de Preparo: 40min



COUVE-FLORES GRATINADA

Ingredientes:

- 1 couve-flor média congelada
 - 2 colheres de sopa de manteiga
 - 500 ml de Leite
 - 3 colheres de sopa de queijo parmesão ralado
 - 1 ½ colher de sopa de farinha de trigo
 - Sal e pimenta a gosto
- Opcional: alho em pó, noz-moscada ralada, ou outros temperos de sua preferência

Modo de Preparo:

Pré-aqueça o forno a 180°C.
Numa panela, coloque a manteiga e leve ao fogo para derreter. Acrescente a farinha de trigo e mexa, sem parar, por 3 minutos. Adicione o leite aos poucos, misture bem, sem parar por 15 minutos até adquirir consistência de molho, cuidado: se você parar de mexer, o molho empelotará. Tempere com sal e noz-moscada. Reserve.
Acomode a couve flor em uma travessa refratária. Regue com o molho branco e polvilhe com o parmesão ralado. Leve ao forno preaquecido para gratinar por 20 minutos.

Porção: 4 porções de 100g
Tempo de Preparo: de 35 a 40min



PURÊ DE BATATA

Ingredientes:

- 500g de batata
- ½ xícara de leite
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 1 dente de alho espremido
- Sal a gosto

Modo de Preparo:

Descasque as batatas. Leve ao fogo com uma pitada de sal e água até cobrir. Quando as batatas estiverem moles, retire a água, amasse-as e acrescente a manteiga, sal e o alho, mexa para homogeneizar. Vá acrescentando o leite aos poucos até obter a textura desejada.

Porção: 5 porções

Tempo de Preparo: de 30 a 45min



PEITO DE FRANGO

Ingredientes:

500g de peito de frango em cubos ou Tiras
1/2 limão espremido
Páprica defumada a gosto
Pimenta do reino em pó
Sal a gosto

Modo de Preparo:

Tempere o frango com o sal, a páprica e a pimenta e deixe marinar.

Coloque na air fryer e deixe por 15 minutos a 180°C.

Vire o frango e aumente a temperatura para 200°C, aguarde alguns minutos até dourar.

Porção: 6 porções

Tempo de Preparo: de 20 a 35 minutos



BRÓCOLIS COM MOLHO BRANCO

Ingredientes:

- 1 Colher de Sopa de Manteiga
- 500ml de Leite Integral
- 1/2 Xícara de Farinha de Trigo
- 1 Brócolis Inteiro Congelado
- Sal a gosto
- Pimenta do Reino
- Noz moscada

Modo de Preparo:

Em uma panela derreta a manteiga e adicione a farinha, mexa por 3 minutos. Acrescente o leite aos poucos sem deixar de mexer. Tempere o molho com sal, noz moscada e pimenta do reino, coloque o brócolis e deixe cozinhar junto ao molho durante 10 minutos, mexa de vez enquanto para não grudar e nem formar grumos.

Ao final da preparação finalize como desejar.

Com um macarrão, molho para panqueca ou congele.

Porção: 700g

Tempo de Preparo: 50 minutos



DICAS

Pré preparo e preparo

- Pré-Preparo

Lave as mãos. Limpe superfícies e utensílios. Separe alimentos crus e cozidos. Verifique data de validade.

- Preparo

Cozinhe até temperatura segura. Use utensílios separados. Não deixe alimentos cozidos sem supervisão. Mantenha temperatura de refrigeração.

Armazenamento

Depois das compras, siga a seguinte ordem: Primeiro os produtos secos, depois os congelados e por último os resfriados.



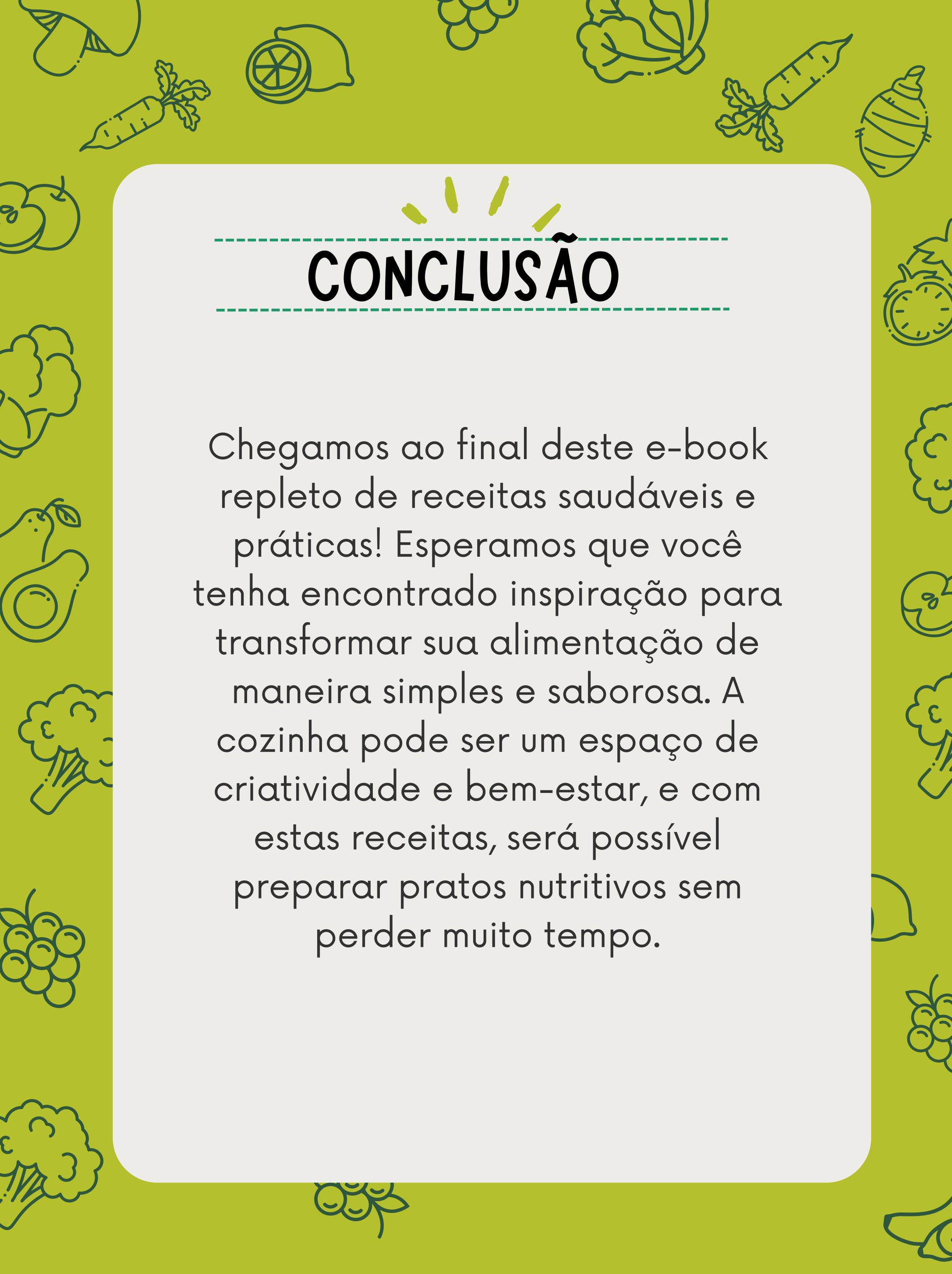
DICAS

Congelamento

Separe os alimentos e preparações em porções, para descongelar somente o que for ser usado. Coloque etiquetas com os nomes e a data do congelamento.

Descongelamento

Não descongele em temperatura ambiente. Não use água quente. Não deixe descongelado por mais de 2 horas. Cozinhe imediatamente após descongelar.



CONCLUSÃO

Chegamos ao final deste e-book repleto de receitas saudáveis e práticas! Esperamos que você tenha encontrado inspiração para transformar sua alimentação de maneira simples e saborosa. A cozinha pode ser um espaço de criatividade e bem-estar, e com estas receitas, será possível preparar pratos nutritivos sem perder muito tempo.



NUTRIÇÃO 2º ANO

Ana Carolini Dos Santos

Bruna Cortez

Danielle Dias

Maísa Araújo

Mariana Lima

Rauany Rodrigues

AGRADECIMENTOS

Prof^ª Denise Bertolini Chediek

