



Guia de Sobrevivência

Ideias Saudáveis Para Rotinas Difíceis

A decorative illustration featuring various kitchen items. On the left, there is a chef's hat, a wooden spoon, and a metal spatula. On the right, there is a red pot with a yellow flame, a small packet of spices, and some green leaves. The background has a light orange wavy shape on the left and a light orange circle on the right.

Desenvolvimento do e-book

Esse e-book foi desenvolvido com base em pesquisas que mostram o alto consumo de alimentos ultraprocessado atualmente. Ele foi planejado cuidadosamente em busca de diminuir esse alto consumo com dicas que vão ajudar no desenvolvimento de uma alimentação mais saudável e ainda facilitarão sua rotina.



Com esse e-book temos o objetivo de ajudar jovens que moram sozinhos e tem uma rotina corrida a melhorar sua relação com a cozinha e se alimentar melhor, priorizando uma alimentação saudável à uma alimentação recheada de alimentos ultraprocessados.



Qual o objetivo?



Índice



- Receitas
- Dicas de Preparo
- Dicas de Alimentos
- Higienização (Alimentos e Utensílios)
- Diferença entre eletrodomésticos
- Conversão de tempo de preparo
- Conversão de temperatura de preparo



Receitas

Foram selecionadas algumas receitas praticas para ajudar e poupar tempo na sua rotina corrida e aterrorizada.

Nesse e-book contém 8 receitas, com 2 exemplos de cada, sendo elas divididas em 4 refeições.



Receitas

- Café da Manhã
- Almoço
- Café da Tarde
- Jantar





Café da Manhã

*Ovos Mexidos
Iogurte com Aveia e Banana*



Ovos Mexidos

Ingredientes:

- 2 ovos
- Sal a gosto
- Pimenta do Reino a Gosto (opcional)
- 1 colher de sopa de óleo

Modo de preparo:

- Bata os ovos com auxílio de um garfo, adicione sal e pimenta;
- Aqueça o óleo em uma frigideira e despeje os ovos batidos;
- Mexa até que os ovos estejam cozidos;
- Sirva com uma fatia de pão de forma se desejar.

Dica de preparo: Utilize óleo de canola, girassol ou azeite para melhor perfil de gorduras.





logurte com Aveia e Banana

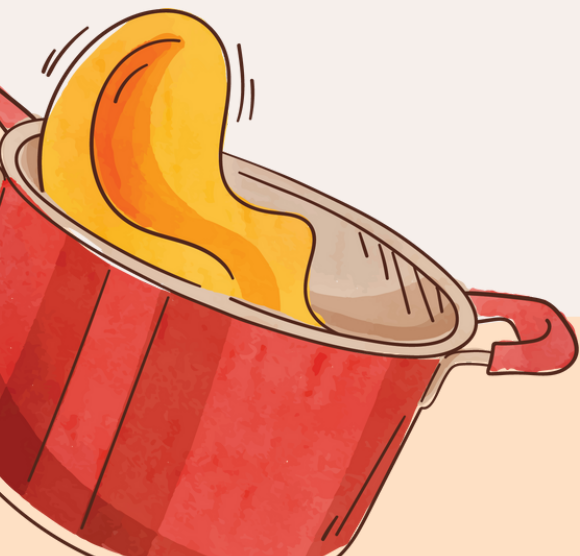
Ingredientes:

- 1 copo de iogurte natural
- 1 colher de sopa de aveia
- 1 banana

Modo de preparo:

- Em um recipiente adicione o iogurte natural, adicione a aveia e misture;
- Adicione a banana cortada em rodellas no recipiente com o iogurte e aveia;
- Sirva.

Dica de Preparo: A Aveia pode ser substituída por granola, se preferir.





Almoço

*Arroz Cremoso de Panela de Pressão
Carne Moída com Abobrinha e Cenoura*



Arroz Cremoso de Panela de Pressão

Ingredientes:

- 2 colheres de sopa de óleo
- 1 cebola media picada
- 2 dentes de alho picados
- 1 xícara de arroz branco
- 1 lata de milho verde
- 100g de frango cozido e desfiado
- 1 cenoura ralada
- Temperos de sua preferência
- 2 xícaras de água
- 1 caixa de creme de leite
- ½ xícara de queijo parmesão ralado
- 100g de muçarela ralada ou em cubos
- Salsinha e cebolinha a gosto

Modo de Preparo:

- Na panela de pressão, aqueça o óleo e refogue a cebola até dourar levemente;
- Adicione o alho e refogue por mais alguns segundos;
- Junte o arroz, a cenoura, o milho e o frango. Misture bem;
- Acrescente seus temperos e a água.
- Mexa novamente;
- Tampe a panela e, quando começar a pressão, deixe cozinhar por 3 minutos.
- Após esse tempo, desligue o fogo e espere a pressão sair naturalmente;
- Abra a panela e acrescente o creme de leite, o queijo parmesão e muçarela.
- Mexa bem até o arroz ficar cremoso e o queijo derreter;
- Finalize com salsinha e cebolinha e sirva ainda quente.



Dicas de Alimentos



Nos mercados podemos encontrar o frango já cozido e desfiado, pronto para o consumo. Basta descongelar e usá-los em suas receitas. Normalmente esses alimentos são levemente temperados e em sua maioria só temperos utilizados são: sal, pimenta branca, alho e cebola.

Dicas de descongelamento:

Retire do congelador e deixe em temperatura ambiente por aproximadamente 15 minutos ou também, se preferir, pode levar ao microondas por 2 minutos.

Carne Moída com Abobrinha e Cenoura

Ingredientes:

- 500g de Carne Moída
- 3 Dentes de alho
- Cominho em pó
- Sal
- Passata de tomate
- Cenoura
- Óleo
- 1 Abobrinha
- Oregano
- 1 Cebola pequena
- Salsinha

Modo de preparo:

- Em uma panela, comece refogando a cenoura.
- Após refogar a cenoura adicione a carne e deixe dourar
- Adicione a cebola, alho e deixe refogar por mais alguns minutos.
- Em seguida adicione a abobrinha picada, os temperos e um pouco de água se achar necessário.
- Após refogar tudo, adicione a passata de tomate.
- Finalize com salsinha e sirva.



Dicas de Alimentos



Nos mercados podemos encontrar a carne já moída e congelada, pronto para o consumo. Basta descongelar e usá-los em suas receitas. Normalmente esses alimentos são levemente temperados e em sua maioria só temperos utilizados são: sal, pimenta branca, alho e cebola.

Dicas de descongelamento:

Retire do congelador e deixe em temperatura ambiente por aproximadamente 15 minutos ou também, se preferir, pode levar ao microondas por 2 minutos.



Café da Tarde

*Rolinho de Tapioca com Patê Cremoso
Pão de Milho*



Rolinho de Tapioca com Patê Cremoso

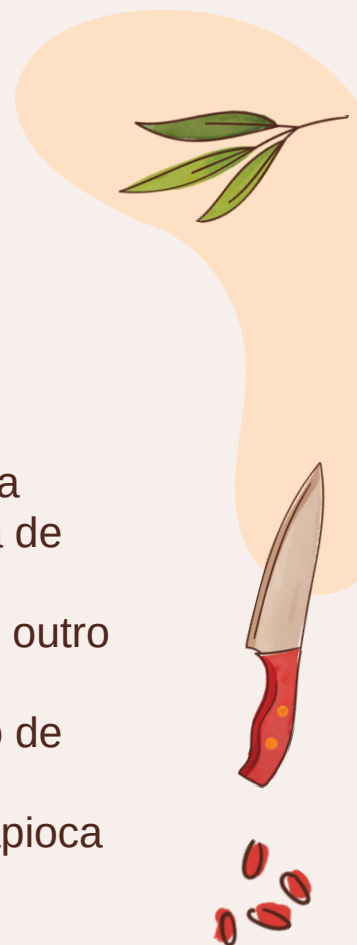
Ingredientes:

- ½ xícara (chá) de goma para tapioca
- ½ xícara (chá) de ricota amassada
- ½ colher (chá) de sal
- ½ colher (sopa) de azeite
- ½ lata de atum ou o recheio que preferir.
- 1 colher de sopa de requeijão.

Modo de preparo:

- Aqueça uma frigideira e adicione a tapioca sobre a mesma, formando uma camada uniforme, como a de uma panqueca.
- Espere a massa ficar unida e vire por 1 minuto do outro lado:
- Em um recipiente, junte a ricota, sal, azeite, o tipo de carne que preferir e por fim o requeijão;
- Espalhe o pate sobre a tapioca, feche e corte a tapioca ao meio e sirva.

Dica de Preparo: Os rolinhos podem ser embrulhados em papel alumínio e refrigerados, para consumir no dia seguinte.





Dicas de Alimentos

Nos mercados podemos encontrar vários tipos de alimentos enlatados e ao contrário do que a maioria das pessoas pensam, o alimentos enlatados não são prejudiciais à saúde.

Dica:

Alimentos enlatados podem ser consumidos sem nenhum tipo de preparo, isso pode facilitar e diminuir seu tempo na cozinha durante suas preparações alimentícias.



Pão de Milho

Ingredientes:

- ½ xícara de flocão de milho
- ½ xícara de água
- 1 ovo
- ½ colher (chá) de sal
- ½ colher (chá) de fermento
- 1 fio de azeite

Modo de preparo:

- Em uma tigela adicione o flocão de milho e a água e deixe hidratar por aproximadamente 5 minutos;
- Em seguida coloque o ovo, sal, fermento e o azeite. Por fim, mexa até que tudo esteja homogêneo;
- Em um recipiente de vidro não muito grande, adicione o conteúdo e coloquei no micro-ondas por 3 minutos;
- Recheio à gosto.

Dica de Preparo: Essa é uma receita em que dá pra usar a dica de "Tempos de Preparo: Diferentes Eletrodomésticos".





Jantar

Souflé de Legumes
Macarrão de Panela de Pressão



Souflé de Legumes

Ingredientes:

- 2 colheres de sopa de farinha de trigo
- 300 ml de leite
- 2 colheres de sopa de manteiga ou margarina
- Sal a Gosto
- 50 g de queijo ralado
- 4 ovos
- legumes cozidos e cortados em cubos

Modo de preparo:

- Derreta a manteiga, sem deixar esquentar muito;
- Junte a farinha, o sal e o leite e mexa sempre até engrossar;
- Retire do fogo e deixe esfriar;
- Misture as gemas bem batidas, o queijo e os legumes;
- Por fim, acrescente as claras em neve;
- Leve imediatamente ao forno a 180° C, em um pirex untado com manteiga, por 15 minutos.



Dica de Alimentos



Nos mercados podemos encontrar legumes já cozidos, pronto para o consumo. Basta descongelar/escorre-los e usá-los em suas receitas.

Esses legumes são vendidos como "seleta de legumes" e podem ser encontrados congelados ou em conservas para comprar.

Dica de descongelamento:

Retire do congelador e deixe em temperatura ambiente por aproximadamente 10 minutos.

Macarrão de Panela de Pressão

Ingredientes:

- 1 fio de azeite
- 1 cebola picada
- 4 dentes de alho picado
- 1 lata de milho
- 100 g de frango cozido e desfiado
- 160 g de azeitona
- 1 lata de passata de tomate
- 1 caixa de creme de leite
- 600 ml de água quente
- 2 folhas de louro
- 1 pacote de macarrão parafuso
- 100 g de queijo mussarela picado
- sal a gosto
- pimenta-do-reino a gosto

Modo de preparo:

- Em uma panela de pressão, aqueça 1 fio de azeite e refogue a cebola e o alho picado;
- Adicione o milho, o frango, a azeitona, o molho de tomate, o creme de leite e a água quente. Mexa bem;
- Adicione as folhas de louro, o macarrão e o queijo;
- Tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto;
- Feche a panela e deixe na pressão por 10 minutos;
- Finalize com queijo parmesão e decore com salsinha.





Higienização

De Alimentos

Frutas e Verduras:

- Lave em água corrente.
- Coloque de molho em uma solução de água sanitária por 5 minutos. Enxágue com água filtrada.

Legumes:

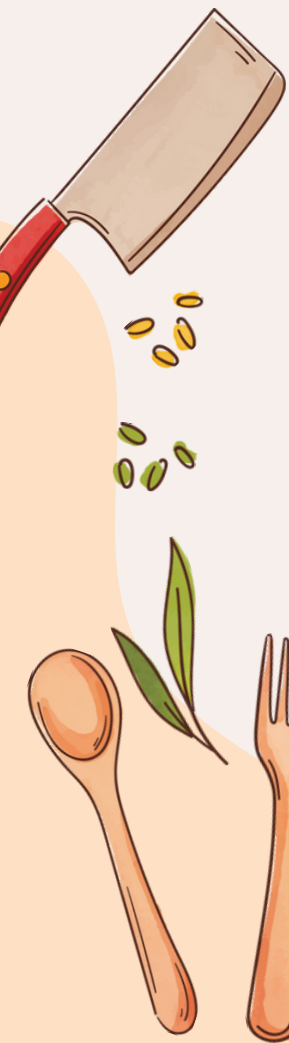
- Lave bem em água corrente.
- Para desinfetar, use a solução de água sanitária por 5 minutos, se tiver tempo.

Carnes, Peixes e Frango:

- Apenas guarde na geladeira separadamente para evitar contaminação cruzada, preferencialmente em recipientes fechados ou sacos próprios.

Grãos:

- Enxágue rapidamente em água corrente antes de cozinhar.





Higienização

De Utensílios

Lave com Água Quente e Sabão:

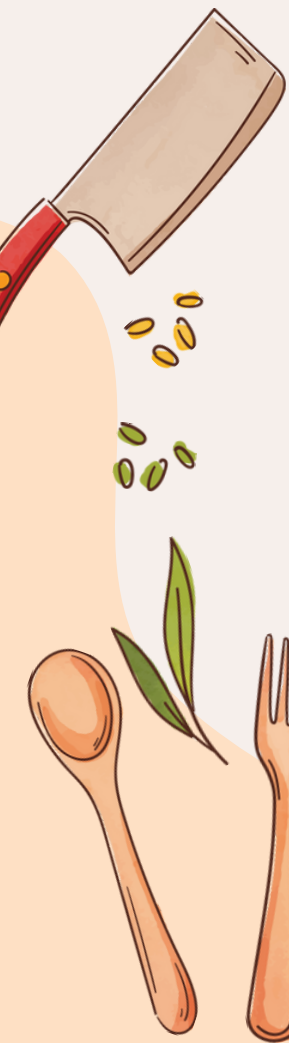
- Após preparar carnes cruas, limpe imediatamente tábuas e facas com água quente e sabão.

Esponjas

Higienize no micro-ondas:

- Coloque a esponja molhada em um prato com um pouco de água e aqueça por 1 minuto. Troque semanalmente.

A HIGIENIZAÇÃO DOS UTENSÍLIOS TAMBÉM PODE SER FEITA OS DEIXANDO DE MOLHO EM UMA SOLUÇÃO CLORADA POR 5 MINUTOS.





Higienização

É MUITO IMPORTANTE **NÃO** LAVAR CARNES, FRANGO, PEIXES E OVOS.

ALGUNS GRÃOS COMO POR EXEMPLO O FEIJÃO PODE SER ESCOLHIDO PARA RETIRAR OS MAIS "FEINHOS/ESTRAGADOS"

PARA UMA SOLUÇÃO DE ÁGUA CLORADA CORRETA DEVE SER FEITA COM 2 A 2,5 PPM (É COMO COLOCAR UMA QUANTIDADE BEM PEQUENA DE CLORO EM UMA GRANDE QUANTIDADE DE ÁGUA PARA GARANTIR QUE ELA FIQUE LIMPA E SEGURA PARA USO.

IMAGINE QUE VOCÊ VAI USAR ÁGUA SANITÁRIA COMO FONTE DE CLORO. A IDEIA É DILUIR UMA GOTINHA DELA EM BASTANTE ÁGUA.

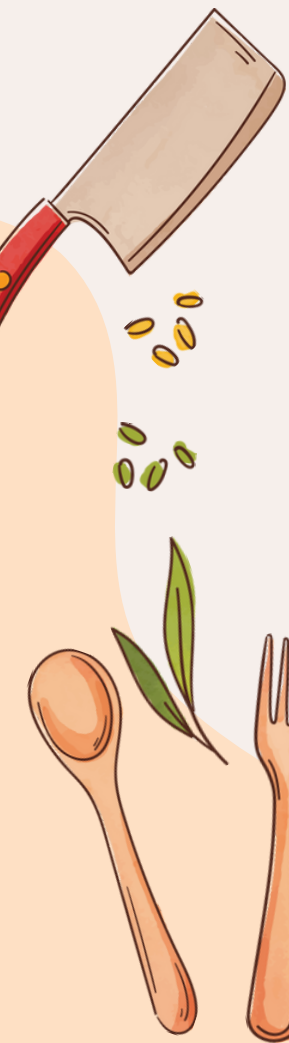
PASSO A PASSO DA SOLUÇÃO CLORADA:

- PEGUE 1 LITRO DE ÁGUA LIMPA
- ADICIONE 1 GOTA DE ÁGUA SANITÁRIA. (ESSA É UMA GRANDE MEDIDA APROXIMADA, OIS UMA GOTA GERALMENTE É SUFICIENTE PARA CHEGAR PERTO DO 2PPM)
- MISTURE BEM, E PRONTO

SOLUÇÃO DEVE ESTAR PERTO DO NÍVEL SEGURO PARA ER USADA EM ALIMENTOS, MÃOS OU SUPERFÍCIES, MAS SEM EXAGERAR NA QUANTIDADE DE CLORO.

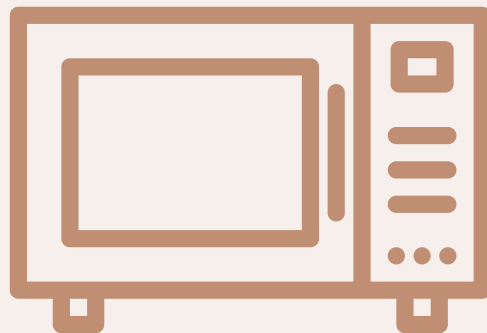
ESSE VALOR É UMA MÉDIA, ENTÃO PARA UMA QUANTIDADE MAIOR, SEMPRE AJUSTE DE ACORDO E MISTURE BEM.

E LEMBRE-SE, O IDEAL É USAR SEMPRE ÁGUA SANITÁRIA SEM PERFUMES OU OUTRAS SUBSTÂNCIAS.



Diferentes Eletrodomésticos:

Micro-ondas

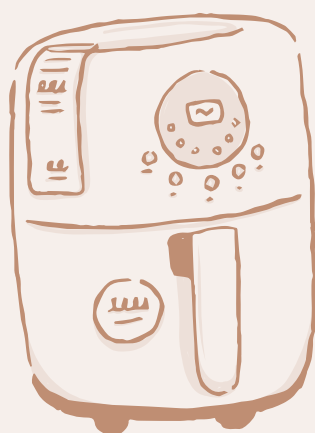


- **Como funciona:** O micro-ondas aquece o alimento por meio de ondas eletromagnéticas, que fazem as moléculas de água vibrar, gerando calor interno.
- **Praticidade e rapidez:** Excelente para aquecer e descongelar alimentos em poucos minutos.
- **Econômico:** Baixo consumo de energia e rápido aquecimento, ideal para o dia a dia.



Diferentes Eletrodomésticos:

Airfryer

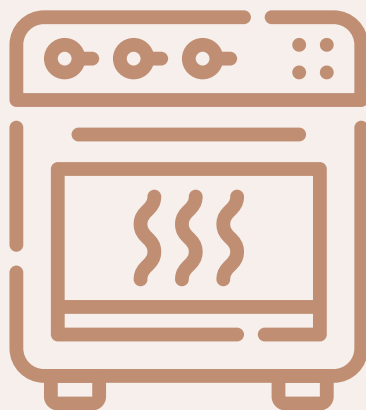


- **Como funciona:** A airfryer utiliza um sistema de ar quente que circula rapidamente, cozinhando os alimentos de maneira semelhante ao forno de convecção, mas em menos tempo.
- **Rápida e eficiente:** Cozinha alimentos mais rápido que o forno, com menor consumo de energia.
- **Saudável:** Usa pouco ou nenhum óleo, mantendo os alimentos mais leves.
- **Textura crocante:** Proporciona uma crocância parecida com a fritura, ideal para petiscos e porções menores.



Diferentes Eletrodomésticos:

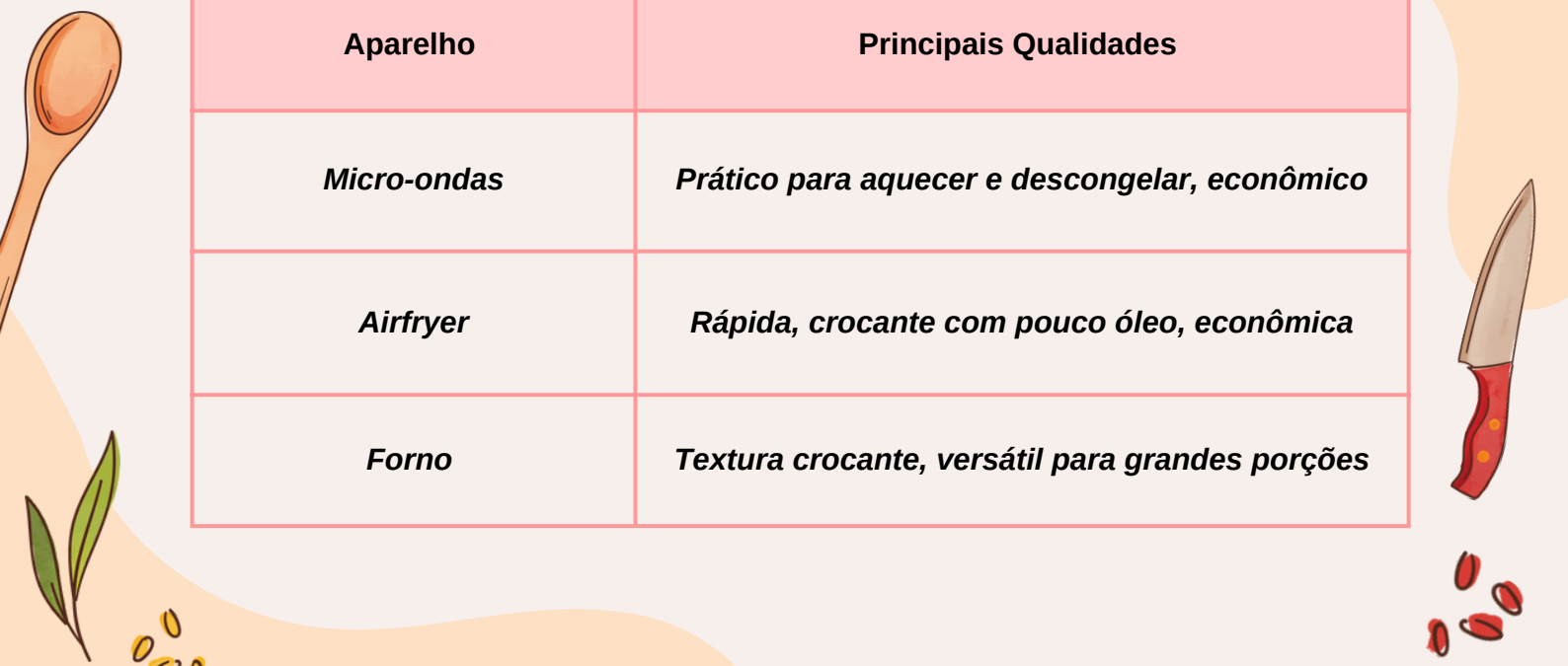
Forno



- **Como funciona:** O forno usa calor seco, que circula dentro de uma câmara fechada. Pode ser a gás ou elétrico, e alguns modelos possuem função de convecção, que distribui o ar quente de forma uniforme.
- **Textura:** Perfeito para assar e gratinar, proporcionando uma textura crocante e dourada.
- **Versatilidade:** Excelente para pratos maiores (como carnes e massas) e para assados em geral.
- **Capacidade:** Ideal para cozinhar em grandes quantidades.



Descrição Básica



Aparelho	Principais Qualidades
<i>Micro-ondas</i>	<i>Prático para aquecer e descongelar, econômico</i>
<i>Airfryer</i>	<i>Rápida, crocante com pouco óleo, econômica</i>
<i>Forno</i>	<i>Textura crocante, versátil para grandes porções</i>

Conversão de tempo e temperatura entre os eletrodomésticos



Para converter o tempo e a temperatura entre a airfryer, forno e micro-ondas, é importante entender que cada um desses aparelhos funciona de forma diferente, o que afeta a forma como eles aquecem e cozinham os alimentos.



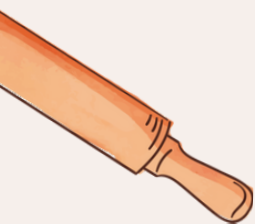
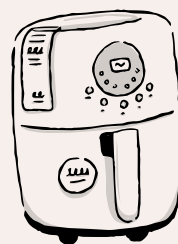
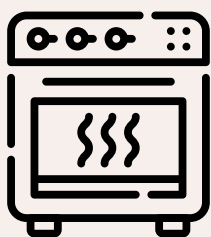
De Forno para Airfryer

- **Temperatura:** A airfryer geralmente cozinha de forma mais eficiente e rápida, então uma regra geral é diminuir a temperatura em 10-20% em relação à recomendada para o forno. Exemplo: Se a receita pede 200°C no forno, use entre 160-180°C na airfryer.
- **Tempo:** A airfryer cozinha mais rápido, então, normalmente, reduza o tempo pela metade ou até 1/3 do tempo indicado para o forno. Exemplo: 30 minutos no forno podem ser 15-20 minutos na airfryer.

Exemplo prático:

Receita no forno: 180°C por 40 minutos

Na airfryer: 160°C por aproximadamente 20 minutos





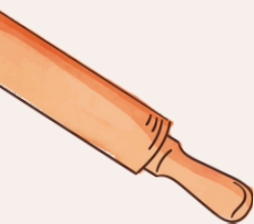
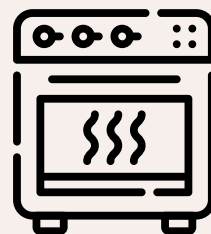
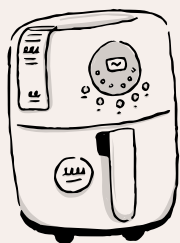
De Airfryer para Forno

- **Temperatura:** Aumente a temperatura em cerca de 10-20% em relação à indicada para a airfryer. Exemplo: Se a receita na airfryer pede 180°C, use cerca de 200-210°C no forno.
- **Tempo:** O tempo também deve aumentar. Em geral, multiplique o tempo indicado por 1,5 ou até 2. Exemplo: 20 minutos na airfryer podem levar 30-40 minutos no forno.

Exemplo prático:

Receita na airfryer: 180°C por 15 minutos

No forno: 200°C por cerca de 25-30 minutos





De Micro-ondas para Forno ou Airfryer

Micro-ondas aquece os alimentos por radiação e é excelente para aquecimento rápido, mas não para dourar ou deixar crocante. Por isso, muitos pratos de micro-ondas ficam melhores na airfryer ou forno.

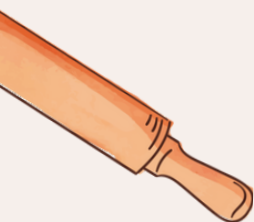
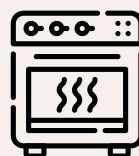
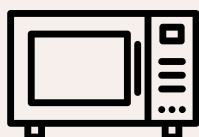
- **Forno:** Para converter uma receita de micro-ondas para o forno, mantenha a temperatura entre 180°C e 200°C e aumente o tempo de cozimento de 3 a 4 vezes o tempo do micro-ondas.
- **Airfryer:** A airfryer também leva mais tempo que o micro-ondas, mas menos que o forno. Experimente usar 160-180°C, com um tempo que seja cerca de 2-3 vezes o tempo do micro-ondas.

Exemplo prático:

Receita no micro-ondas: 5 minutos em alta potência

No forno: 180°C por 20 minutos

Na airfryer: 160°C por cerca de 10-15 minutos





De Forno ou Airfryer para Micro-ondas

O micro-ondas é bom para aquecer rapidamente, mas, se a receita pede forno ou airfryer e você quer fazer no micro-ondas, o alimento não ficará crocante ou com a mesma textura. Recomendo usar o micro-ondas apenas para pré-aquecer ou cozinhar pratos líquidos e pastosos (como caldos e papinhas), ou alimentos que não precisem de crocância.

- **Tempo:** Reduza o tempo de cozimento para 1/4 do tempo indicado para forno/airfryer, em potência alta.

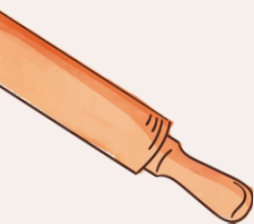
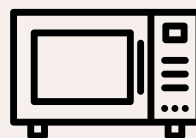


Tabela de Conversão Resumida:

Origem	Destino	Temperatura	Tempo
Forno	Airfryer	-10 a -20%	Reduzir pela metade
Airfryer	Forno	+10 a +20 %	Aumentar 1,5 a 2x
Micro-ondas	Forno	180-200°C	3 a 4x o tempo
Micro-ondas	Airfryer	160-180°C	2 a 3x o tempo
Forno/Airfryer	Micro-ondas	<u>N/A</u>	Reduzir para 1/4 do tempo

PROJETO INTEGRADOR IV

UNIVERSIDADE DE ARARAQUARA - UNIARA



Elaboração do ebook

Universidade

Universidade de Araraquara - UNIARA

Docente

Denise Bertolini Chediek

Disciplina

Projeto Integrador IV

Dicentes

Ana Laura dos Santos Moraes
Anna Laura Higino Dacombida
Camila de Cássia Malha
Lucas Tannuri de Oliveira
Renan Sucenato
Victória Cássia da Silva

Curso

Nutrição