

Cartilha de dicas e receitas

TEEN-NUTRI



UFRN
UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO NORTE

PROEX
PRÓ-REITORIA DE EXTENSÃO
UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO NORTE

CCS
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE | UFRN

FACISA
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA SAÚDE DO TRAIRI

AMInutri

Realização:

Departamento de Nutrição – Projeto AMInutri

Apoio:

Curso de Graduação em Nutrição – UFRN

Faculdade de Ciências da Saúde do Trairi – FACISA

Programa de Pós-graduação em Nutrição – PPGNUT

Setembro, 2020

Equipe organizadora

Organizadoras:

Amanda de Sousa Rebouças
Juliana Fernandes dos Santos Dametto
Karla Danielly da Silva Ribeiro Rodrigues

Docentes do Departamento de Nutrição – UFRN

Ligia Rejane Siqueira Garcia

Docente da Faculdade de Ciências da Saúde do Trairi- FACISA

Débora Gabriela Fernandes Assunção
Priscila Gomes de Oliveira

Alunas do Programa de Pós-graduação em Nutrição - PPGNUT

Apoio técnico:

Alicia Liliana de Souza Baracho
Ana Beatriz Bessa de Albuquerque
Amanda Freitas de Oliveira
Andressa Teodósio Almeida de Melo
Byanca Rodrigues Carneiro
Danna Calina Nogueira e Silva
Esther Artuane Figueredo da Silva
Giovanna Miranda de Amorim e Silva
Juliane Oliveira de Medeiros
Lorena Thalia Pereira da Silva
Thalita Mclaine Costa Saraiva Fully

Alunas do Curso de Graduação em Nutrição - UFRN

Apresentação

Ações de alcance coletivo tanto para a saúde como para a integração e socialização da família no período de isolamento social imposto pela pandemia em curso, tem como objetivos proporcionar os conhecimentos necessários e a motivação para formar atitudes e hábitos para uma alimentação saudável, adequada, variada e saborosa.

Por essa razão, é com imensa satisfação que apresentamos esta cartilha elaborada para os públicos infantil e adolescente. Desenvolvida por docentes do Departamento de Nutrição e da Faculdade de Ciências da Saúde do Trairi e discentes do Curso de Graduação em Nutrição e do Programa de Pós-graduação em Nutrição, integrantes do Projeto de Extensão Assistência Nutricional Materno-Infantil (AMInutri), este documento tem o objetivo de promover a adoção de hábitos alimentares saudáveis visando a melhoria da qualidade de vida e prevenção de comorbidades em crianças e adolescentes.

Este material reúne informações sobre opções saudáveis de preparações culinárias que oferecem sabor e saúde ao mesmo tempo.

Aproveitem!

Você conhece as medidas caseiras?

Medidas caseiras são instrumentos destinados a medir as quantidades de alimentos que serão utilizados para preparar e servir refeições. Elas são medidas por utensílios existentes em qualquer residência, como copos, xícaras, colheres, conchas, entre outros, e auxiliam para uma melhor e mais fidedigna reprodução da receita, pois garantem que as quantidades recomendadas sejam fielmente reproduzidas, resultando em preparações mais saborosas e com menor margens de erros.



Você conhece as medidas caseiras?



Colher de servir



Colher de sopa



Colher de sobremesa



Colher de chá



Colher de café



Xícara de chá



Xícara de café

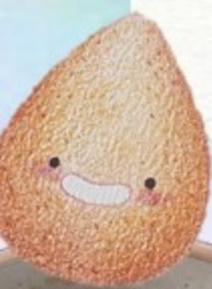
-Receitas Doces

1. Açaí natureba
2. Bolo de cacau na caneca
3. Bolo de laranja vegano
4. Bolo de frigideira
5. Bolo de maçã
6. Brownie sem glúten
7. Smoothie de frutas vermelhas
8. Sorbet de abacaxi com hortelã



Receitas salgadas

1. Abobrinha recheada
2. Batata assada recheada
3. Chips de batata doce
4. Coxinha de frango "low carb"
5. Esfirra de batata doce
6. Hambúrguer de frango fit
7. Muffin salgado
8. Omelete
9. Pão de queijo e batata doce
10. Pastel de forno saudável
11. Pizza de frigideira
12. Sanduíche natural
13. Snacks de grão de bico
14. Yakisoba





Receitas

Doces



1. Açai natureba

INGREDIENTES:

- 1 polpa de fruta de açai médio
- 2 bananas pequenas
- 2 colheres de sopa de granola

MODO DE PREPARO: Bata a polpa e uma banana no processador. Depois adicione a granola e a outra banana em rodela para decorar. Se a banana estiver congelada fica igual um sorvete, bem cremoso!

Dica nutricional do Açaí natureba



O açaí possui propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias, auxiliando na regeneração celular, hidratação da pele e na redução de manchas.



O açaí apresenta as antocianinas, que atuam modulando o metabolismo lipídico, prevenindo contra as doenças crônicas, melhorando a glicemia e a pressão arterial



Já a banana é rica em carboidratos e potássio, junto com o açaí, essa preparação é uma ótima fonte energética, podendo ser consumida antes do treino.

2. Bolo de cacau na caneca



INGREDIENTES:

- 1 ovo
- 2 colheres de sopa de farinha de aveia
- 1 colher de sopa de cacau em pó
- 1 colher de sopa de leite
- 1 colher de sopa de açúcar (mascavo, demerara, ou outro.)
- 1 colher de sopa de óleo de coco (ou outro)
- ½ colher de chá de fermento em pó

MODO DE PREPARO: Em uma tigela pequena ou caneca, misture o ovo, a farinha, o cacau, o leite, o açúcar e o óleo. Bata com um garfo até ficar homogêneo. Adicione o fermento e misture novamente (sem bater muito). Leve ao microondas por aproximadamente 1 minuto. Sirva em seguida.

Dica nutricional do Bolo de cacau na caneca



Preparação que contém fibras provenientes da farinha de aveia, ajudando no funcionamento do intestino.



O cacau presente na preparação é um antioxidante e anti-inflamatório, que conferem benefícios para a pele.



É uma receita rápida e fácil de ser preparada podendo ser consumida em lanches.



3. Bolo de laranja vegano

INGREDIENTES:

- 1 laranja cortada em cubos sem as sementes e sem a parte branca, mas com a casca
- $\frac{1}{2}$ xícara de chá de suco de laranja espremido
- $\frac{3}{4}$ de xícara de chá de óleo
- 1 xícara de chá de açúcar demerara
- 2 xícaras de chá de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de fermento em pó

MODO DE PREPARO: Bata bem todos os ingredientes líquidos no liquidificador com o açúcar. Em seguida, peneire em um recipiente a farinha de trigo e o fermento e acrescente a mistura do liquidificador. Misture até ficar homogêneo. Coloque para assar em forma untada e enfarinhada, em forno a 180°C por 40 minutos.

Dica nutricional do Bolo de laranja



A laranja é rica em antioxidantes, em especial a vitamina C, que atua na prevenção do envelhecimento precoce da pele, melhorando o seu aspecto.



Essa receita também é fonte de fibras, devido à presença da casca da laranja e seus gomos, melhorando assim o funcionamento intestinal.



E também não possui ingredientes de origem animal, o que contribui para desenvolvimento sustentável do meio ambiente.

4. Bolo de frigideira



INGREDIENTES:

- 1 ovo
- 3 colheres de sopa de açúcar demerara
- 2 colheres de sopa de farelo de aveia
- 2 colheres de sopa de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de cacau em pó
- 1 colher de sopa de leite de sua preferência
- 1 colher de café de fermento em pó
- 1 colher de sopa de óleo vegetal

MODO DE PREPARO: Misture os ingredientes secos, menos o fermento, e mexa bem com um garfo. Adicione os ingredientes molhados sobre os secos e mexa bem até formar uma massa homogênea. Unte uma frigideira pequena com o óleo e reserve. Finalize a massa com o fermento mexendo rapidamente. Despeje a massa na frigideira untada, tampe e coloque em fogo baixo. Deixe assar por aproximadamente 10 minutos. Desligue o fogo e deixe o bolo tampado por mais 5 minutos. Passado o tempo faça o teste do palito, se sair limpo está pronto, se não deixe tampado mais alguns minutos. Em seguida sirva.

Dica nutricional do Bolo de frigideira



Bolo rico em fibras, devido a aveia que ajuda no bom funcionamento intestinal e ainda proporciona uma maior sensação de saciedade.



Os flavonoides presentes no cacau são excelentes para a saúde da pele, combatendo os radicais livres, que causam o envelhecimento precoce.



Essa preparação é uma ótima opção para consumir antes do treino.



5. Bolo de maçã

INGREDIENTES:

- 2 ovos
- ½ xícara de chá de óleo
- 2/3 de xícara de chá de açúcar mascavo
- 2 maçãs grandes
- 1 xícara de chá de farinha de trigo
- ½ xícara de chá de farelo de aveia
- 1 pitada de canela
- 1 colher de sopa de fermento
- 1 colher de chá de óleo para untar a forma

MODO DE PREPARO: Em um liquidificador adicione os ovos, o óleo, o açúcar, 1 e ½ maçã, e bata bem, até ficar uma mistura homogênea. Depois de batida, despeje a massa em uma tigela e acrescente a farinha de trigo, o farelo de aveia, a canela, o fermento e misture bem, incorporando todos os ingredientes. Corte em tiras a outra metade da maçã e coloque no fundo da forma untada para decorar. Em seguida acrescente a massa na forma e leve ao forno pré-aquecido a 180° por 35-45 minutos.

Dica nutricional do Bolo de maçã



A maçã possui em sua composição muitos antioxidantes, dentre eles a vitamina C, que ajuda a reverter os sinais de envelhecimento precoce da pele, reduzindo as linhas de expressão.

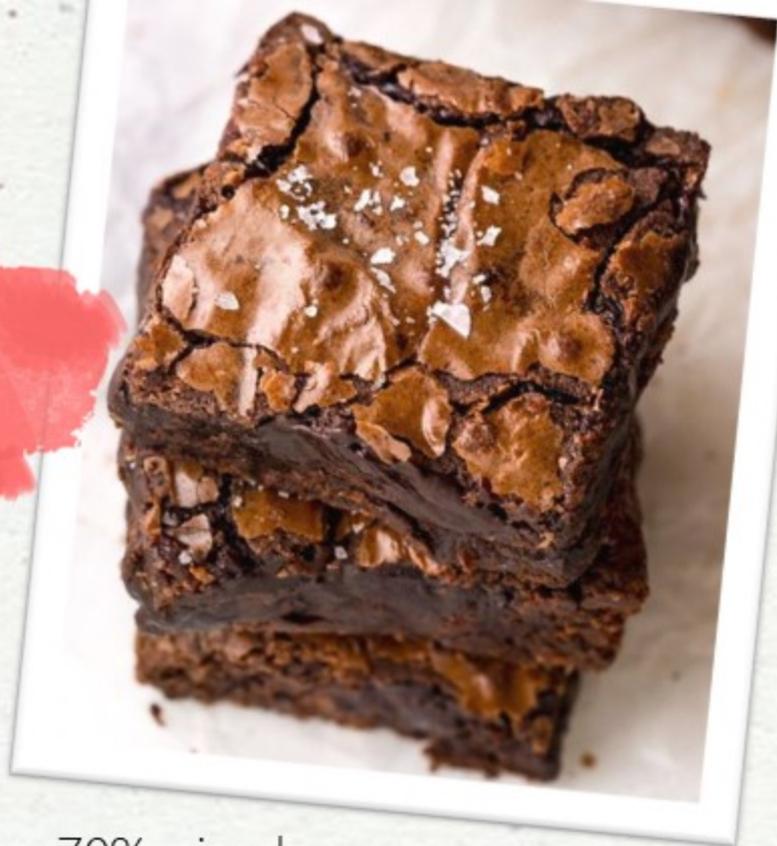


Bolo rico em fibras que ajudam no bom funcionamento intestinal e oferecem uma maior sensação de saciedade.



É uma receita prática, fácil e muito gostosa. Ótima para ser consumida no café da manhã e nos lanches, ou como pré-treino.

6. Brownie sem glúten



INGREDIENTES:

- 3 ovos
- 1 ½ barra de chocolate 60% ou 70% picado
- 1 xícara de chá de açúcar mascavo ou demerara
- ½ xícara de chá de óleo de girassol ou de coco (para quem não gosta do sabor, pode estar utilizando o óleo de coco sem sabor)
- ½ xícara de chá de farinha de arroz (pode substituir por aveia sem glúten ou quinoa)
- ½ xícara de chá de oleaginosas bem picadinhas, (sugerimos castanhas de caju) – opcional

MODO DE PREPARO: Coloque na batedeira os ovos e o açúcar e bata até que o açúcar se dissolva por completo. Derreta o chocolate com o óleo no microondas ou em banho-maria e misture bem. Junte a mistura já batida e por último acrescente a farinha e as oleaginosas. Coloque em uma forma untada ou em forminhas individuais. Leve ao forno a 180°C, entre 15 a 20 minutos. Sirva quando esfriar.

Dica nutricional do Brownie sem glúten



Essa preparação não contém glúten, é uma ótima opção de lanche para os celíacos, sendo necessário o cuidado com os utensílios utilizados na receita, para não haver contaminação cruzada.



Além disso, no quesito sabor não deixa nada a desejar. O chocolate amargo é fonte de vitaminas e minerais, e possui propriedades antioxidantes, que ajudam a acelerar o metabolismo.



As castanhas são fontes de gorduras "boas", que protegem o coração, tem ação anti-inflamatória favorecem o funcionamento do sistema imunológico, as funções neuromusculares e promove aumento de energia.



1. Smoothie de frutas vermelhas

INGREDIENTES:

- 1 banana madura congelada
- 1 copo pequeno de leite ou iogurte natural
- 1 polpa de morango ou 5 unidades de morangos congelados (pode ser substituído por acerola, umbu, cajá, manga)

MODO DE PREPARO: Bata tudo no processador ou liquidificador, até formar uma massa homogênea. Sirva geladinho e aproveite essa delícia.

Dica nutricional do Smoothie de frutas vermelhas



Essa preparação é uma ótima opção de pré e pós-treino para aqueles dias corridos.



Essa é uma excelente bebida para os dias quentes, não tem adição de açúcar ou adoçante.



O morango é uma fruta rica em vitamina C e A. Sendo assim, importante para a pele que sofre com os danos causados pelo sol.



8. Sorbet de abacaxi com hortelã

INGREDIENTES:

- 1 abacaxi pequeno
- 7 folhas de hortelã

MODO DE PREPARO: Corte o abacaxi em pedaços e congele por no mínimo 1 hora. As folhas de hortelã devem ser cortadas em pedaços e inseridas no liquidificador juntamente com o abacaxi congelado, bata até alcançar uma consistência homogênea.

Dica nutricional do Sorbet de abacaxi com hortelã



Essa preparação é rica em antioxidante, que é muito importante para a saúde da pele.



As fibras que compõe o abacaxi e substâncias presentes nas folhas de hortelã são essenciais para o funcionamento do sistema digestivo.



A hortelã possui efeito expectorante, ótimo para resfriados. Sugere-se que esta preparação seja consumida como sobremesa, ou lanches.



Receitas salgadas

1. Abobrinha recheada



INGREDIENTES:

- 2 abobrinhas
- 5 tomates
- 2 dentes de alho
- 3 xícaras de chá de carne moída
- 1 colher de sobremesa de azeite
- 2 colheres de chá de sal
- Pimenta do reino à gosto
- 1 colher de sobremesa de tomilho fresco ou a erva da sua preferência
- ½ colher de café de noz moscada
- Queijo ralado à gosto

MODO DE PREPARO: Misture a carne os tomates, o sal, o tomilho, a noz moscada, a pimenta do reino e um dente de alho. Com a abobrinha já higienizada corte-as ao meio e retire parte do miolo. Corte o miolo retirado em pedaços e adicione junto à carne temperada e coloque para cozinhar. Tempere as abobrinhas com um alho, o azeite, o sal e a pimenta do reino. Adicione o recheio a abobrinha cortada e por cima coloque o queijo ralado. Leve ao forno à 180° para gratinar.

Dica nutricional da Abobrinha recheada



A receita possui baixo teor de carboidratos e maior teor proteico, o que auxilia no processo de ganho de massa muscular.



É uma opção de almoço ou jantar rápido e fácil, podendo ser um ótimo pós-treino.



Além disso, a abobrinha possui baixa caloria e tem ação anti-inflamatória.



2. Batata assada recheada

INGREDIENTES:

- 4 batatas grandes lavadas e secas
- ½ colher de sopa de azeite
- 1 pitada de sal
- 1 pitada de pimenta-do-reino
- 1 colher de sobremesa de óleo
- 1 cebola picada
- 1 dente de alho amassado
- 2 tomates picados
- 3 filés médios de frango cozidos e desfiados
- 1 pitada de orégano
- 1 caixa de creme de leite

MODO DE PREPARO: Passe azeite por toda as batatas, tempere com o sal e a pimenta por toda a casca. Embrulhe cada batata com papel-alumínio e coloque em uma assadeira. Leve ao forno médio-alto à 200°C, pré-aquecido, por aproximadamente 45 minutos ou até ficarem macias e cozidas. Reserve. **Para o recheio:** Em uma frigideira grande, coloque o azeite, e doure a cebola e o alho. Acrescente os tomates e refogue até murchar. Coloque o frango, o orégano, a pimenta e o sal e refogue rapidamente. Desligue o fogo e incorpore delicadamente o creme de leite. Reserve. **Para montagem:** Faça uma abertura nas batatas e insira o recheio.

Dica nutricional da Batata recheada



Essa preparação é rica em nutrientes como carboidratos e proteínas capazes de fornecerem energia.



Sugere-se o consumo como prato principal no almoço ou jantar e até pós treino.



A batata é rica em nutrientes, incluindo o potássio, que favorece a contração do músculo esquelético e além de agir na regulação da síntese proteica.



3. Chips de batata doce

INGREDIENTES:

- ½ batata doce grande
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 pitada de sal
- Temperos á gosto (dica: orégano, pimenta do reino e páprica doce ou defumada)

MODO DE PREPARO: Corte a batata doce crua no ralador (se não tiver ralador, corte em tirinhas finas com a faca). Unte a forma com o azeite e despeje as fatias de batata lado a lado. Em seguida, coloque os temperos de sua preferência e leve ao forno pré-aquecido a 180°C por 15 minutos ou até dourar, virando-as na metade do tempo.

Dica nutricional do Chips de batata doce



Essa receita é uma ótima opção para lanches e aperitivos. Ela pode substituir os snacks e pipocas industrializadas.



É uma boa fonte de carboidrato e fibras, além de manter a sensação de saciedade por mais tempo, podendo ser ótima opção de pré-treino.



Rica em vitamina A e betacaroteno, nutrientes fortalecedores que promovem crescimento do cabelo.

4. Coxinha de Frango "Lowcarb"



INGREDIENTES:

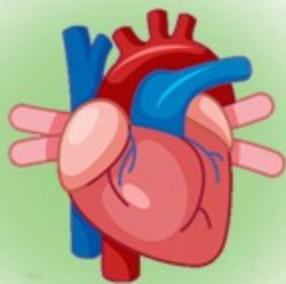
- 2 peitos de frango cozidos e desfiados (temperados*)
- 3 colheres de sopa bem cheias de cream cheese ou outro queijo cremoso de consistência mais firme
- 1 cebola bem picada
- 1 dente de alho bem picado
- Salsinha picada a gosto
- Sal e pimenta do reino a gosto
- Farinha de linhaça para empanar (amêndoas ou amaranto)

MODO DE PREPARO: Tempere* o frango já cozido e desfiado com limão, azeite, alho, sal, pimenta do reino e alecrim, e deixe marinando por no mínimo 30 minutos. Misture a cebola picada crua, salsinha ou coentro, e o alho. Se necessário, ajuste o sal e pimenta do reino. Acrescente o cream cheese até formar uma pasta leve e firme. Depois é só passar um pouco de azeite nas mãos e modelar conforme desejar. Em seguida, passe na farinha de linhaça ou amêndoas e leve para assar em forno já aquecido a 180° por cerca de 30 minutos. Para sua praticidade, poderá estar congelando as coxinhas por até 60 dias. **Dica:** Para evitar o sabor amargo da linhaça é importante que a farinha seja preparada o mais próximo possível de ser consumida.

Dica nutricional da Coxinha de frango "lowcarb"



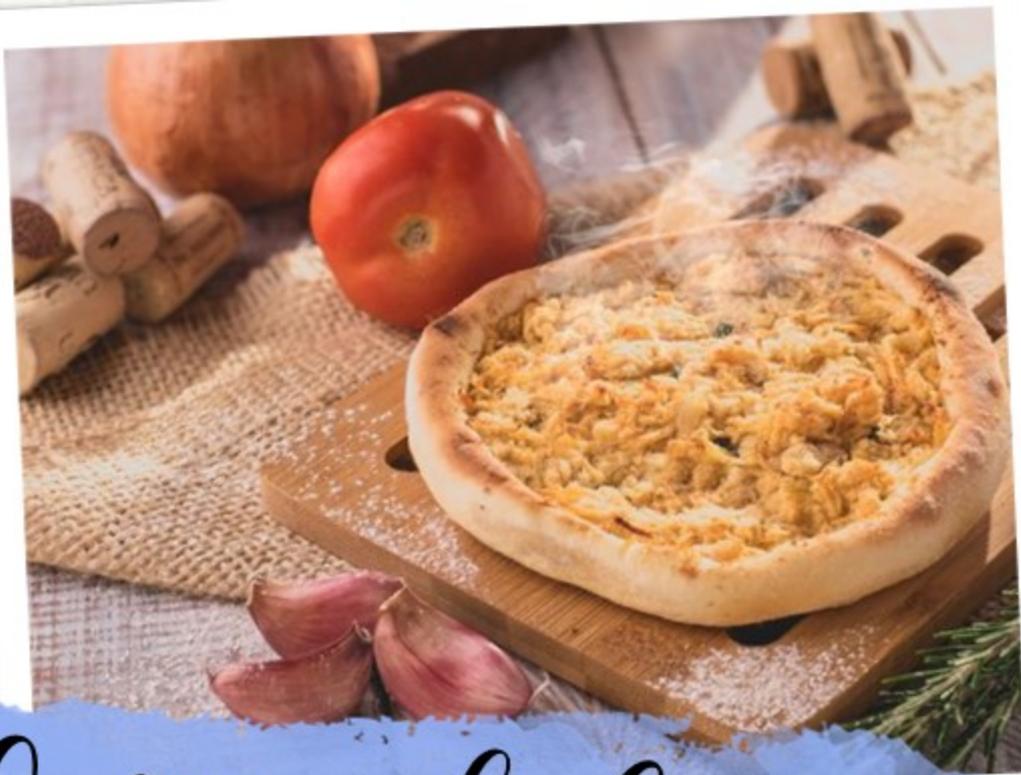
Essa preparação é rica em proteínas de alto valor biológico, que por sua vez, desempenham importante papel na construção e manutenção da massa muscular, uma ótima opção pós-treino.



Além disso, contém várias vitaminas, principalmente a vitamina B6, que auxilia na saúde do coração. Também apresenta ômega-3 no qual é proveniente da linhaça que contribui para o sistema cardiovascular.



Suas fibras auxiliam no trânsito intestinal e aumentam a saciedade.



5. Esfirra de batata doce

INGREDIENTES:

- 1 unidade média de batata doce
- 1 ovo
- 1 colher de sopa de azeite
- 4 colheres de sopa de farinha de arroz
- Sal, pimenta do reino e orégano à gosto
- Frango desfiado, tomate e cebola para o recheio (à gosto)

MODO DE PREPARO: Amasse a batata doce descascada com um garfo, coloque em um recipiente e adicione os temperos, o ovo e misture. Adicione a farinha e mexa até ficar homogêneo. Forre uma forma com papel alumínio e unte com azeite. Faça bolinhos e amasse no formato de uma esfirra. Coloque o frango temperado e pincele gema de ovo nas bordas das esfirras. Asse em forno pré-aquecido a 180°C por 25 a 30 minutos.

Dica nutricional da esfirra de batata doce



A batata doce é um coadjuvante no ganho de massa muscular, rica em carboidratos, que são fontes de energia para potencializar o treino, podendo ser consumida no pré-treino.



Batata doce é rica também em vitamina A, que ajuda a proteger contra os danos do sol, e as vitaminas C e E, por estimularem a produção de colágeno.



A receita não contém glúten, sendo ideal para pessoas celíacas.



6. Hamburguer de frango fit

INGREDIENTES:

- 1 peito de frango cortado em cubos
- 1 alho poró médio picado
- 1/2 pimentão vermelho picado
- 1 cebola roxa pequena picada
- 1 dente de alho amassado
- 1 ovo
- Pimenta do reino a gosto

MODO DE PREPARO: Tempere o frango cortado em cubos com sal e a pimenta do reino e depois leve para bater em um processador até moer. Coloque o frango moído em um recipiente e acrescente a cebola, o alho poró, o pimentão, o alho e o ovo, misture até ficar bem incorporado. Leve a mistura para a gelar envolvida em um plástico filme por 15 minutos para endurecer a massa. A massa fica um pouco mole, então use uma colher e molde os hambúrgueres. Coloque em uma frigideira untada ou chapa até dourar os dois lados.

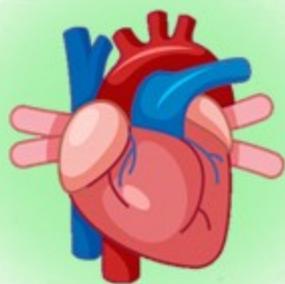
Dica nutricional do Hamburguer de frango fit



O alho poró, presente na receita, ajuda no sistema digestivo.



Auxilia também na perda de peso e melhora a saúde dos cabelos.



O alho é um excelente tempero, ajuda na diminuição do colesterol, pois possui compostos bioativos que auxiliam na prevenção de doenças cardiovasculares.



7. Muffin salgado

INGREDIENTES:

- 2 ovos
- 2 colheres de sopa de creme de ricota ou requeijão
- Temperos a gosto (salsinha, cebolinha, orégano...)
- 1 pitada de sal
- 1 colher de chá de fermento
- Carne moída refogada a gosto (substituições: frango, palmito refogado, azeitonas) – para o recheio
- Queijo (de sua preferência) ralado a gosto

MODO DE PREPARO: Misture todos os ingredientes com um garfo até formar uma massa homogênea, deixando por último o fermento (pode usar o liquidificador). Despeje um pouco da massa nas forminhas e recheie. Em seguida coloque o restante da massa por cima do recheio. Por fim, polvilhe com queijo ralado e leve ao forno a 200°C, pré-aquecido, até dourar, cerca de 40 minutos.

Dica nutricional do Muffin salgado



É uma opção de lanche muito fácil de fazer e você pode variar os recheios.



É rico em proteína que dá uma boa saciedade, e auxilia no processo de ganho de massa.



Tem também baixo teor de carboidrato, sendo uma ótima opção de lanche low carb, para quem quer diminuir o peso.

8. Omelete



INGREDIENTES:

- 2 ovos
- 1 pitada de sal
- ½ tomate médio
- 2 fatias de queijo muçarela
- Coentro e cebolinha à gosto

MODO DE PREPARO: Bata bem os ovos e coloque-os na frigideira já untada com óleo ou azeite. Acrescente o sal, o tomate picado em quadradinhos e as duas fatias de queijo. Coloque os temperos à gosto, espere ficar firme, e vire o omelete. Bom apetite!

Dica nutricional do omelete



O omelete é rico em proteínas que auxilia no processo de ganho de massa muscular, podendo ser consumido no pós-treino.



Por ser rico em proteínas essa receita pode promover maior saciedade.



Os compostos presentes no ovo ajudam a fortalecer os folículos capilares, estimulando e podendo prevenir significativamente a queda de cabelo.



9. Pão de queijo de batata doce doce

INGREDIENTES:

- 2 xícaras e $\frac{1}{2}$ de chá de polvilho azedo
- $\frac{3}{4}$ de xícara de chá de polvilho doce
- 1 colher de chá de sal
- 5 colheres de sopa de manteiga
- 2 unidades médias de batata doce cozidas
- 5 fatias média de muçarela ralada
- $\frac{1}{2}$ xícara de chá de água

MODO DE PREPARO: Em uma tigela misture o polvilho azedo e o doce, e o sal. Adicione a manteiga e misture até virar uma farofinha. Acrescente a batata doce bem amassada e sem casca e o queijo ralado. Aos poucos vá acrescentando a água até dar o ponto (não necessariamente toda a água será utilizada). Enrole a massa na forma de bolinhas, unte uma forma com azeite e leve-as para assar em forno pré-aquecido a 200°C por 35 a 45 minutos ou até dourar. Se quiser pode congelar as bolinhas antes de assar.

Dica nutricional do pão de queijo de batata doce



É uma receita prática, fácil, saborosa e nutritiva, ótima opção para consumir no café da manhã e nos intervalos das refeições.



A adição da batata doce agrega mais fibras à preparação, a mesma, além de auxiliar no bom funcionamento intestinal, ainda prolonga a sensação de saciedade.



A batata doce é rica em antioxidantes como a vitamina C e E, sendo assim, atuam no rejuvenescimento da pele.



10. Pastel de forno saudável

INGREDIENTES:

- 1 gema
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 xícara de chá de farinha de aveia
- ¼ de xícara de chá de água quente
- 3 fatias médias de queijo muçarela (pode ser outro recheio de sua preferência)

MODO DE PREPARO: Misture a farinha, a água, o azeite e o sal até formar uma massa homogênea que desgrude da mão (se quiser coloque mais água e/ou mais farinha). Divida a massa em 5 porções, abra a massa em uma superfície enfarinhada, coloque o recheio, feche a massa e passe o garfo nas bordas. Pincele a gema nos pastéis. Leve ao forno a 200°C por 20 a 30 minutos.

Dica nutricional do Pastel de forno saudável



O pastel é uma excelente fonte de fibras, visto que a massa é composta basicamente por farinha de aveia, a qual contribui com maior sensação de saciedade e com o bom funcionamento do intestino.



É uma ótima substituição dos pastéis fritos, contendo menos calorias e gorduras.



É uma receita prática, fácil e muito gostosa. Ótima para ser consumida nos lanches e jantar.



11. Pizza de frigideira

INGREDIENTES:

- 2 ovos
- ½ xícaras de farinha de trigo
- 1 colher de sobremesa de fermento em pó
- ½ xícara de chá de leite
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- 1 colher de chá de sal
- Orégano à gosto

MODO DE PREPARO: Misture os ovos, a farinha e o fermento. Vá adicionando o leite aos poucos para que a massa não fique muito líquida, mas também não seca demais. Acrescente o azeite, o sal e misture. Abra a massa e molde na forma de pizza e coloque-a em uma frigideira antiaderente em fogo baixo até dourar. Vire a massa e espere o outro lado assar, nesse momento coloque o recheio de sua preferência e tampe a frigideira. Opções para o recheio: Molho de tomate, frango desfiado, queijo, tomate, cebola, orégano (use a criatividade).

Dica nutricional da Pizza de frigideira



Preparação que contém carboidrato, sendo uma boa opção para ser consumida como pré-treino, lanches e jantar.



Quando utilizada uma variedade de legumes e vegetais no recheio, esses irão conferir vitaminas e minerais que podem ser benéficos para a pele, unhas, cabelos, etc.



Receita fácil e prática que substitui as pizzas industrializadas de caixinha vendidas em supermercado.



12. Sanduiche natural

INGREDIENTES:

- 1 cenoura média
- 2 colheres de sopa de cebolinha
- 2 xícaras chá de frango cozido e desfiado
- 8 colheres de sopa de creme de ricota
- 20 fatias de pão de forma integral
- 10 folhas de alface

MODO DE PREPARO: Rale a cenoura e pique a cebolinha. Junte o frango e o creme de ricota. Misture tudo e distribua o patê nas fatias de pão acrescentando uma folha de alface em cada. Essa receita rende 10 sanduíches e pode ser conservada na geladeira em média de 3 a 4 dias.

Dica nutricional do sanduiche natural



Boa fonte de proteínas, podendo ser uma ótima opção para lanches e pós-treino.



Essa é uma receita rápida, simples e muito saborosa.



Além disso, o patê ainda pode acompanhar outros alimentos, como o pão de queijo e torradinhas.



13. Snacks de grão de bico

INGREDIENTES:

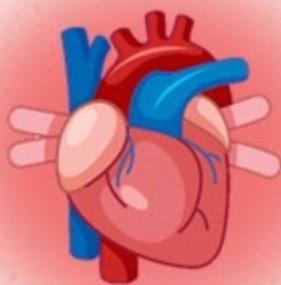
- 2 xícaras de chá de grão de bico
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 pitada de sal
- Temperos a gosto (lemon pepper, páprika doce, sal)

MODO DE PREPARO: Deixe o grão-de-bico de molho na água por 24 horas. Depois de 24h troque a água e deixe um pouco na água limpa. Escorra a água e envolva o grão de bico num pano de prato e seque-o. Tempere com azeite, sal e os temperos que preferir, e misture bem. Coloque na air fryer a 200° por 20 minutos ou no forno até dourar sempre mexendo para que fiquem crocantes igualmente.

Dica nutricional do Snacks de grão de bico



Melhora o funcionamento do intestino, devido as fibras que auxiliam a retardar a digestão e promover a saciedade.



Contribui para a prevenção de doenças cardíacas por possuir magnésio e potássio na sua composição.



Contém minerais como cálcio e fósforo, além da vitamina K, que são de grande importância para a estrutura dos ossos.



14. Yakisoba

INGREDIENTES:

- ½ pacote de macarrão espaguete
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- 1 cebola em pedaços
- 1 cenoura cortada em tirinhas
- 1 pimentão vermelho cortado em pedaços
- 1 pimentão amarelo cortado em pedaços
- 1 pimentão verde cortado em pedaços
- ½ xícara de chá de brócolis
- ½ pé de acelga
- ¾ de xícara de chá de água
- ¼ de xícara de chá de molho de soja (shoyu)
- 1 colher de sopa de amido de milho
- Gergelim à gosto

MODO DE PREPARO:

Cozinhe o macarrão e reserve. Em uma panela grande, coloque o azeite e refogue a cebola. Acrescente a cenoura, os pimentões, o brócolis, a acelga, e espere refogar. Em um recipiente misture a água, o shoyu e o amido de milho, mexa bem. Após estar bem dissolvido, despeje na panela e espere o molho engrossar. Adicione o macarrão, misture bem, polvilhe o gergelim e sirva a seguir.

Dica nutricional do Yakisoba



Essa receita é rica em vitaminas A e C. Ajudam na saúde da visão, fortalecem o sistema imunológico, devido a sua composição de antioxidantes que combatem os radicais livres e exercem uma função de antienvelhecimento.



O gergelim é fonte de gorduras boas e é excelente para auxiliar na redução do LDL colesterol, mais conhecido como colesterol ruim.



Atenção com o excesso de sódio que a maioria dos shoyus apresentam na composição, com isso se atentem às informações do rótulo.

Referências

BRASIL. Ministério da Saúde. Guia alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos. Brasília: Ministério da Saúde, 2019. 265p.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. Departamento de Nutrologia. Manual de Alimentação: orientações para alimentação do lactente ao adolescente, na escola, na gestante, na prevenção de doenças e segurança alimentar. 4ª ed. São Paulo: SBP, 2018. 172 p.

UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS - UNICAMP. Tabela brasileira de composição de alimentos - TACO. 4ª ed. Campinas: UNICAMP/NEPA, 2011.

Realização

Projeto de Extensão AMInutri
Departamento de Nutrição – UFRN/FACISA

CARTILHA DE DICASE RECEITAS

Projeto de Extensão: PJ227-2020
PROMOÇÃO DA ASSISTÊNCIA
NUTRICIONAL MATERNO-INFANTIL:
GRUPO AMINUTRI NA ARTICULAÇÃO
ENSINO-PESQUISA-EXTENSÃO PARA
FOMENTAR O CUIDADO

