



Universidade Presbiteriana

Mackenzie

UNIVERSIDADE PRESBITERIANA MACKENZIE
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE

APROVEITAMENTO INTEGRAL DOS ALIMENTOS



NUTRIÇÃO - 2024.2



O desperdício de alimentos é um dos maiores desafios a ser enfrentado, pois a perda e o descarte intencional de alimentos é prejudicial à sociedade e ao meio ambiente. Dessa forma, pensar em estratégias para o uso integral e racional dos ingredientes é de suma importância para reduzir perdas e garantir segurança alimentar.


A partir desse contexto, queremos compartilhar com você uma nova maneira de enxergar e aproveitar os alimentos, fazendo com que o momento de cozinhar se torne agradável e prazeroso, degustando sabores inusitados, contribuindo com a sustentabilidade ambiental.





SUMÁRIO



salgado

- 
- 04** Raviolli de Beterraba
 - 05** Nhoque de Couve-Flor
 - 06** Brócolinho
 - 07** Pão de Queijo com Cenoura
 - 08** Muffin de Espinafre
 - 09** Pão de Abóbora com Requeijão

doces

- 
- 
- 10** Cestinha de Goiaba
 - 11** Bolo de Melancia com Paçoca
 - 12** Doce de Casca de Maracujá
 - 13** Bolo de Mexerica
 - 14** Bolo de Banana com Casca

RAVIÓLI DE BETERRABA



ingredientes

- 2 unidades beterraba crua (430g)
- 1 limão siciliano
- 4 ½ xícaras farinha de trigo (575g)
- 1 colher de sopa sal (10g)
- 3 ovos
- 4 colheres de sopa azeite de oliva (40g)
- 2 xícaras ricota fresca (500g)
- ½ xícara queijo parmesão (50g)
- 4 colheres de sopa manteiga sem sal (75g)
- 6 ½ xícaras leite integral (1500ml)
- Noz-moscada a gosto

 4h 15min

 15 porções

modo de preparo

1. Lavar bem a beterraba em água corrente.
2. Cortar caule e folhas (reservar para o recheio).
3. Descascar a beterraba (reservar a casca) e cortar em pedaços. Levar a beterraba para cozinhar em água fervente com suco de ½ limão, por 25 minutos. Assim que estiverem cozidas, retirar da água quente e colocar em um recipiente com água e gelo, para avivar a cor avermelhada.
4. Assar as cascas em forno pré-aquecido a 250°C por 10 minutos (até ficarem secas e crocantes). Em seguida, processar para obter uma farofa.
5. Massa: em uma tigela, misturar a farinha (500g) e metade do sal (½ colher de sopa); bater no liquidificador 250g de beterraba cozida (1 xícara) com os ovos até obter uma textura firme e sem pedaços; juntar este líquido à farinha, aos poucos, até obter o ponto de uma massa firme. Envolver em papel filme e deixar descansar por 10 minutos na geladeira.
6. Recheio: refogar com 5g de azeite (1 colher de chá) as folhas e caules das beterrabas cortados bem pequenos, deixar esfriar; em uma vasilha amassar a ricota e misturar com o parmesão, as folhas refogadas, as raspas do limão siciliano e o restante do azeite. Temperar com 1 colher de chá de sal.
7. Abrir a massa bem fina e modelar os raviólis, com 5g (½ colher de sopa) de recheio em cada um. Fechar bem.
8. Cozinhar a massa em água fervente por 2 minutos.
9. Molho: em uma panela derreter a manteiga e misturar 75g (¼ xícara de chá) de farinha até formar uma massinha. Adicionar o leite aos poucos, sempre mexendo, até obter a textura desejada. Temperar com o restante do sal e noz-moscada.

NHOQUE DE COUVE-FLORES



45min



5 porções

ingredientes

Massa

- 1 unidade de couve-flor pequena (aproximadamente 500 g).
- 2 xícaras de chá de farinha de trigo
- 1/2 xícara de chá de azeite de oliva
- 1 colher de sobremesa rasa de sal

Pesto

- 1 xícara de chá de folhas verdes de couve-flor cortadas
- 1 xícara de chá de talos e folhas de manjeriço
- 2 dentes de alho amassados
- 1/2 xícara de chá e 1 colher de sopa de azeite de oliva
- 100g queijo parmesão ralado

Modo de preparo

Pesto:

1. Aquecer o azeite com alhos amassados até dourar.
2. Refogar as folhas de couve-flor com uma pitada de sal até murcharem.
3. Deixar esfriar e triturar com manjeriço e meia xícara de azeite
4. A seguir, adicionar queijo parmesão ralado e ajustar o sal.

Massa:

1. Cozinhar a couve-flor no vapor por cerca de 10 minutos até amolecer. Espere esfriar e pressionar em um pano para remover o líquido (reservar).
2. No processador, misturar a couve-flor, 1 xícara de café de azeite, 1 colher de sobremesa rasa de sal e 200g de farinha até formar uma massa coesa. Adicionar mais farinha se necessário.
3. Dividir a massa em 4 partes, formar cordões finos e cortar em pedaços de 1 cm (opcional: marcar com um garfo).
4. Ferver 2,5 litros de água e cozinhar os nhoques até flutuarem. Retirar com uma escumadeira ou peneira

BRÓCOLINHO



ingredientes

- 1 unidade de brócolis ninja (390g)
- 1/4 da unidade de cebola picada (10g)
- 3 ovos
- 1 xícara de chá de queijo muçarela ralado (70g)
- 1 dente de alho
- 2 xícaras de chá de farinha de trigo (150g)
- 1 colher de chá rasa de sal (10g)

 1 h

 11 porções

modo de preparo

1. Aquecer o forno a 180°C
2. Cozinhar o brócolis em água fervente, suficiente para cobrir, até que fique macio.
3. Amassar o brócolis com um garfo em um recipiente e adicionar a cebola picada, os ovos, o queijo ralado e o dente de alho
4. Adicionar o sal e a farinha de trigo aos poucos
5. Misturar até ficar uma aparência pastosa
6. Dividir em porções de 30 gramas
7. Untar uma assadeira com manteiga
8. Colocar os bolinhos separadamente na assadeira
9. Assar por 40 minutos até dourar
10. Servir como preferir

PÃO DE QUEJO COM CENOURA



🕒 2 h

🍴 40 porções

ingredientes

- 1/2 xícara de chá (120 ml) água
- 1/3 xícara de chá (80g) azeite de oliva
- 3 xícaras de chá (720g) cenoura
- 1 colher de chá (5g) chimichurri
- 1/2 colher de chá (2g) sal
- 1 xícara de chá (240g) polvilho azedo
- 1 xícara de chá (240g) polvilho doce
- 1 copo americano (215g) queijo minas padrão ralado

modo de preparo

1. Lavar bem as cenouras, cortar em cubos médios.
2. Esquentar a água com o azeite até ferver
3. No liquidificador: adicionar as cenouras, a água com o azeite e bater até ficar homogêneo, adicionar o chimichurri e o sal e bater até misturar
4. Despejar a massa na tigela, adicionar o polvilho azedo e misturar; adicionar o polvilho doce e o queijo e misturar tudo bem
5. Confira o sal e o tempero
6. Pré-aquecer o forno em 200°C, por 10 minutos
7. Fazer as bolinhas com a massa e colocar em uma forma antiaderente
8. Assar a 180°C por 30 minutos

MUFFIN DE ESPINAFRE



ingredientes

- 1 xícara (chá) de folhas de espinafre
- 1½ xícara (chá) de farinha de trigo
- 50 g de manteiga derretida
- ½ xícara (chá) de leite
- 2 ovos

- 60g de queijo muçarela ralado
- 1 colher (sopa) de açúcar
- 1 colher (chá) de sal
- 2 colheres (chá) de fermento em pó
- Noz Moscada ralada a gosto



45 min



15 porções

modo de preparo

1. Pré aquecer forno a 180 °C (temperatura média). Untar com manteiga 12 forminhas para muffin ou, se preferir, utilizar forminhas médias de empada. Polvilhar com farinha de trigo
2. Lavar e secar bem as folhas de espinafre
3. Colocar a manteiga numa tigela e levar ao micro-ondas por 1 minuto para derreter
4. No liquidificador, bater o leite com as folhas de espinafre até triturá-las completamente e ir acrescentando um ovo de cada vez
5. Acrescentar a manteiga derretida, o açúcar, o sal e temperar com noz-moscada ralada a gosto. Bater novamente para incorporar os ingredientes.
6. Numa tigela grande, colocar a farinha peneirada e misturar com o fermento.
7. Abrir um buraco no centro da farinha e acrescentar o espinafre batido. Misturar com uma espátula de silicone até a massa ficar lisa.
8. Colocar uma concha pequena de massa em cada forminha. Acrescentar a muçarela ralada em cima de cada porção — não ultrapassar $\frac{2}{3}$ do volume da forminha para não correr o risco de vazar ao assar, já que os bolinhos crescem no forno.
9. Levar ao forno para assar por cerca de 20 minutos, ou até crescerem e ficarem dourados.
10. Retirar os muffins do forno e esperar amornar antes de retirar da assadeira. Servir morno ou em temperatura ambiente.

PÃO DE ABÓBORA COM REQUEIJÃO



2 h



20 porções

ingredientes

- 2 xícaras de chá de abóbora cabotian (250g)
- 1 sachê de fermento biológico granulado (10g)
- 1 colher de chá de açúcar (20g)
- 1/2 xícara de chá leite (100ml)
- 1 ovo
- 1/2 colher de chá de sal
- 1 xícara de chá de manteiga sem sal (200g)
- 4 e xícaras e meia de farinha de trigo (500g)
- 1 xícara de chá de requeijão (200g)
- 1 gema

modo de preparo

1. Lavar a abóbora, retirar as sementes e reservar
2. Levar 250g de abóbora (polpa e casca) para a panela de pressão por 10 minutos depois de pegar pressão ou até ficar macia (inclusive a casca)
3. Processar a abóbora no processador até que fique sem pedaços grandes de casca
4. Levar as sementes para assar a 180°C por 20 minutos ou até perceber um aspecto seco.
Reservar
5. Juntar o fermento e o açúcar, acrescentar o leite, o ovo, a abóbora, o sal e a manteiga e misturar bem.
6. Acrescentar a farinha de trigo aos poucos e sovar até obter massa lisa e homogênea
7. Cubrir com pano de prato limpo e deixar descansar por 30 minutos ou até dobrar de volume
8. Moldar 20 esferas (de 60g cada), rechear com requeijão e fechar bem
9. Colocar as sementes por cima das esferas
10. Levar para uma assadeira grande (untada e enfarinhada), cobrir e deixar crescer por mais 10 minutos
11. Pincelar a superfície com a gema e levar ao forno médio (180°) preaquecido, por 15 minutos ou até dourarem
12. Retirar do forno e servir em seguida

CESTINHA DE GOIABA



 30 min

 40 porções

ingredientes

Geleia de Goiaba:

- 3 goiabas médias (520g)
- Suco de meio limão pequeno (9g)
- 3/4 xícara de chá de açúcar (110g)
- 1/4 de xícara de chá de água (30ml)

Biscoito:

- Casca de 3 goiabas médias (70g)
- 2 xícaras de chá de farinha de trigo (240g)
- Uma xícara de chá de amido de milho (140g)
- 1 xícara de chá de açúcar (180g)
- 1/4 xícara de chá de água (70ml)
- 4 colheres de sopa de manteiga (80g)

modo de preparo

Geleia

1. Descascar as goiabas e cortar em pedaços menores
2. Em um liquidificador bater as goiabas junto com o suco de limão
3. Após bater, passar a mistura para uma panela em fogo baixo
4. Adicionar o açúcar e mexer até atingir o ponto de liga

Biscoito

1. Aquecer o forno à 200°C
2. Cortar as cascas das goiabas em pedaços menores
3. Em um recipiente, misturar a farinha, o amido de milho, o açúcar, a água e a manteiga com sal
4. Misturar com a mão ou batedeira até obter uma massa homogênea
5. Acrescentar as cascas de goiaba cortadas e misture
6. Deixar a massa descansar durante 5 minutos, polvilhada com farinha de trigo
7. Moldar os biscoitos em formato de cestinha e colocar em um assadeira, untada com uma fina camada de manteiga
8. Levar ao forno por cerca de 30 minutos ou até dourar

BOLO DE MELANCIA COM PAÇOCA



ingredientes

Bolo

- 3 ovos (separar a clara da gema)
- 3 xícaras (chá) de açúcar
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 4 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 2 xícaras (chá) de suco de polpa de melancia
- Sementes de 1 melancia
- 1 colher (sopa) de fermento

Paçoca:

- Sementes de 1 melancia média
- 1/4 copo (americano) de farinha de mandioca
- 1/4 copo (americano) de aveia
- 1/4 copo (americano) de açúcar
- 1 pitada de sal



1h 30min



13 porções

modo de preparo

Bolo

1. Prepare o suco da melancia com a polpa e a parte branca, que deve ser cortada em cubos médios, no liquidificador.
2. Leve as sementes ao forno (180° C) por 10 a 15 minutos para torrar, separe metade para acrescentar à massa e a outra metade para a paçoca.
3. Na batedeira, bata o açúcar, a manteiga e as gemas por 3 minutos;
4. Coloque a farinha e o suco de melancia, e continue batendo até formar uma massa homogênea;
5. Em recipiente separado, bata as claras em neve;
6. Adicione clara em neve à massa delicadamente, junte o fermento;
7. Bata por 30 segundos na menor velocidade da batedeira;
8. Despeje a massa numa forma média e untada, misture uma parte das sementes torradas;
9. Asse em forno pré-aquecido em temperatura média (180°C) por aproximadamente 40 minutos ou até dourar.

Paçoca:

1. Use a outra metade das sementes torradas para fazer a paçoca, triturar até virar uma farinha.
2. Misture a farinha das sementes aos demais ingredientes da paçoca.
3. Polvilhe a paçoca sobre o bolo pronto.

DOCE DE CASCA DE MARACUJÁ



ingredientes

- Maracujá: 5 unidades médias (610g)
- Açúcar cristal: ½ xícara de chá (100g)
- Água: 4 xícaras de chá (900ml)
- Canela em pó: a gosto

 30 min

 41 porções

modo de preparo

1. Lavar bem as cascas de maracujá em água corrente para remover sujeiras e resíduos.
2. Cortar as cascas e separar a polpa e a casca para facilitar o processo de fervura e mistura.
3. Colocar as cascas cortadas em uma panela e cobrir com água. Levar ao fogo alto e deixar ferver até que a parte interna das cascas fique translúcida (15 a 20 minutos)
4. Após a fervura, retirar as cascas da panela e descartar a água.
5. Colocar as cascas fervidas no liquidificador. Adicionar o açúcar, a água e 6 colheres de polpa de maracujá.
6. Bater a mistura no liquidificador por aproximadamente 4 minutos, ou até que a mistura esteja bem homogênea e lisa.
7. Colocar uma peneira média sobre um recipiente grande e despejar a mistura batida na peneira para remover os resíduos maiores e obter uma mistura mais limpa.
8. Colocar uma peneira mais fina sobre outro recipiente e coar novamente a mistura através da peneira fina para reduzir a densidade e obter um produto mais suave.
9. Adicionar o restante da polpa de maracujá sobre a mistura coada.
10. Mexer bem para combinar a polpa com o restante da mistura.
11. Armazenar em um recipiente fechado na geladeira por até 3 dias.

BOLO DE MEXERICA



ingredientes

- 2 unidades de Mexerica Murcote (270g)
- 7 colheres de sopa de manteiga com sal (100g)
- 3 ovos (190g)
- 3 xícaras de farinha de trigo (375g)
- 2 xícaras de açúcar refinado (340g)
- 1 colher de sopa de fermento em pó (15g)



1h



16 porções

modo de preparo

1. Pré-aquecer o forno a 180°
2. Untar a forma
3. Lavar bem as mexericas
4. Retirar e descartar as sementes
5. Derreter a manteiga
6. Bater no liquidificador as mexericas, os ovos e a manteiga até obter uma mistura homogênea.
7. Peneirar a farinha de trigo e o açúcar.
8. Misturar os líquidos e os secos e acrescentar o fermento.
9. Despejar a massa e levar ao forno por 40 minutos a 180°.

BOLO DE BANANA COM CASCA



ingredientes

- 3 bananas da terra descascadas
- Cascas da banana da terra picadas
- 1 xícara leite integral
- 1 xícara de açúcar
- 3 ovos
- 1/2 xícara óleo de soja
- 2 xícaras de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de canela em pó
- 1 colher de café de bicarbonato de sódio
- 1 colher de sopa de fermento em pó



modo de preparo

- 1- Lavar bem as bananas
- 2- Remover as partes indesejadas da banana
- 5-Bater no liquidificador as bananas, as cascas de banana, o leite, o açúcar, os ovos e o óleo.
- 7- Em uma tigela, misturar a farinha, a canela, o bicarbonato, o fermento em pó.
- 8- Juntar a mistura do liquidificador à tigela e mexer até ficar homogêneo.
- 8- Untar a forma e despejar a massa.
- 10- Levar ao forno por 40 min a 200° C.
- 11 – Esperar esfriar para desenformar.

COLABORADORES

Professoras Orientadoras

Prof^a Ana Cristina Medeiros Moreira Cabral

Prof^a Karina Dantas Coelho

Prof^a Mônica Glória Neumann Spinelli

Nutricionista Responsável Técnica

Maria de Sousa Carvalho Rossi

Coordenadora do Curso de Nutrição

Prof^a Dra. Juliana Masami Marimoto

Edição e Produção

Gabriela Aun Gianubilo

Giulia Leite

Alunos responsáveis

1. Ana Luísa Kussonoki Segal
2. Ana Luíza Chaves Arrebola
3. Anna Beatriz Patrício Reis
4. Andrea de Carvalho Dias Baptista
5. Arthur de Oliveira Folgosi
6. Beatriz da Silva Rita
7. Beatriz Munhoz Souza Correa
8. Beatriz Ramondini de Castro
9. Beatriz Rezende Oliveira
10. Bruno Mendes Rosa
11. Felipe Guilherme Pardini Nasser
12. Gabriel Benevides Coelho Belizario
13. Gabriel Figueira Barbosa
14. Gabriel Prado Moreira Reis
15. Gabriela Aun Gianubilo
16. Gabriela Wenceslau Palmisciano Ribeiro
17. Geovanna Teixeira Fernandes da Silva
18. Giulia Leite
19. Giulia Fernandes de Biasi Pereira da Silva
20. Giovanna Pereira Menten Bezerra
21. Júlia Gitirana Hikiji Marta Santos Ferreira
22. Julia Amendola Brandão
23. Julia Murino Martins
24. Julia Talarito
25. Khadija Coqueiro de Souza
26. Lara Thiel Fortes Ferreira
27. Larissa Andreatta
28. Leonardo Cerf
29. Lethycia de Freitas Durante
30. Lorena Denadai Barros
31. Luisa Biazotto Maia
32. Luíza Carvalho Gaeta
33. Lucca Gama de Oliveira Petriccione
34. Mariana dos Santos Tobias
35. Maria Eduarda Decourt
36. Maria Luíza Andrade Ataíde
37. Maria Scatena do Valle Frascino
38. Matheus Von Schmadel Graziano de Moraes
39. Marcela Eduarda Pereira Aguiar
40. Paula Maui Yamaguchi Marino
41. Rafaella Morelli Oliveira Picolo
42. Valentina Peixoto Gazano



Esperamos que os novos sabores, texturas e sensações proporcionadas pelas receitas desse livro tenham despertado em você a vontade de experimentar novas culinárias, se aventurar nas preparações e explorar ainda mais os prazeres e oportunidades que o aproveitamento integral dos alimentos nos oferece, com uma prática sustentável e saudável para o seu corpo e para o meio ambiente.



Universidade Presbiteriana
Mackenzie



