

# Oficina de Técnicas Dietéticas e Gastronômicas aplicadas à sustentabilidade - com redução de sal, açúcar e óleo

03 de abril de 2018

Ministrante: Nutricionista Marina Azambuja Amaral CRN-2 7550

Oficina integrante da Semana da Saúde e da Nutrição promovida pelo CRN-2, em parceria com a Smed, Agan e Uniritter

## Como reduzir o sal na cozinha do dia-a-dia?

1. As ervas e especiarias têm usos ilimitados na culinária e podem ser usadas em qualquer tipo de preparação, desde que respeitadas as proporções corretas.
2. O uso de temperos em excesso pode mascarar o sabor do alimento e este não é o principal objetivo.
3. Sempre que você deixar os alimentos descansando com temperos previamente ao momento do preparo, resultará em uma preparação mais saborosa e aromática.
4. Para a redução do uso de sal em carnes em geral as marinadas são excelentes. Marinadas são a combinação dos seguintes ingredientes: gordura + ácido + elementos aromáticos, por exemplo azeite + suco de limão + manjerição. Prepare as marinadas e deixe as carnes imersas por pelo menos 30-40 minutos na geladeira.
5. É importante salientar que para conservar os seus aromas e sabores, deve-se guardar todos os temperos em potes bem fechados em lugares secos e frescos - se comprar em pacotinho, passe para o pote. Caso tenha comprado ervas frescas, guarde-as na parte baixa da geladeira em saco plástico para que durem mais.

## Como reduzir o açúcar nas receitas doces do dia-a-dia?

1. Dê preferência aos açúcares naturais, das frutas e hortaliças.
2. Em bolos, substitua todo o açúcar ou parte dele por purê de frutas bem maduras.
3. O uso de frutas secas também auxilia na redução do açúcar. Por exemplo, usar uva passa, ameixa em passa, banana em passa em bolos, biscoitos, geleias e vitaminas de frutas.
4. Frutas assadas também são excelentes opções para sobremesas.
5. Se em alguma receita for imprescindível o uso de açúcar, de preferência para o mascavo, mel ou melado, em pequena quantidade.

## Com reduzir o óleo na cozinha do dia-a-dia?

1. Retirar gorduras aparentes de carnes, e pele de frango.
2. Carnes com maior quantidade de gordura intramuscular devem ser preparadas preferencialmente em técnicas de cocção de calor seco como assar (em grelhas de formas) assim a gordura derrete e conseguimos desprezar. Carnes gordas não devem ser preparadas com molhos de panela pois a gordura fica no molho.
3. Evitar frituras em geral. Empanados, como por exemplo, bife à milanesa podem ser preparados assados.
4. Legumes no vapor e legumes assados não é necessário o uso de gorduras para o preparo, assim, devem ser priorizadas ao invés de legumes refogados. Quando a opção for refogar legumes, usar o mínimo de óleo possível.
5. Para o preparo de bolos não é necessário grande quantidade de gordura, reduza o máximo que conseguir, deixe as massas de bolos não muito grossas e asse sempre em temperatura média. Utilizar frutas picadas nas massas sempre são excelentes para dar umidade na massa e não ressecar pela redução de gordura.
6. Evite o uso de molhos brancos com base de nata, creme de leite e queijos em excesso.

# RECEITAS

## Frango assado: marinado no suco de laranja, mel e gengibre

- 1kg sobrecoxas/coxas de frango sem pele
- caldo de 6 laranjas
- 2 colheres (sopa) de mel ou açúcar mascavo
- 2 colheres (sopa) de gengibre ralado
- 10 dentes grandes de alho
- sal e pimenta a gosto
- sálvia fresca a gosto

### Modo de preparo:

1. Marinar: colocar em um bowl os pedaços de frango com os temperos, tampar com filme e deixar na geladeira por 30 minutos para absorver o tempero.
2. Colocar o frango com a marinada em uma forma e levar para assar em forno pré-aquecido a 200g. Iniciar com papel alumínio, e no final tirar para dourar.

## Frango com crocante de aveia marinado no iogurte com ervas

- 1kg peito de frango (em cubos ou filés)
- 2 ovos
- 300g pote de iogurte natural ou leite
- 1 cebola pequena picada
- salsinha e cebolinha a gosto
- sal e pimenta do reino
- azeite a gosto

### Modo de preparo:

1. Marinar: liquidificar o iogurte e os ovos com os temperos, colocar os bifes de frango de molho e deixar na geladeira por 30 minutos para absorver o tempero.
2. Empanar com uma mistura de aveia em flocos e flocos de milho sem açúcar triturados.
3. Levar para assar e forno pré-aquecido a 180 graus, até ficarem dourados.

### Crocante:

- Aveia em flocos q.b.
- Flocos de milho sem açúcar triturados q.b.

## Papilote de peixe com legumes

marinando no tempero vamos preparar os legumes.

3. Corte as cenouras em rodela finas, a cebola em aros finos, o tomate em rodela finas e o pimentão em tiras finas.
4. Pegue uma forma, unte com 1 fio de óleo e coloque uma cama com todos os legumes, intercalando eles, tempere com pouco sal, pimenta e ervas.

5. Coloque os filés sobre a cama de legumes, tape a forma com papel alumínio e leve para assar em forno pré-aquecido a 200 graus, até os filés ficarem bem cozidos e os legumes macios, porém ainda al dente.

### Modo de preparo:

1. Temperos os files com sal, pimenta, alho, salsinha, cebolinha e manjerição e reserve.
2. Enquanto os filés de peixe ficam

## Lasanha bolonhesa com lâminas de legumes e purê de abóbora

- 400g de carne moída
- 3 unidades de tomate italiano
- 1 unid grande de cebola
- 3 dentes de alho
- 1 colher (sopa) de óleo
- 1kg de abóbora cabotiá
- Sal, pimenta, salsinha
- 2 abobrinha italiana
- 2 berinjelas
- 150g de queijo minas

### Modo de preparo:

1. Para a carne: picar a cebola e o alho bem pequeno, aquecer a panela com 1 colher (sopa) de óleo, dourar a cebola e o alho, adicionar a carne moída e dourar, temperar com sal e pimenta. Enquanto isso, liquidificar o tomate (com casca e semente) com 1 xícara de água. Quando a carne estiver dourada, adicionar o suco do tomate e deixar ferver, até ficar um

molho vermelho e grosso. Ajustar o tempero, adicionar salsinha e manjeriço.

2. Para o purê de abóbora: descascar a abóbora, picar em cubos pequenos e colocar em uma panela com água para cozinhar. Quando estiver bem macia, coar, esmagar com garfo ou liquidificar para virar purê, temperar com pimenta e noz moscada. Reservar.

3. Para as lâminas e legumes: em um mandolim, fatiar as abobrinhas e as berinjelas (com casca) em lâminas bem finas ao comprido. Colocar em uma forma untada e levar ao forno para desidratar um pouco.

4. Montagem: carne com molho + lâminas de legumes + purê de abóbora + lâminas de legumes + carne com molho + lâminas de legumes + purê de abóbora + queijo minas ralado.

## Bolinho de arroz integral assado com casca de abóbora

- 1 e 1/4 xícara de arroz integral cozido
- 1/2 cebola grande picada
- 2 dentes de alho amassados
- 1 xícara de casca de abóbora ralada cozida
- 1/4 xícara de cheiro verde picado
- 1 ovo
- 1/2 xícara de farinha de trigo integral
- sal a gosto
- pimenta a gosto
- 1/2 colher de chá de fermento em pó

### Modo de preparo:

1. Separe o arroz cozido e incorpore com a casca de abóbora cozida, a farinha de trigo, temperos, cebola, alho e todos os outros ingredientes até incorporar tudo.

2. Modele os bolinhos do tamanho desejado e coloque em assadeira antiaderente untada com óleo.

3. Coloque os bolinhos para assar em forno pré-aquecido a 180 graus por 20-30 minutos.

## Brownie de batata doce e cacau

- 3 ovos
- 260g batata doce cozida ou assada - esmagada
- 40g de açúcar mascavo
- 50g de manteiga
- 30g cacau em pó
- 30g de farinha de trigo integral
- 1/2 colher de chá fermento em pó

### Modo de preparo:

1. Numa taca média, bater os ovos e em

seguida acrescentar os restantes ingredientes líquidos, mexendo novamente.

2. Adicionar os ingredientes secos, sendo que o fermento deverá ser introduzido juntamente com a farinha, em último lugar.

3. Misturar bem e verter a mistura para uma forma quadrada ou retangular untada. Levar ao forno pré-aquecido a 180°C por 30-35 minutos.

## Bolo integral de banana com maçã sem açúcar

- 1 copo americano (requeijão) de aveia em flocos
- 1 copo americano (requeijão) de aveia em flocos finos
- 1/2 copo americano (requeijão) de farinha de trigo integral
- 1/3 de xícara de óleo
- 3 ovos
- 100 ml de leite
- 3 bananas caturras bem maduras
- 2 maçãs grandes com a casca
- 2 colheres de sobremesa de fermento químico
- 1 colher de chá de canela em pó

### Modo de Preparo:

1. Misture os ingredientes secos.

exceto o fermento e reserve.

2. Após higienizadas as cascas das bananas, colocar 3 minutos no microondas para amolecer.

3. Liquidifique os ovos, o leite, o óleo e as cascas das maçãs e das bananas.

4. Pique as maçãs em cubos e esmague as bananas.

5. Misture ao creme a banana esmagada e os farináceos. Após bem homogêneo, acrescente as maçãs em cubos pequenos e por último o fermento. Coloque em uma forma untada e leve para assar em forno pré-aquecido a 180 graus, até o teste do palito sair limpo.

## Geleia de fruta sem açúcar

- 2 xícaras de morangos picados
- suco de 1 laranja
- 1 maçã picada

### Modo de preparo:

1. Primeiro bata o suco de laranja com a maçã no liquidificador.

2. Depois, numa panela, junte a mistura com os morangos e mexa para que

incorporem.

3. Cozinhe em fogo baixo por uns 15 a 20 minutos com a panela tampada.

4. Mexa de vez em quando.

5. Ao final dos 20 minutos confira se ela reduziu a um pouco mais da metade.

6. Deixe esfriar e armazene em um pote de vidro limpo na geladeira.

## Pasta de feijão branco com cenoura e ervas (para sanduiche)

- 2 xícaras de feijão branco cozido
- 2 unidades de cenoura
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva
- Ervas: salsinha, cebolinha e orégano
- Sal e pimenta do reino

### Modo de preparo:

1. Deixe o feijão de molho na água por 24 horas, trocando a água depois de 12 horas. Cozinhe-o em água nova na panela

de pressão com uma folha de louro até ficar macio. Escorrer o feijão e reservar.

2. Enquanto o feijão cozinha, picar a cenoura em cubos pequenos, adicionar o azeite e o orégano e levar para assar em forno pré-aquecido até ficar bem macio e dourado.

3. Liquidificar o feijão com a cenoura assada, temperando com pouco sal e cheiro verde.