



# Manual para Buffet Saudável e Sustentável



## UNIVERSIDADE DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

### **Reitor**

Ricardo Vieiralves de Castro

### **Vice-reitor**

Paulo Roberto Volpato Dias

### **Sub-reitora de Graduação**

Lená Medeiros de Menezes

### **Sub-reitora de Pós-Graduação e Pesquisa**

Monica da Costa Pereira Lavalle Heilbron

### **Sub-reitora de Extensão e Cultura**

Regina Lúcia Monteiro Henriques

### **Diretora de Comunicação Social**

Sonia Virginia Moreira

### **Diretor do Centro Biomédico**

Mario Sergio Alves Carneiro

### **Diretora do Instituto de Nutrição**

Inês Rugani Ribeiro de Castro

### **Vice-diretora do Instituto de Nutrição**

Flávia Fioruci Bezerra



# Manual para Buffet Saudável e Sustentável

Inês Rugani Ribeiro de Castro  
Organização



Copyright © 2015 dos autores

## Organização

Inês Rugani Ribeiro de Castro

### Módulo I

Suzana Maria de Lemos Freitas

Daisy Blumenberg Wolkoff

Luana Limoeiro Ferrão - colaboração no conteúdo técnico

### Módulo II

Livia Regina Machado dos Santos

Patrícia Maria Périgo Perez

Luana Limoeiro Ferrão - colaboração no conteúdo técnico

### Módulo III

Letícia Ferreira Tavares

### Anexo I

Suzana Maria de Lemos Freitas

### Fichas técnicas

Livia Regina Machado dos Santos

Marta Medeiros Nehme

Patrícia Maria Périgo Perez

Letícia Ferreira Tavares

CATALOGAÇÃO NA FONTE  
UERJ / REDE SIRIUS / BIBLIOTECA CEH/A

---

M294 Manual para buffet saudável e sustentável / Inês Rugani  
Ribeiro de Castro (org.) – Rio de Janeiro: Universidade do  
Estado do Rio de Janeiro. Instituto de Nutrição, 2015.  
222 p. : Il.

Inclui bibliografias.  
ISBN: 978-85-88769-83-0

1. Serviço de alimentação. 2. Buffet (Culinária). 3. Nutrição.  
4. Sustentabilidade. I. Castro, Inês Rugani Ribeiro de.  
II. Universidade do Estado do Rio de Janeiro. Instituto de  
Nutrição. III. Título.

CDU 612.39

---

Capa e projeto gráfico: *Carlota Rios*  
Fotos: *Letícia Tavares*

# Sumário

## APRESENTAÇÃO 9

### MÓDULO I

#### Noções de Higiene Alimentar, Nutrientes e Aproveitamento Integral dos Alimentos 11

- Noções básicas de microbiologia 12
- Conceitos sanitários e suas aplicações 15
  - Definições 15
  - Produtos de limpeza 16
  - Métodos de sanitização 18
- Higiene pessoal 19
- Higienização de equipamentos e utensílios 21
- Higienização de áreas e superfícies 22
- Controle de pragas 23
- Controle da água 23
  - Limpeza da caixa d'água 24
- Compra, recebimento e seleção de alimentos 25
- Armazenamento de alimentos 26
- Exposição de alimentos preparados para consumo 28
- Manejo de resíduos sólidos 28
  - Manejo dos resíduos gerados na cozinha 30
  - Sobras e restos alimentares 31
  - Reaproveitamento das sobras de alimentos quentes 31
- Noções sobre nutrientes e aproveitamento integral dos alimentos 33
  - Nutrientes, funções e fontes 33
  - Aproveitamento Integral dos Alimentos 34

## MÓDULO II

### Culinária

	37
• Tipos de alimentos	38
• Descrição, características sensoriais, peculiaridades e conservação dos alimentos próprios para o consumo	39
• Carne Bovina	39
• Carne de Porco	41
• Aves	42
• Pescado	43
• Vísceras ou miúdos	43
• Leite e derivados	44
- Creme de Leite	44
- Requeijão	44
- Ricota	44
- Queijo	45
• Ovos	46
• Hortaliças	47
• Condimentos	49
• Frutas	50
• Cereais e derivados (farinhas)	51
• Leguminosas	51
• Racionalização do trabalho na Cozinha	52
• Ficha Técnica de Preparação	53
• Equipamentos e Utensílios	57
- Cortador manual de legumes	57
- Facas	57
- Equipamentos elétricos ou a gás	58
- Máquina de cortar frios	59
- Liquidificador	59
- Espremedor de frutas	60
- Moedor de carnes	60
- Fogão	60
- Forno	61
- Forno combinado	61
- Caldeirão	62
• Preparo do alimento na cozinha	62

• Propriedades culinárias dos alimentos	64
• Óleos e Gorduras	64
• Ovos	67
- Propriedade de coagulação do ovo	67
- Propriedade de viscosidade do ovo	68
- Propriedade de emulsão do ovo	68
• Farináceos	70
- Farinha de milho	70
- Amido de milho	70
- Fécula	71
- Polvilho	71
- Farinha de trigo	71
• Açúcar	72
• Hortaliças	73
• Frutas	74
• Ervas aromáticas e Especiarias	75
• Fermento biológico e fermento químico	77
• Leite	78

## MÓDULO III

### Serviço de Buffet

81

• Tipos de serviço	83
• Empratado	83
• À francesa	83
• À inglesa	84
• À brasileira	84
• Americano ou Buffet	85
• Volante	85
• Tipos de eventos gastronômicos	86
• Café da manhã ou desjejum	86
• Brunch	87
• Chá da tarde	88
• “Coffee break”	89
• Coquetel	90
• Almoço e Jantar	91

• Etiqueta em serviços de Buffet	93
• Arrumação da mesa	93
• Regras gerais de como servir	94
• Planejamento em serviços de Buffet	95
• Definição do cardápio	95
• Local do evento	96
• Satisfação do cliente	96
• Controle geral da situação	96
• Mão de obra qualificada	97
• Roteiro para planejamento de um serviço de Buffet	97
• Recursos essenciais para um serviço de Buffet	98
• Quantificação de alimentos e bebidas em serviços de Buffet	101
• Café da manhã com serviço americano ou Buffet	101
• Coffee break com serviço americano ou Buffet	102
• Lanche para substituir o almoço (lunch box)	102
• Almoço ou jantar	102
• Coquetel	103
• Quantificação de bebidas em geral	103

## **ANEXO I**

<b>Dicas de Sustentabilidade</b>	<b>105</b>
----------------------------------	------------

<b>FICHAS TÉCNICAS DE PREPARAÇÃO</b>	<b>109</b>
--------------------------------------	------------



# Apresentação

A promoção da alimentação adequada e saudável é uma das prioridades das políticas públicas de saúde e de segurança alimentar e nutricional vigentes em nosso País. O **“Manual para Buffet Saudável e Sustentável”** tem por objetivo subsidiar medidas de incentivo e apoio à alimentação adequada e saudável, alinhando-se aos princípios e diretrizes do novo Guia Alimentar para a População Brasileira, lançado pelo Ministério da Saúde em outubro de 2014.

Este Manual é o desdobramento de uma experiência de parceria entre o Instituto de Nutrição da Universidade do Estado do Rio de Janeiro (INU-UERJ) e a Superintendência de Território e Cidadania da Secretaria de Estado de Ambiente do Rio de Janeiro (SEA-RJ) ocorrida entre o segundo semestre de 2012 e o primeiro semestre de 2013. Ela foi estabelecida por intermédio da Sub-reitoria de Extensão e Cultura da UERJ e teve por objetivo a realização do Projeto EcoBuffet, uma iniciativa do conjunto de projetos socioambientais com o viés da geração de emprego e renda e ênfase na sustentabilidade desenvolvidos em comunidades onde foram implantadas as UPP - Unidades de Polícia Pacificadora. O propósito desse projeto, à época, era o de formar jovens e adultos de comunidades da região da Tijuca em culinária, aproveitamento integral dos alimentos, higiene alimentar e serviço de Buffet.

Por meio dessa parceria, o INU-UERJ apoiou a SEA-RJ no planejamento operacional do Projeto e na coordenação técnica de sua primeira edição, que consistiu na condução da primeira turma do curso de formação. Nesse processo, entre outras atividades, coube ao INU prestar assessoria técnica para a organização da infraestrutura e da logística necessárias para as aulas (área física, utensílios, equipamentos, fluxo de compras de gêneros alimentícios), seleção dos professores contratados para ministrarem as aulas e sua supervisão; elaboração do roteiro das aulas teóricas e práticas e apoio

aos professores contratados na preparação das aulas; seleção e testagem de receitas que compuseram o portfólio do curso e elaboração de suas fichas técnicas. Atuaram nesse processo seis docentes do INU-UERJ, que representaram a direção deste Instituto e os três departamentos que o compõem.

Concluída a experiência de parceria entre INU-UERJ e SEA-RJ, consideramos fundamental produzir uma publicação de acesso livre na qual pudéssemos aprofundar o conteúdo teórico que reunimos para as aulas do curso e, também, organizar e ampliar as receitas e fichas técnicas que havíamos criado. Entendemos que, desta forma, realizamos plenamente nossa missão social de contribuir para a transformação da sociedade por meio de ações que expressem a indissociabilidade entre ensino, pesquisa e extensão.

Assim nasceu o “**Manual para Buffet Saudável e Sustentável**”, que é fruto do trabalho coletivo de professores, profissionais técnico-administrativos, estudantes de graduação e de pós-graduação e colaboradores do INU-UERJ. Cabe, aqui, registrar os nossos agradecimentos a Livia Maia Martinelli, Ana Paula da Silva Tomaz, Sandro de Lima Souza, Joice Ferreira Cunha, Sonia Maria Francisco e Luiza Rodrigues de Sousa, que muito contribuíram em diferentes momentos desse processo de trabalho.

Esperamos que o conteúdo deste Manual seja útil para pessoas que trabalham ou pretendem trabalhar com serviço de Buffet; para profissionais de saúde e de educação, como material de apoio a atividades educativas; e para as pessoas em geral, que podem encontrar, aqui, estímulo e subsídios técnicos para a prática da culinária saudável e sustentável.

Bom proveito!

*Inês Rugani Ribeiro de Castro*  
Diretora do Instituto de Nutrição - UERJ



## Noções sobre Higiene Alimentar, Nutrientes e Aproveitamento Integral dos Alimentos

Suzana Maria de Lemos Freitas  
Daisy Blumenberg Wolkoff  
Luana Limoeiro Ferrão - colaboração no conteúdo técnico

MÓDULO I

# Noções Básicas de Microbiologia

Os microrganismos, também chamados de micróbios, são seres vivos muito pequenos, que podem ser vistos com o auxílio de um aparelho, chamado microscópio ou podem ser vistos em colônias, quando existem milhões de microrganismos juntos.

Os microrganismos se multiplicam facilmente diante de condições favoráveis, especialmente na presença de alimentos, água e temperatura ideal. No caso de água, quanto maior a quantidade no alimento melhores as condições para o crescimento, especialmente de bactérias. Quanto à temperatura, há maior multiplicação de microrganismos na faixa de 20 a 40°C; portanto, a manipulação e a conservação de alimentos nessa faixa requerem grande cautela. Já temperaturas muito altas (como as atingidas na fervura) tendem a eliminar a maioria dos microrganismos, enquanto que a temperatura de congelamento deixa os microrganismos inativos.

Os microrganismos estão em toda a parte: no ar, nos utensílios, nos alimentos, no chão, na água, na poeira, nas superfícies e inclusive nos indivíduos, especialmente no nariz, boca, garganta, mãos e intestino. Os animais, como por exemplo, insetos e roedores, também são capazes de transportá-los. É importante ter muito cuidado com sapatos e vestimentas já que possuem um grande contato com o chão, ar e o ambiente em geral.

Os microrganismos podem ser benéficos, deteriorantes e patogênicos. Os patogênicos estão envolvidos diretamente com surtos de doença, a que chamamos de doenças transmitidas por alimentos (DTA).

Os microrganismos patogênicos são aqueles que podem causar algum mal à saúde, dependendo de fatores como o estado de saúde do indivíduo, da quantidade desses microrganismos presente nos alimentos e na dose infectante. A dose infectante é a quantidade do determinado microrganismo que é capaz de causar uma doença.

Entre os microrganismos patogênicos, ou causadores de DTA, as bactérias são as principais representantes. Parasitas e vírus também estão relacionados aos casos de DTA. Alguns fungos estão envolvidos nos casos de DTA por produzirem micotoxinas, substâncias tóxicas e danosas à saúde se consumidas de forma gradual e constante. Alimentos mofados devem ser totalmente desprezados e não é suficiente desprezar a parte visivelmente embolorada, pois somente podemos ver toda a extensão do bolor com auxílio de microscópio.

As DTA são classificadas em:

- ▶ Intoxicação: é a ingestão de alimentos contendo a toxina microbiana pré-formada. Ex: *Clostridium botulinum*, *Staphylococcus aureus*, fungos produtores de micotoxinas.

---

- ▶ Infecção: é a ingestão do microrganismo. Podem ser classificados em:
  - \_ Invasivos: penetram e invadem o tecido. Ex: *Salmonella*, *L. monocytogenes*, *Shigella*, *E. coli* (EIEC)

---

  - \_ Toxigênicos: formação de toxina dentro do organismo humano. Ex: *E. coli* (EHEC, ETEC), *C. perfringens*, *Vibrio cholerae*

A contaminação dos alimentos pode ocorrer por diversos fatores como os listados a seguir:

- ▶ Falta de higiene de utensílios, mãos e equipamentos;

---

- ▶ Cruzamento entre alimentos crus e cozidos, que pode ocorrer em função do uso dos mesmos utensílios no preparo; da forma como os alimentos foram armazenados na geladeira, do uso de uma mesma superfície de trabalho para tipos de alimentos diferentes (ex: carnes e vegetais)

---

- ▶ Ingestão de alimentos contaminados;

---

- ▶ Exposição prolongada dos alimentos à temperatura inadequada ou cozimento por tempo e/ou com temperatura insuficientes.

Os indivíduos mais propensos a contrair uma DTA são os que apresentam condições de saúde especiais, com a defesa do organismo debilitada, como: pessoas doentes, imunodeprimidas e os grupos de risco: idosos; crianças e gestantes.

Os alimentos mais envolvidos em DTA são principalmente aqueles preparados sem as devidas práticas de higiene, além dos alimentos com condições que facilitam a multiplicação microbiana tais como:

- ▶ Pratos muito manipulados (ex: recheios em geral, carnes moídas ou picadas);
- ▶ Preparações a base de maionese ou molhos a base de leite ou ovos;
- ▶ Pratos preparados de véspera e conservados em condições inadequadas (ex: feijoada, cozido, carne assada etc.);
- ▶ Salgados e sobremesas recheados.

Principais sintomas das DTA:

Variam de acordo com o microrganismo causador da DTA. De forma geral os sintomas são: diarreia, náusea, vômito, dor de cabeça, dor abdominal, febre, formação de gases, fadiga e perda de apetite.

Formas de evitar as DTA:

- ▶ Higiene pessoal;
- ▶ Higiene do ambiente, utensílios e equipamentos;
- ▶ Controle do tempo e da temperatura das preparações;
- ▶ Controle da qualidade da água;
- ▶ Controle de insetos e roedores;
- ▶ Cuidado com o lixo.

# Conceitos sanitários e suas aplicações

## Definições

**Higienização:** operação que compreende duas etapas: limpeza e desinfecção.

**Limpeza:** operação de remoção de substâncias minerais e/ou orgânicas indesejáveis, tais como terra, poeira, gordura e outras sujidades.

### Etapas:

- ▶ Retirada do excesso das partículas;
- ▶ Lavagem com água + detergente;
- ▶ Enxague.

Em pisos de áreas de manipulação de alimentos, deve-se varrer com auxílio de panos úmidos; a varredura não pode ser a seco para evitar a suspensão de partículas.

A remoção de restos de alimentos dos utensílios utilizados pelos consumidores, como pratos e talheres, deve ser feita com auxílio de luvas, escovas ou esponjas.

**Desinfecção:** operação de redução, por método físico (por exemplo, calor) e/ou agente químico, do número de microrganismos a um nível que não comprometa a qualidade higiênico-sanitária do alimento.

Após o enxague da limpeza, aplicar o produto químico ou o calor. No caso de produtos químicos, devem-se seguir as orientações do fabricante em relação à diluição e à forma de uso.

Vale ressaltar que a higiene deve acontecer em todos os setores de trabalho: recepção, armazenamento, pré-preparo, preparo e distribuição e com todos os manipuladores, fazendo parte da rotina do local onde se manipulam alimentos.

Manipuladores de alimentos são todas as pessoas que manipulam ingredientes e matérias-primas, equipamentos e utensílios na produção, embalagem, fracionamento, distribuição e transporte de alimentos.

## Produtos de limpeza

Deve-se escolher aquele que seja próprio para a finalidade a qual se destina, apresentando o melhor custo/benefício em seu uso, com adequado poder de limpeza, que não contamine o meio ambiente e que não represente nenhum risco ao usuário.

Os produtos químicos devem ser registrados obrigatoriamente pelo Ministério da Saúde e devem ser verificadas as seguintes informações no rótulo:

- ▶ Nome da empresa;

---

- ▶ Modo de aplicação;

---

- ▶ Número de registro no Ministério da Saúde.

---

Os produtos utilizados na higienização devem estar identificados e guardados em local adequado, separados dos alimentos.

### Detergentes:

Características:

- ▶ Ser atóxico;

---

- ▶ Ser adequado ao tipo de resíduo que se quer remover ou à superfície em que será aplicado;

---

- ▶ Reagir facilmente com os resíduos;

---

- ▶ Não ser corrosivo;

---

- ▶ Ser de fácil remoção no enxague.

---



## Sanitizantes:

Físicos (para superfícies, equipamentos e utensílios):

- ▶ Vapor quente;
- ▶ Água quente.

Químicos:

- ▶ Compostos clorados – mais utilizados; o hipoclorito é o único permitido em alimentos;
- ▶ Compostos iodados;
- ▶ Quaternário de amônio;
- ▶ Peróxido de hidrogênio.

Compostos clorados (hipocloritos)

- ▶ Vantagens:
  - \_ Baixo custo;
  - \_ Boa efetividade contra os microrganismos.
- ▶ Desvantagens:
  - \_ Irritam a pele;
  - \_ São corrosivos se utilizados inadequadamente;
  - \_ Possuem odores indesejáveis.

### Como preparar a solução clorada:

- ▶ Uma colher de sopa de hipoclorito de sódio (com 2% de cloro) para um litro de água limpa;
- ▶ 100 ml de hipoclorito de sódio (com 2% de cloro) para 10 litros de água limpa.

OBS: Não substituir o hipoclorito por água sanitária, pois esta contém substâncias danosas à saúde.

## Métodos de sanitização

- ▶ **Imersão** – para aplicação deste método é necessário dispor de solução clorada em quantidade suficiente para cobrir por completo o que está sendo higienizado. Ex: frutas e verduras; peças de equipamentos; utensílios.
- ▶ **Pulverização** – neste método a solução clorada é pulverizada. Muitas vezes, nestes casos, a solução não é retirada após o processo de higienização. Ex: utensílios; superfícies; maquinários.

Fatores determinantes da eficiência de um sanitizante:

- ▶ Concentração inicial de microrganismos no meio;
- ▶ Limpeza adequada do material;
- ▶ Concentração adequada do sanitizante;
- ▶ Tempo de ação do sanitizante no meio;
- ▶ Inibição do sanitizante por presença de matéria orgânica: proteínas, gorduras, carboidratos, sujidades em geral .

Periodicidade de higienização: pode ser diária, semanal, quinzenal, mensal, semestral ou sempre que houver necessidade.

- ▶ Diária - pisos, bancadas, utensílios, equipamentos, sanitários, lixeiras;
- ▶ Semanal - paredes, portas, janelas, freezer, geladeira;
- ▶ Quinzenal - estrados, caixa de gordura;
- ▶ Mensal - luminárias, interruptores, telas;
- ▶ Semestral - caixa d'água;
- ▶ Imediatamente após o uso - liquidificador, moedor, fatiador, batedeira.

# Higiene pessoal

Em nossa boca, mãos, nariz ou sobre a pele, alojamos bactérias causadoras de doenças que podem contaminar o alimento, podendo causar DTA. Para isso, é importante a manutenção de uma boa higiene pessoal, a qual engloba todas as ações que praticamos para manter a saúde e prevenir a disseminação de doenças.

No trabalho com alimentos, devemos adotar as seguintes práticas de higiene pessoal e segurança:

- ▶ Usar os cabelos presos e totalmente protegidos;

---

- ▶ Manter roupas e aventais sempre limpos, trocando-os diariamente e sempre que necessário;

---

- ▶ Utilizar o uniforme exclusivamente nas dependências internas do estabelecimento;

---

- ▶ Manter as unhas curtas e sem esmalte ou base. Durante a manipulação, devem ser retirados todos os objetos de adorno pessoal e a maquiagem;

---

- ▶ Lavar as mãos antes do manuseio do alimento e sempre que necessário, como, por exemplo, na troca de atividades e, principalmente, no retorno do sanitário.

---

- ▶ Não usar barba e evitar bigode;

---

- ▶ Utilizar calças compridas cobrindo o tornozelo;

---

- ▶ Utilizar sapatos fechados, antiderrapantes e em bom estado de conservação.

---

As mãos são nossos principais instrumentos de trabalho, por isso, devemos mantê-las sempre muito bem limpas. Por esse motivo existe um procedimento a ser seguido para a correta higienização das mãos:

- ▶ Umedecer as mãos e antebraços com água;

---

- ▶ Lavar com sabonete líquido, neutro, inodoro e com ação antisséptica;

---

- ▶ Massagear bem as mãos, antebraços, entre os dedos e unhas, por pelo menos três minutos;

---

- ▶ Enxaguar as mãos e antebraços e secá-los com papel toalha descartável não reciclado ou secador de ar quente, evitando enxugar a mão em panos e aventais.

---

Os produtos de higiene com ação antisséptica devem ser aprovados pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) para antisepsia de mãos.

A lavagem das mãos é exigida nas seguintes situações:

- ▶ Ao chegar ao trabalho e antes de iniciar as tarefas;

---

- ▶ Ao iniciar um novo serviço ou trocar de atividade;

---

- ▶ Depois de utilizar o sanitário, tossir, espirrar ou assoar o nariz;

---

- ▶ Depois de usar panos ou material de limpeza;

---

- ▶ Depois de recolher lixo;

---

- ▶ Sempre que tocar em sacarias, caixas, garrafas e outras embalagens;

---

- ▶ Depois de manusear alimentos crus ou não higienizados;

---

- ▶ Antes de iniciar o manuseio de alimentos prontos;

---

- ▶ Depois de tocar em alimentos estragados;

---

- ▶ Depois de manusear dinheiro;

---

- ▶ Depois de fumar.

---

Cuidados essenciais para manter a higiene durante a manipulação de alimentos:

- ▶ Não mexer com dinheiro ao mesmo tempo em que estiver manipulando o alimento;

---

- ▶ Não tocar os dedos no nariz, boca, orelhas ou coçar qualquer parte do corpo. Se isso for necessário, lavar bem as mãos antes de voltar a manipular os alimentos;

---

- ▶ Não manipular alimentos quando estiver doente (ex: resfriado) ou apresentar algum tipo de lesão nas mãos e unhas;

---

- ▶ Não conversar, cantar, tossir ou espirrar sobre os alimentos;

---

- ▶ Não fumar em ambientes de trabalho;

---

- ▶ Não provar os alimentos com as mãos;

---

- ▶ Não enxugar o suor com as mãos, panos ou qualquer peça da vestimenta;

---

- ▶ Não tocar maçanetas ou qualquer outro objeto alheio à atividade;

---

- ▶ Não utilizar o telefone celular durante o trabalho;

---

# Higienização de equipamentos e utensílios

Equipamentos e utensílios são todos os materiais utilizados para o processamento dos alimentos, sejam eles crus ou cozidos e elaboração das preparações culinárias. A superfície dos equipamentos, móveis e utensílios para preparo, uso e transporte de alimentos deve ser:

- ▶ Lisa, íntegra, resistente à corrosão;
- ▶ Sem ranhuras ou fragmentações;
- ▶ De material não contaminante;
- ▶ De fácil higienização.

Os utensílios devem ser armazenados em local apropriado, de forma ordenada e protegidos contra a contaminação. Os talheres, pratos e copos, devem ser utilizados individualmente, não podendo servir a mais de um usuário antes de serem higienizados adequadamente.

Os materiais usados na higienização tais como panos, escovas e buchas devem estar disponíveis e em bom estado de conservação, sendo trocados sempre que necessário, conforme o seu desgaste pela frequência de uso. Para a limpeza dos equipamentos, bancadas e mobiliário deve-se usar somente panos descartáveis.

Os equipamentos desmontáveis, como liquidificadores, batedeiras e moedores, entre outros, devem ser desligados da tomada elétrica e desmontados antes de serem higienizados.

# Higienização de áreas e superfícies

Entende-se por áreas e superfícies os pisos, paredes, portas, tetos, janelas, bancadas e demais instalações físicas de um local de manipulação de alimentos. Todos esses itens devem ser facilmente laváveis.

A área de manipulação deve ter: piso de cor clara, resistente e antiderrapante; parede de cor clara e de preferência azulejada; janelas com tela milimétrica removível para limpeza.

Todo o procedimento de higienização deve obedecer a um plano que leve em conta os seguintes itens:

- ▶ O que higienizar: piso, parede, janela, porta, luminária, bancadas;
- ▶ Qual a periodicidade: diária, semanal, quinzenal, mensal;
- ▶ Como higienizar: descrição do método;
- ▶ Quem vai higienizar: nome do responsável pela tarefa.

Método para limpeza de superfícies como parede, piso, bancadas, prateleiras, dentre outros:

- ▶ Remover a sujeira. Este procedimento nunca deve ser feito a seco. Deve ser feito no sentido unidirecional, do menos contaminado para o mais contaminado, do fundo para entrada, de cima para baixo;
- ▶ Lavar com detergente;
- ▶ Enxaguar;
- ▶ Retirar o excesso de água e sanitizar com solução clorada.

# Controle de pragas

Pragas são animais como moscas, baratas, formigas, ratos, pássaros, gatos e outros que podem representar grande risco de contaminação.

O controle integrado de pragas contempla medidas preventivas para evitar a presença de pragas na área de produção de refeições e outras preparações culinárias.

São medidas preventivas:

- ▶ Vedar portas, janelas, ralos e tubulação;

---

- ▶ Utilizar telas milimétricas para janelas;

---

- ▶ Utilizar proteção ou barreira de borracha sob as portas;

---

- ▶ Descartar os materiais que não são mais usados;

---

- ▶ Reparar fendas, buracos, rachaduras;

---

- ▶ Manter o gramado aparado;

---

- ▶ Recolher o lixo diariamente;

---

- ▶ Fazer a correta higienização do ambiente.

---

A aplicação de produtos químicos deve ser realizada quando as medidas preventivas adotadas não forem eficazes para o controle de pragas. Deve ser executada por empresa prestadora de serviço de controle de vetores e pragas urbanas, licenciada no órgão de vigilância sanitária competente e que utilize produtos regularizados na ANVISA.

# Controle da água

Utilizar sempre água tratada e filtrada no preparo dos alimentos e para a fabricação de gelo. O filtro deve ser trocado trimestralmente ou semestralmente, de acordo com o estabelecido pelo fabricante. A análise microbiológica da água deve ser realizada semestralmente por empresa especializada.

Para reduzir custos e economizar água, muitos estabelecimentos adotam o seu reuso, como, por exemplo, a água utilizada para sanitizar um alimento pode ser utilizada para lavagem do chão.

## Limpeza da caixa d'água

A caixa d'água deve estar limpa, tampada, sem vazamento e rachaduras. A higienização deve ser feita a cada seis meses.

No caso de um estabelecimento comercial, o procedimento deve ser realizado por empresa especializada e devidamente registrada para esta função. Em domicílios devem ser seguidas as seguintes etapas:

- ▶ Fechar o registro da água;

---

- ▶ Esvaziar totalmente a caixa d'água;

---

- ▶ Tampar a saída de água que fica no fundo da caixa para evitar a entrada de sujeira no encanamento;

---

- ▶ Retirar toda a sujeira com uma escova (que não solte cerdas) e pá exclusivas para essa função;

---

- ▶ Lavar as paredes e o fundo da caixa d'água com água e detergente;

---

- ▶ Enxaguar bem para retirar todo o excesso de detergente;

---

- ▶ Encher a caixa d'água e colocar um litro de hipoclorito de sódio para cada 1000 litros de água.

---

Importante:

- ▶ Manter a caixa d'água sempre tampada;

---

- ▶ Anotar a data da limpeza e fazer este procedimento a cada seis meses;

---

- ▶ Utilizar a água a partir de duas horas depois da adição de hipoclorito de sódio;

---

- ▶ Deixar escorrer a água por 10 minutos para evitar o gosto de hipoclorito de sódio.

---

Uso de equipamento de proteção individual (EPI) para o processo de higienização:

Como se trata de produtos químicos, que muitas vezes são tóxicos, se faz necessário o uso de luvas de PVC, aventais, óculos de proteção e máscara. É importante seguir as orientações de segurança do fabricante do EPI.



# Compra, recebimento e seleção de alimentos

Alguns cuidados na compra e no recebimento dos produtos devem ser tomados, como:

- ▶ Comprar os ingredientes em estabelecimentos limpos e confiáveis;
- ▶ Não comprar e nem utilizar produtos com embalagens amassadas, estufadas, enferrujadas, trincadas, com furos ou vazamentos, rasgadas, abertas ou com outro tipo de defeito;
- ▶ Embalagens externas (como caixas de papelão, de madeira e sacos de papel) devem ser retiradas para evitar a entrada de pragas e a contaminação do ambiente.

No recebimento, os alimentos devem ser conferidos em relação a sua qualidade, a seu prazo de validade e à quantidade recebida.

Após a abertura da embalagem devidamente higienizada, deve-se:

- ▶ Acondicionar os alimentos em recipientes higienizados e tampados de plástico, vidro ou louça;
- ▶ Etiquetar os recipientes com o nome do produto e a data de validade;
- ▶ Verificar a necessidade de refrigeração;
- ▶ Atentar para o prazo de validade, que muda quando a embalagem é aberta.

Em geral, produtos secos podem ser utilizados até 30 dias após serem abertos, não ultrapassando o prazo de validade indicado na embalagem.

No recebimento de produtos refrigerados, é recomendado observar se os alimentos obedecem à temperatura preconizada de transporte (conforme indicado no Quadro 1), com o auxílio de um termômetro e uma planilha para registro desta temperatura.

Quadro 1- Temperaturas ideais dos alimentos no momento do seu recebimento.

Produto	Temperatura
<b>Carne resfriada</b>	De 4 a 7 °C (quatro a sete graus Celsius) ou conforme recomendação do frigorífico produtor
<b>Carne congelada</b>	-12 °C (doze graus Celsius negativos) ou temperatura mais baixa, ou conforme recomendação do fabricante
<b>Pescados resfriados</b>	De 2 a 3 °C (dois a três graus Celsius) ou conforme recomendação do estabelecimento produtor
<b>Outros Produtos refrigerados</b>	De 4 a 10 °C (quatro a dez graus Celsius)

Fonte: Portaria CVS 5 de 09 de abril de 2013.

## Armazenamento de alimentos

O armazenamento é importante para manter a qualidade do alimento e para evitar a contaminação dos alimentos. Ele pode ser: a frio (na geladeira ou freezer) ou a seco (armário próprio ou despensa).

Os seguintes cuidados devem ser tomados no armazenamento dos alimentos:

- ▶ Armazenar imediatamente os produtos refrigerados e congelados;
- ▶ Em seguida armazenar os produtos semiperecíveis;
- ▶ O local de armazenamento deve ser: limpo, seco, organizado, ventilado e protegido de pragas.

Aspectos importantes sobre o armazenamento:

Na área de armazenamento, as prateleiras devem ser de material lavável, resistente e não tóxico; estar afastadas da parede (para garantir a ventilação) e distar 20 cm do chão.

As portas da área de preparação e armazenamento de alimentos devem ser dotadas de fechamento automático. As aberturas externas das áreas de armazenamento e pre-

paração de alimentos, inclusive o sistema de exaustão, devem ser providas de telas de proteção para impedir o acesso de vetores e pragas urbanas. As telas devem ser removíveis para facilitar a limpeza periódica.

Os equipamentos de frio para conservação, como geladeira e freezer, devem ter termômetro em local visível, prateleiras em material liso que seja resistente à corrosão e de fácil higienização, estrados facilmente removíveis resistentes ao choque e à corrosão e de fácil higienização.

Os produtos devem ser organizados nas prateleiras de acordo com suas características, guardando-se na frente os alimentos com prazo de validade menor. O material de limpeza deve ser guardado separado dos alimentos.

Alimentos contidos em embalagens abertas, exceto vidros, devem ser transferidos para recipientes adequados e tampados. Caso algum alimento estrague, o mesmo deve ser retirado. O local deve ser cuidadosamente limpo para evitar a contaminação dos outros alimentos.

Os alimentos armazenados na geladeira devem estar sempre devidamente tampados e etiquetados. Manter a geladeira completamente fechada para garantir a conservação da temperatura adequada e a qualidade dos alimentos, abrindo o menor número de vezes possível.

O armazenamento de frutas e hortaliças deve ser feito em local arejado, ao abrigo do sol. Se não forem consumidas no mesmo dia, devem ser conservadas sob-refrigeração em torno de 10°C, dispostas na parte inferior da geladeira.

O leite fluido deve ser guardado na geladeira em temperatura máxima de 4°C. Deve ser armazenado distante de carnes e outros alimentos que possam transmitir odor ou sabor. Já o leite em pó deve ser mantido com a embalagem bem fechada e em local fresco.

Os ovos devem ser armazenados na geladeira em temperatura máxima de 4°C, distante de alimentos com odores fortes.

As etapas de pré-preparo e preparo dos alimentos serão apresentadas no “Módulo II – Culinária” deste Manual.

# Exposição de alimentos preparados para consumo

Os alimentos expostos para consumo imediato sejam em balcões térmicos, refrigerados, panelas e travessas de mesa devem obedecer as combinações de tempo e temperatura indicadas no Quadro 2. Os alimentos que não atenderem a esses critérios devem ser desprezados.

Quadro 2 – Tempo e temperatura de exposição de alimentos a serem servidos.

Alimentos	Temperatura (em °C no centro do alimento)	Tempo de exposição (em horas)
Quentes	Mínimo de 60 °C	máximo 6h
	Abaixo de 60 °C	máximo 1h
Frios	Até 10 °C	máximo 4h
	Entre 10 e 21 °C	máximo 2h

Fonte: Portaria CVS 5 de 9 de abril de 2013.

## Manejo de resíduos sólidos

Resíduo sólido é todo e qualquer refugo, sobra ou detrito resultante da atividade humana. Esse resíduo pode estar no estado sólido ou semissólido.

Os resíduos sólidos orgânicos, como cascas e aparas, considerados lixo, devem ser separados e removidos, quantas vezes forem necessárias, para um local exclusivo, em condições adequadas de higiene.

O lixo atrai insetos e outros animais, além de ser um meio ideal para a multiplicação de microrganismos. Por isso, a cozinha deve ter lixeiras de fácil limpeza, com tampa e pedal e o lixo deve ser retirado para fora da área de preparo de alimentos em sacos bem fechados, resistentes e escuros. Essa retirada do lixo do local de produção das preparações culinárias deve ocorrer na troca dos turnos de trabalho ou sempre que estiver

cheio. O lixo, de preferência, não deve sair da cozinha pelo mesmo local onde entram as matérias primas. Caso não seja possível, a entrada de mercadorias deve ocorrer em horário distinto à retirada do lixo. Após o manuseio do lixo, lavar bem as mãos.

Os resíduos sólidos podem ser classificados de acordo com sua coleta em:

- ▶ Recicláveis (coleta seletiva):
  - \_ Vidro, plástico, papel, papelão, ferro, aço, alumínio e madeira;
  - \_ Óleo de cozinha.

Entretanto, alguns materiais classificados como recicláveis, em função da viabilidade técnica e econômica para sua reciclagem, podem não ser reciclados, como, por exemplo sacolas plásticas.

- ▶ Não recicláveis:
  - \_ Papéis não recicláveis: etiquetas, fotografias, papel toalha, papel higiênico, papéis, papeis metalizados ou parafinados ou plastificados, adesivos, fita crepe, papeis e guardanapos engordurados;
  - \_ Metais não recicláveis: cliques, grampos, esponjas de aço, latas de tintas, latas de combustível e pilhas;
  - \_ Plásticos não recicláveis: cabos de panela, tomadas, adesivos, espuma, teclados de computador, acrílicos;
  - \_ Vidros não recicláveis: espelhos, cristal, ampolas de medicamentos, cerâmicas e louças, lâmpadas, vidros temperados e planos.

Coleta seletiva:

A coleta seletiva destinada à reciclagem dos resíduos sólidos apresenta algumas vantagens ambientais, como:

- ▶ Economia de matérias-primas não renováveis;
- ▶ Economia de energia nos processos produtivos;
- ▶ Aumento da vida útil dos aterros sanitários.

São exemplos de produtos recicláveis:

- ▶ Vidro – potes de alimentos (azeitonas, milho etc.), garrafas, frascos de medicamentos, cacos de vidro;

---

- ▶ Papel – jornais, revistas, folhetos, caixas de papelão, embalagens de papel;

---

- ▶ Metal – latas de alumínio, latas de aço, pregos, tampas de embalagens;

---

- ▶ Plástico – potes de plástico, isopor, sacolas plásticas, garrafas PET.

---

## Manejo dos resíduos gerados na cozinha

O conceito que norteia a legislação específica compreende as ações de reduzir, reutilizar e reciclar.

Reduzir resíduos significa evitar o desperdício de alimentos. O desperdício de alimentos ocorre na produção e colheita (dificuldades no controle de preços e disponibilidade dos alimentos), no transporte (encarece o preço) e no armazenamento (temperaturas inadequadas). As perdas na cozinha ocorrem também no preparo e exposição dos alimentos para consumo.

O desperdício pode ser evitado da seguinte forma:

- ▶ Preferir hortaliças e frutas da época (safra);

---

- ▶ Utilizar integralmente os alimentos, sempre que possível, atentando para sua higienização principalmente se forem consumidos crus;

---

- ▶ Preparar apenas a quantidade de alimentos necessária para o consumo;

---

- ▶ Armazená-las em locais limpos e temperaturas adequadas.

---

As sobras de alimentos são resíduos orgânicos gerados nas cozinhas e podem ser transformados em adubo. Esse processo, denominado compostagem, é de baixo custo e reduz o resíduo produzido.

Reutilizar os resíduos gerados consiste, por exemplo, em preferir embalagens que possam ser usadas mais de uma vez, como garrafas retornáveis de vidro. Com relação aos alimentos, a sua reutilização está abordada no item Reaproveitamento das sobras dos alimentos quentes.

Os materiais recicláveis devem ser separados de acordo com a sua natureza. As embalagens dos alimentos devem ser lavadas para a remoção de toda a matéria orgânica. O material reciclável deverá ser colocado em sacos de lixo de cor branca, que indica que esse é um material reciclável para os profissionais que farão a coleta.

O óleo usado de cozinha deve ser encaminhado para os postos de coleta, pois o seu descarte indevido polui o meio ambiente, trazendo prejuízos como a impermeabilização do solo, contribuindo para aumento de enchentes. Além disso, ele causa prejuízo à oxigenação e iluminação da água dos rios, com danos à fauna aquática; causa mau cheiro e poluição; provoca o entupimento das tubulações nas redes de esgoto.

O óleo usado deve ser armazenado, já frio, em uma garrafa PET ou qualquer outro frasco com tampa. Deverá ser feita a doação para empresas específicas de coleta deste produto. Esse óleo usado é transformado em: resina para tintas, sabão, detergente, glicerina, ração para animais, entre outros.

## Sobras e restos alimentares

Restos são os alimentos servidos e que não foram consumidos (ex: alimento que fica no prato após a refeição e que não foi consumido), portanto não podem ser reaproveitados.

Já as sobras são os alimentos prontos que não foram consumidos nem expostos ao consumidor (ex: sobras nas panelas ou outros utensílios).

As sobras de alimentos prontos expostos para consumo não podem ser reaproveitadas, devendo ser desprezadas.

## Reaproveitamento das sobras de alimentos quentes

Os alimentos quentes devem ser armazenados sob-refrigeração e sua temperatura deve ser reduzida de 60°C a 10°C em até duas horas e, em seguida, ser mantido em temperatura inferior a 5°C ou congelado a temperatura igual ou inferior a 18°C negativos. Esses alimentos devem ser acondicionados em volumes ou utensílios com altura máxima de 10 cm, sendo cobertos somente quando atingirem a temperatura de 21°C ou menos.

O prazo máximo de consumo dos alimentos preparados e armazenados à temperatura de 4°C ou menos é de no máximo cinco dias. Quando a temperatura for superior a 4°C e inferior a 5°C o tempo deverá ser reduzido.

Para a utilização dessas sobras de alimentos que foram armazenados sob os critérios descritos, estas devem ser aquecidas à temperatura mínima de 70°C.

Quando esses critérios não puderem ser rigorosamente obedecidos, as sobras de alimentos devem ser desprezadas.

Exemplos de preparações que podem ser usadas com sobras de alimentos, desde que esses alimentos não tenham sido expostos para o consumo:

- ▶ Sobras e aparas de carne assada: croquetes, omeletes, tortas, recheios;

---

- ▶ Sobras de carne moída: croquete, bolo salgado, panqueca;

---

- ▶ Sobras de arroz: bolinho, rocambole, arroz de forno, risoto;

---

- ▶ Hortaliças (com casca e talos): farofa com os talos, panquecas, sopas, suflê, recheios;

---

- ▶ Pão: pudim de pão, torradas, rabanada, farinha de rosca;

---

- ▶ Feijão: tutu, feijão tropeiro, virado, bolinho;

---

- ▶ Peixes e Frango: suflê, risoto, bolo salgado;

---

- ▶ Frutas (com casca): doces, bolos, geleias, vitaminas, sucos.

---



# Noções sobre nutrientes e aproveitamento integral dos alimentos

Alimentos têm o objetivo de fornecer ao organismo, os nutrientes essenciais às nossas funções vitais. Portanto, devemos, sempre que possível, obter uma alimentação saudável, a qual possua adequada quantidade de nutrientes. O aproveitamento integral dos alimentos torna-se importante nesse aspecto, já que as porções descartadas contém nutrientes além de geralmente serem fontes de fibras alimentares, as quais, embora não sejam nutrientes, proporcionam muitos benefícios à saúde humana.

## Nutrientes, funções e fontes

- ▶ Função plástica ou construtora - representada pelas proteínas, as quais são importantes para a construção do organismo.
  - \_ Fontes de proteínas: carne (boi, porco, aves, peixes), ovos, leite e derivados, leguminosas (feijão, lentilha, ervilha).

---
- ▶ Função energética – representada pelos carboidratos e gorduras. Esses nutrientes fornecem energia para as atividades do organismo.
  - \_ Fontes de carboidratos: cereais (arroz, milho, trigo), pães, massas, bolo, batata, açúcar;
  - \_ Fontes de gorduras: óleos, manteiga e margarina, banha de porco, gordura de coco, azeite.

---
- ▶ Função reguladora – representada pelas vitaminas e sais minerais, sendo necessários ao bom funcionamento do organismo.
  - \_ Fontes de vitaminas e sais minerais: frutas e hortaliças.

---

Fibras alimentares são substâncias presentes nos alimentos, mas que não são absorvidas. As suas principais propriedades são:

- ▶ Prevenir a constipação intestinal;
- ▶ Auxiliar na eliminação de elementos tóxicos no organismo;
- ▶ Auxiliar na redução da absorção de açúcares e colesterol.

As fibras são classificadas como insolúveis e solúveis e possuem funções distintas no organismo. Fibras insolúveis são capazes de aumentar o volume fecal e com isso, acelerar o trânsito intestinal, o que é muito útil em casos de constipação intestinal. Já as fibras solúveis estão envolvidas no controle dos níveis de colesterol e de açúcar no sangue, pois reduzem a absorção dos mesmos pelo organismo.

As principais fontes de fibra insolúvel são: cereais integrais (arroz, trigo, aveia, milho), frutas e hortaliças com casca, leguminosas (feijões, soja, ervilha), oleaginosas (nozes, castanhas) e sementes (abóbora, girassol, linhaça).

As fibras solúveis podem ser encontradas em maior proporção em frutas cítricas, maçã, pêra, cenoura, feijões e aveia, sendo o farelo de aveia uma de suas principais fontes.

## Aproveitamento integral dos alimentos

A alimentação integral possui como princípio básico a diversidade nas refeições e a complementação de nutrientes, com o objetivo de reduzir custo e diminuir o desperdício, já que são utilizadas, sempre que possível, todas as partes do alimento. Além disso, ela propicia o aumento da ingestão de fibras na dieta, pois estas se concentram principalmente nas cascas, talos e sementes que, muitas vezes, são jogados fora na alimentação convencional.

É importante ressaltar que as hortaliças a serem adquiridas devem ser orgânicas, ou seja, isentas de agrotóxicos. Agrotóxicos ou defensivos agrícolas são substâncias utilizadas para destruir pragas que se desenvolvem durante o cultivo. No entanto, os agrotóxicos são altamente danosos à saúde e estão envolvidos com várias enfermidades. Além disso, as hortaliças orgânicas possuem sabor e aroma mais pronunciados.

Entre os alimentos que podem ser usados integralmente temos, por exemplo:

- ▶ Folhas: cenoura, beterraba, batata doce, nabo, couve-flor, abóbora, mostarda, hortelã, rabanete, tomate, pimentão;

---

- ▶ Cascas: batata inglesa, banana, tangerina, laranja, mamão, pepino, maçã, abacaxi, berinjela, beterraba, melão, maracujá, goiaba, manga, abóbora;

---

- ▶ Talos: couve-flor, brócolis, beterraba;

---

- ▶ Entrecascas: melancia, maracujá, mandioca;

---

- ▶ Sementes: abóbora, melão, jaca, mamão.

---

## Bibliografia consultada

BRASIL. Casa Civil. Lei nº 12.305 de 02 de agosto de 2010. **Institui a Política Nacional de Resíduos Sólidos; altera a Lei nº 9.605, de 12 de fevereiro de 1998; e dá outras providências.** Diário Oficial da União, Brasília, DF, 03 de agosto de 2010. Disponível em: [http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/\\_ato2007-2010/2010/lei/l12305.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2007-2010/2010/lei/l12305.htm).

BRASIL. Ministério da Saúde. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Resolução – RDC nº 216, de 15 de setembro de 2004. **Estabelece procedimentos de Boas Práticas para serviços de alimentação a fim de garantir as condições higiênico-sanitárias do alimento preparado.** Diário Oficial da União, Brasília, DF, 17 de setembro de 2004. Disponível em: <http://portal.anvisa.gov.br/wps/wcm/connect/4a3b680040bf8cdd8e5dbf1b0133649b/RESOLU%C3%87%C3%83O-RDC+N+216+DE+15+DE+SETEMBRO+DE+2004.pdf?MOD=AJPERES>

SÃO PAULO. Centro de Vigilância Sanitária da Secretaria da Saúde do Estado de São Paulo. Portaria CVS Nº 05 de 09 abril de 2013. **Regulamento técnico, que estabelece Parâmetros e critérios para o controle higiênico- sanitário em estabelecimentos de alimentos.** Diário Oficial do Estado de São Paulo, São Paulo, 19 de abril de 2013. Disponível em: [http://www.cvs.saude.sp.gov.br/up/PORTARIA%20CVS-5\\_090413.pdf](http://www.cvs.saude.sp.gov.br/up/PORTARIA%20CVS-5_090413.pdf)

SILVA JÚNIOR, E. A. da. **Manual de Controle Higiênico Sanitário em Serviços de Alimentação.** 6. ed. São Paulo: Varela, 2005.

<http://www.ib.usp.br/coletaseletiva/saudecoletiva/naoreciclaiveis.htm>





## Culinária

Livia Regina Machado dos Santos  
Patrícia Maria Périco Perez  
Luana Limoeiro Ferrão - colaboração no conteúdo técnico



Para assegurar o êxito de cada preparação devemos escolher técnicas e/ou procedimentos que visem: minimizar a perda de nutrientes, manter a sanidade dos alimentos, preservar/melhorar as características sensoriais (aspecto, cor, aroma, sabor e consistência etc.) e otimizar tempo e dinheiro.

Com o intuito de garantir o sucesso das preparações devemos conhecer os tipos de alimentos, suas características sensoriais e peculiaridades, a correta recepção e armazenagem dos gêneros alimentícios e elaborar receitas padronizadas (fichas técnicas com seus fatores) que subsidiarão a lista de compras.

## Tipos de alimentos

Os alimentos, de forma geral, podem ser classificados em três grupos, segundo a forma como se apresentam para o consumidor: naturais, industrializados e preparações. Podemos citar:

- ▶ Alimentos naturais: são todos os alimentos *in natura* de origem animal ou vegetal, cujo consumo imediato exige, apenas, a remoção da parte não comestível e os tratamentos indicados para perfeita higienização e conservação. Ex: frutas, verduras, legumes, leite, entre outros.

---

- ▶ Alimentos industrializados: são alimentos de origem animal ou vegetal, que para o consumo humano final, foram submetidos a diversas técnicas, como a remoção de partes não comestíveis, cocção, pasteurização etc., além da adição de outras substâncias que os fazem alimentos tecnologicamente modificados. Ex: enlatados, arroz cru, feijão cru, farinhas, legumes congelados, embutidos, leite condensado, leite “longa vida”.

---

- ▶ Preparações: é a junção de ingredientes (alimentos naturais e/ou alimentos industrializados) constituindo diversas receitas. Ex: arroz cozido, feijão cozido, bolo, sucos, saladas.

---

# Descrição, características sensoriais, peculiaridades e conservação dos alimentos próprios para o consumo

As características sensoriais dos alimentos compreendem aparência, aroma/odor, cor, sabor, consistência e textura. A seguir comentaremos essas características por grupo de alimentos (carnes, leite e derivados, hortaliças, frutas, cereais, leguminosas).

## Carne Bovina

No momento da compra, sempre observar a cor e o odor do produto e, também, as condições higiênicas do local. A cor deve ser vermelha viva. Carnes arroxeadas, acinzentadas ou esverdeadas não devem ser usadas na alimentação. Já o odor tem que ser próprio do produto; as carnes com odor forte e desagradável não devem ser utilizadas na alimentação, pois indicam início de deterioração.

A carne pode ser adquirida em estado fresco, resfriada ou congelada. A carne congelada pode ser armazenada por até um ano a temperatura de no mínimo  $-18^{\circ}\text{C}$ , lembrando que, depois do degelo, o consumo deve ser imediato, pois a carne fica mais vulnerável à contaminação. A carne crua descongelada só deve ser recongelada cozida. Já a carne refrigerada crua pode ser armazenada sob refrigeração (temperatura entre  $0$  e  $4^{\circ}\text{C}$ ) por até três dias.

Os tipos de corte de carne variam de região para região. A divisão da carcaça bovina se classifica em:

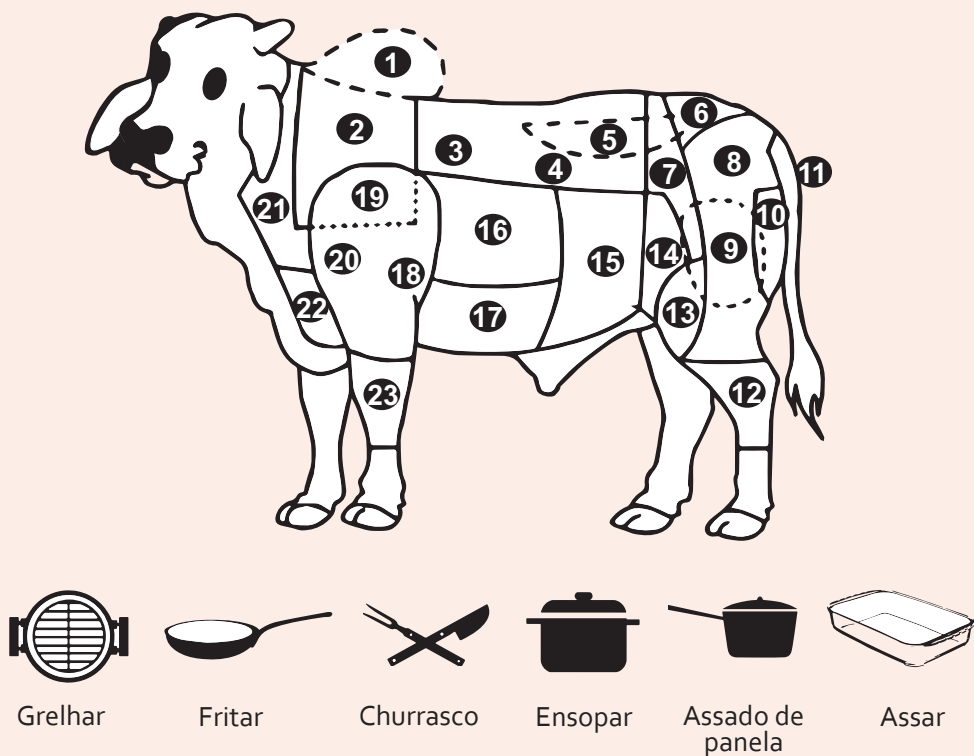
- ▶ O corte primário divide o animal entre lado direito e lado esquerdo.
- ▶ O corte secundário divide o animal entre traseiro e dianteiro, são os chamados quartos. Os quartos são subdivididos em:

- ▶ Quarto traseiro (mais macios – carnes de primeira) → filé mignon, contrafilé, alcatra, maminha de alcatra, picanha, lagarto, chã de dentro ou coxão mole, chã de fora ou coxão duro e patinho.
- ▶ Quarto dianteiro (mais duros – carnes de segunda) → pescoço, acém, paleta, peito, ponta de agulha ou costela, pá e mocotó.

Os cortes de carne acima citados estão esquematizados na Figura 1.

Além dos cortes citados anteriormente, são realizadas novas subdivisões da peça de carne para realização das diferentes preparações. Por exemplo, o filé mignon pode ser subdividido em: chateaubriand (400g a 450g), tournedos (200g a 250g), medalhões (90g a 110g), escalope ou escalopinho (60g a 70g) e *emincé* ou pedacinhos.

Figura 1 – Esquema de cortes de carne bovina.



\*Assar por longo tempo longe do braseiro  
 \*Assar com papel alumínio ou celofane culinário



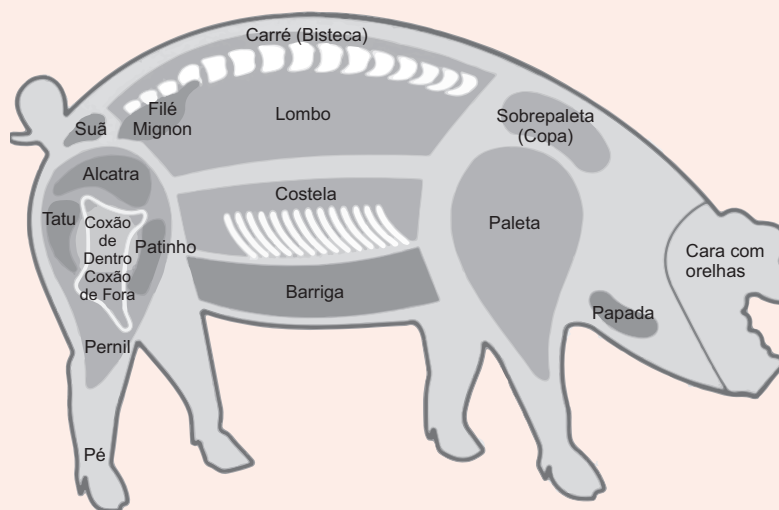
1- Cupim			*				
2- Acém							
3- Contrafilé de costela							
4- Contrafilé de lombo							
5- Filé mignon							
6- Picanha							
7- Miolo de alcatra							
8- Coxão duro							 *
9- Coxão mole		 *					
10- Lagarto ou Tabu							 *
11- Rabo							
12- Músculo de traseiro							
13- Patinho							
14- Maminha							
15- Fraldinha ou Vazio							
16- Costela			*				 *
17- Costela ponta de agulha ou Minga			*				 *
18- Miolo de paleta							
19- Raquete							
20- Peixinho							
21- Pescoço							 *
22- Peito							
23- Múculo de dianteiro							

## Carne de Porco

A carne de porco é comercializada em diversos tipos de corte. O esquema desses cortes está apresentado na Figura 2. A carne deve ser rosada com estrias de gordura brancas e finas ou deve apresentar cor vermelho rosado. Deve ser firme e lisa, sendo a gordura também branca e firme. A carne de porco está imprópria para o consumo quando apresenta cor acinzentada/esverdeada, consistência amolecida e pegajosa.

A carne suína pode ser adquirida em estado fresco, resfriada ou congelada. A carne congelada, dependendo do corte, pode ser armazenada até um mês, no caso do bacon e da linguiça, e até seis meses, no caso do lombo e da costela, a temperatura de no mínimo  $-18^{\circ}\text{C}$ . Cabe lembrar que, depois do degelo, o consumo deve ser imediato, pois a carne fica mais vulnerável à contaminação. A carne crua descongelada só deve ser recongelada cozida. Já a carne suína refrigerada crua pode ser armazenada sob refrigeração (temperatura entre 0 e  $4^{\circ}\text{C}$ ) por até três dias.

Figura 2 – Esquema de corte de carne suína.



## Aves

Para serem consideradas próprias para o consumo, as carnes de ave devem apresentar as seguintes características: consistência firme, cor amarela-rosada, umidade normal e odor característico. As carnes de ave podem ser adquiridas resfriadas ou congeladas. As carnes congeladas devem ser armazenadas a temperatura de no mínimo  $-18^{\circ}\text{C}$ , por até seis meses, lembrando que, depois do degelo, o consumo deve ser imediato, pois a carne fica mais vulnerável à contaminação. A carne de ave crua descongelada só deve ser recongelada cozida. As carnes de ave refrigeradas cruas podem ser armazenadas sob refrigeração (temperatura entre 0 e  $4^{\circ}\text{C}$ ) por no máximo um dia.

## Pescado

Os peixes devem apresentar os olhos vivos, brilhantes e salientes; as guelras devem ser de cor rosa avermelhada, sem muco ou odor; as escamas devem estar aderidas à pele, com colorido e brilho (metálico) característicos; a carne firme, aderida às espinhas, resistente à pressão, branca e com reflexos madrepérola; o odor fresco, característico e a cauda firme e em direção ao corpo.

Os moluscos (ostras, mexilhões e mariscos) devem apresentar as conchas duras e bem fechadas (não produzindo sons se comprimidas); a carne sólida, clara e brilhante e o odor característico.

O polvo e lula devem ter a pele lisa e úmida; os olhos vivos, salientes nas bordas; a carne consistente e elástica e o odor característico.

Em relação aos crustáceos, o camarão cru, dependendo do tipo, apresenta cor branca acinzentada ou rosada, carne firme e odor característico. Quando cozido, a coloração de ambos os tipos torna-se rosada. A lagosta, o siri e o caranguejo devem ser adquiridos vivos e, antes de ser preparados, lavados em água corrente.

Os pescados podem ser adquiridos frescos, resfriados ou congelados. Os pescados congelados podem ser armazenados a temperatura de no mínimo  $-18^{\circ}\text{C}$ , por até três meses, lembrando que, depois do degelo, o consumo deve ser imediato, pois a carne fica mais vulnerável à contaminação. Os pescados descongelados só devem ser recongelados cozidos. Os pescados refrigerados crus podem ser armazenados sob refrigeração (temperatura entre 0 e  $4^{\circ}\text{C}$ ) por no máximo três dias.

## Vísceras ou miúdos

São os órgãos internos, a língua (bovina) e o rabo (bovino) de animais comestíveis. As principais vísceras, de cor vermelha escura, são representadas pelo coração (bovino e aves), rins (bovino, suíno) língua (bovina), fígado (bovino e aves) e moela (aves). O miolo (cérebro bovino) possui cor bege levemente acinzentada e a dobradinha (estômago/bucho bovino), cor branca-amarelada.

As vísceras podem ser adquiridas resfriadas ou congeladas. Elas deterioram-se mais facilmente do que as outras carnes e, portanto, devem ser conservadas sob refrigeração (temperatura entre 0 e 4 °C) por até dois dias ou devem ser congeladas a temperatura de no mínimo -18°C por até 45 dias.

## Leite e derivados

O leite de boa qualidade deve ser de procedência conhecida com sanidade e qualidade asseguradas. Deve apresentar o aspecto líquido, homogêneo, limpo, esbranquiçado, com odor suave e característico e sabor agradável, levemente adocicado. Todo o leite animal para consumo humano deve ser pasteurizado (leite de “saquinho”), ou esterilizado - Ultra High Temperature - UHT (leite de “caixinha”), ou seja, não deve ser consumido cru.

### Creme de Leite

É obtido pela separação da gordura do leite, a qual passa por um processo de agitação e homogeneização. Existem dois tipos:

- ▶ Creme de leite homogeneizado: tem como características ser mais espesso, uniforme e ligeiramente amarelo.
- ▶ Creme de leite fresco: é menos espesso (líquido) e possui a cor branca. O chantilly é o creme de leite fresco batido (aerado). Já a manteiga é obtida pela batida contínua do creme de leite, podendo ser encontrada com ou sem sal.

### Requeijão

É um produto tipicamente brasileiro. É a massa da coalhada (proteína de leite coagulada) acrescida de creme de leite, água e sal. Tem como característica a coloração que vai do branco ao creme e sabor característico.

### Ricota

É produzida a partir do soro do leite da vaca. Este é separado da parte sólida, fervido, coado, tendo como resultado um produto esbranquiçado e com textura mais leve/fina que o queijo minas do tipo frescal.

## Queijo

É o produto da industrialização da coagulação (coalhada) do leite. Alguns tipos de queijos estão descritos no Quadro 3.

Quadro 3 - Tipos de queijos, características e formas de utilização em preparações.

Tipos	Características	Formas de utilização
<b>Camembert</b>	Sabor característico suave e levemente picante, textura macia, interior amarelo cremoso. Possui bolor branco sobre a casca	Aperitivos Sobremesas Lanches Acompanha vinho tinto seco
<b>Cheddar</b>	Sabor varia entre leve e muito azedo. Textura macia, coloração amarela e alaranjada	Aperitivo, Sopas Pratos principais Sanduíches, Sobremesas Acompanha vinho tinto
<b>Creme</b>	Sabor delicado, levemente ácido, textura macia regular, branco	Aperitivos, Saladas Sanduíches, Lanches
<b>Gorgonzola</b>	Sabor levemente picante, macio, mas consistente, ligeiramente quebradiço e com veios azulados	Aperitivos Canapés Acompanha vinho tinto seco encorpado
<b>Gouda</b>	Sabor suave, semi mole e cremoso, possui pequenos orifícios regulares	Aperitivos Massas e pratos sofisticados de arroz Acompanha vinho tinto seco e cerveja
<b>Gruyère</b>	Conhecido também como queijo suíço. Sabor doce quando novo e levemente picante quando atinge o auge da maturação. Massa de textura consistente e um pouco elástica, com furos	Aperitivos, Foundues, Sopas Tortas doces e salgadas Para recheio de aves Acompanha vinho tinto seco leve
<b>Minas frescal</b>	Obtido da coagulação do leite pasteurizado. Massa homogênea, úmida, levemente ácida e salgada	Aperitivos, Recheios, sopas, soufflês, quiches, salgadinhos, sanduíches.
<b>Muçarela</b>	É um queijo de massa filada (produto quando fresco se desmancha em fios), macio e relativamente úmido e que se funde quando recebe calor, e adquirindo consistência cremosa	Pizzas, Aperitivos, Recheios, sopas, soufflês, quiches, salgadinhos, sanduíches.
<b>Parmesão</b>	Obtido do leite pasteurizado de massa cozida, prensado e maturado, no mínimo por seis meses. Massa com consistência dura, maciça, crosta firme, lisa.	Acabamento a massas e sopas (forma ralada), doces, aperitivos, canapés, salgados
<b>Prato</b>	Obtido da coagulação do leite pasteurizado. Massa semicozida, prensado e maturado por 30 dias	Aperitivos, Recheios, sopas, soufflês, quiches, salgadinhos, sanduíches.

### Quadro 3 - Tipos de queijos, características e formas de utilização em preparações

<b>Tipos</b>	<b>Características</b>	<b>Formas de utilização</b>
<b>Provolone</b>	Sabor adocicado, forte, defumado, salgado, de textura firme, lisa. Pode ser cortado sem esfarelar. Superfície amarelo claro ou marrom claro, cremoso	Aperitivos Pratos principais Sobremesas Lanches
<b>Roquefort</b>	Sabor forte, apimentado, picante, textura semi dura pastosa, interior branco ralado por veias azul-esverdeado de bolor	Aperitivos Saladas Molhos de saladas Sobremesas Lanches

Fonte: Adaptada de Domene, 2011 e de Philippi, 2006.

## Ovos

Os ovos novos possuem as seguintes características: a casca deve ser granulosa, fosca e porosa; a clara deve ser espessa ao redor da gema; a gema deve se manter redonda e fixa no centro e as membranas interna e externa devem estar aderidas à casca.

Podem ser classificados de acordo com o peso, conforme descrito no Quadro 4.

Quadro 4- Pesos médios de ovos por tipo.

<b>Tipo</b>	<b>Peso médio (gramas)</b>
<b>Jumbo</b>	> 73
<b>Extra</b>	63 a 72
<b>Grande</b>	55 a 62
<b>Médio</b>	50 a 54
<b>Pequeno</b>	43 a 49
<b>Industrial</b>	<42

Fonte: Philippi, 2006.

## Hortalças

Entende-se por hortalças, também chamadas verduras e legumes, as plantas ou partes de plantas que servem para o consumo humano, como folhas, flores, frutos, caules, sementes, tubérculos e raízes. De acordo com a parte comestível da planta, as verduras e os legumes podem ser classificados em:

- ▶ Folhas: acelga, agrião, aipo, alface, almeirão, couve, espinafre, repolho, couve, rúcula.
- ▶ Sementes: ervilha fresca, milho verde (espiga) e vagem.
- ▶ Raízes e tubérculos: beterraba, cenoura, mandioca, rabanete, batata, cará, inhame, batata-doce.
- ▶ Bulbos: alho, cebola, alho-poró.
- ▶ Flores: alcachofra, brócolis, couve-flor.
- ▶ Frutos: abóbora, abobrinha, berinjela, chuchu, jiló, pepino, pimentão, quiabo, tomate.
- ▶ Caules: acelga, aipo, aspargo, palmito.

As características sensoriais devem ser verificadas no momento da compra, procurando sempre uniformidade no formato e tamanho. Folhas murchas e amarelas devem ser recusadas, assim como devem evitados produtos amassados e com manchas. A fim de garantir melhor qualidade e preço, recomenda-se adquirir as hortalças na safra, que é o período do ano em que a produção é maior. O calendário de safra de hortalças está apresentado no Quadro 5.

Quadro 5 - Meses de produção de hortalças mais usuais (safra).

Hortalças	Jan.	Fev.	Mar.	Abr.	Mai.	Jun.	Jul.	Ago.	Set.	Out.	Nov.	Dez.
Abóbora												
Abobrinha												
Acelga												
Agrião												
Aipim												
Aipo												

Quadro 5 - Meses de produção de hortaliças mais usuais (safra).

Hortaliças	Jan.	Fev.	Mar.	Abr.	Mai.	Jun.	Jul.	Ago.	Set.	Out.	Nov.	Dez.
Alface												
Alho												
Alho-poró												
Batata baroa												
Batata doce												
Batata inglesa												
Berinjela												
Beterraba												
Cebola												
Cebolinha												
Cenoura												
Chicória												
Chuchu												
Coentro												
Couve												
Couve-flor												
Espinafre												
Hortelã												
Inhame												
Milho verde												
Pepino												
Pimentão												
Quiabo												
Rabanete												
Repolho												
Repolho roxo												
Tomate												
Vagem												

Fonte: Adaptada de Ornelas, 2006.



## Condimentos

São substâncias utilizadas em pequenas quantidades para ressaltar o sabor natural dos alimentos ou conferir um novo sabor e/ou coloração às preparações. De acordo com sua aplicação e sabor, os condimentos classificam-se em essências ou aromatizantes (ex: baunilha, menta); salgados (ex: sal); picantes (ex: pimenta, *curry*, gengibre); ácidos (ex: vinagre, vinho); especiarias (são partes aromáticas dos frutos, cascas, raízes), como por exemplo: cravo, canela, cominho, noz moscada; ervas aromáticas (são folhas de plantas frescas ou secas), por exemplo: manjeriço, louro, coentro; bulbos (ex: alho, alho-porro, cebola); gorduras (ex: azeite de oliva, creme de leite, manteiga, óleo); corantes (ex: massa de tomate, açafrão, colorau, chocolate e café); extratos (ex: extratos de carne, tomate e legumes); edulcorantes (ex: açúcar, mel, adoçantes artificiais).

Sugestões de condimentos para algumas preparações:

- ▶ Arroz: açafrão, chili, caril, pimentões, colorau, alecrim.

---

- ▶ Assados: louro, salsa, cebolinha, manjeriço açafrão, sálvia, aipo, manjerona, azeitona, vinho.

---

- ▶ Bacalhau: cebola, tomate, louro, pimenta-do-reino, alho, limão.

---

- ▶ Carnes: alho, pimenta, vinho, vinagre, cebola, louro, hortelã, salsa, mostarda, manjeriço.

---

- ▶ Frango: cebola, manjerona, manjeriço, alho, pimentão, páprica doce.

---

- ▶ Pescado: louro, páprica, alho, coentro, cebola, salsa, limão, pimentão.

---

- ▶ Ensopados: alho, cebola, manjerona, manjeriço, louro, *curry*, cebola, pimentão, extratos.

---

## Frutas

As características sensoriais devem ser verificadas no momento da compra, procurando sempre uniformidade no formato e tamanho. Não devem possuir umidade externa anormal, aroma e sabor atípicos. O ideal são as frutas que atingiram o grau de maturação, tamanho, aroma e cor próprios de sua espécie e variedade, devem estar frescas e serem priorizadas de acordo com a safra. O calendário de safra das frutas mais comuns está apresentado no Quadro 6.

Quadro 6 - Meses de produção de frutas mais usuais (safra).

Hortaliças	Jan.	Fev.	Mar.	Abr.	Mai.	Jun.	Jul.	Ago.	Set.	Out.	Nov.	Dez.
Abacate												
Abacaxi												
Açaí												
Banana												
Caju												
Caqui												
Carambola												
Figo fresco												
Fruta de conde												
Goiaba												
Jabuticaba												
Jaca												
Jambo												
Laranja baia												
Laranja lima												
Laranja pera												
Laranja seleta												
Limão												
Maçã												
Mamão												
Manga												
Maracujá												

Quadro 6 - Meses de produção de frutas mais usuais (safra).

Hortalças	Jan.	Fev.	Mar.	Abr.	Mai.	Jun.	Jul.	Ago.	Set.	Out.	Nov.	Dez.
Melancia												
Melão												
Morango												
Pera												
Pêssego												
Tangerina												
Uva branca												
Uva preta												

Fonte: Adaptada de Ornelas, 2006.

## Cereais e derivados (farinhas)

Cereais são grãos cujas sementes estão dispostas em espigas, como: arroz, milho, trigo, aveia, cevada, centeio, quinoa. Já as farinhas são obtidas através da moagem dos grãos de cereais.

Na aquisição desses produtos, as seguintes características devem ser observadas: ausência de matéria terrosa, de umidade (o produto deve estar seco), de parasitas ou de fungos; apresentar coloração característica da espécie e as farinhas não devem estar empedradas ou rançosas.

## Leguminosas

Leguminosas são grãos contidos em vagens ricas em tecido fibroso. Podem estar no seu estado fresco, como as ervilhas, vagens, favas, ou secas, como feijões, grão-de-bico e lentilhas. Os grãos devem estar inteiros; livres de umidade, parasitas ou fungos e sem matéria terrosa.

# Racionalização do trabalho na Cozinha

Planejar o trabalho antes de iniciá-lo, realizando a divisão de tarefas entre os integrantes do grupo é de extrema importância para uma boa execução da receita. Para isso se faz necessário:

- ▶ Ler toda a receita (Ficha técnica de preparação). Nunca comece uma receita sem tê-la lido até o fim;

---

- ▶ Seguir as instruções à risca, observando sempre o tempo estipulado para o preparo;

---

- ▶ Deixar todos os ingredientes à mão. Lembre-se que em alguns casos, suspender a preparação para procurar ingredientes pode prejudicar a execução da receita;

---

- ▶ Utilizar corretamente os materiais, equipamentos e utensílios da cozinha;

---

- ▶ Escolher o recipiente (panela, travessa, forma) a ser utilizado de acordo com a quantidade de alimentos a ser preparada;

---

- ▶ Medir/pesar com cuidado, seguindo corretamente os pesos e as medidas indicados na receita;

---

- ▶ Trabalhar em equipe durante a execução das tarefas para obter maior eficiência do trabalho com relação ao tempo;

---

- ▶ Não consumir alimentos durante a execução das preparações;

---

- ▶ Conhecer os alimentos *in natura* e industrializados (aspecto, forma, tipo) a serem utilizados em diferentes preparações.

---

Existem vários termos culinários que são empregados na execução das atividades. Por isso é muito importante o conhecimento desses termos. Apresentamos a seguir alguns exemplos:

- ▶ Juliana: denominação usada para corte de vegetais em tirinhas finas.

---

- ▶ Frapê: palavra francesa que significa “bater”. Batida de sorvete com leite ou suco de frutas.

---

- ▶ Sauté: técnica que consiste em fritar ligeiramente o alimento em fogo alto e pouca gordura, virando-o várias vezes.
  - ▶ Vinha d'alhos: Mistura aromática feita basicamente de vinagre, alho e temperos. O vinagre pode ser substituído por vinho branco ou tinto.
- 

## Ficha Técnica de Preparação

A primeira etapa para a elaboração de uma preparação é a sua seleção. Assim, devem-se definir as preparações, seus ingredientes e modo de preparo; verificar se os executores conhecem as receitas ou necessitam de treinamento e se existem, no local, todos os equipamentos e utensílios para sua execução.

A ficha técnica é um instrumento de apoio operacional que permite a padronização e o controle de processos na produção de preparações. Nela devem constar as informações como:

- ▶ Listagem detalhada de ingredientes, devendo estar organizada de acordo com a ordem de uso.
  - ▶ Nome da preparação e número da ficha.
  - ▶ Nome fantasia. Ex. Bolo Floresta Negra.
  - ▶ Nome técnico com a descrição da preparação e dos principais ingredientes. Ex. Bolo de chocolate com cereja, chantili e raspas de chocolate.
  - ▶ Medida a ser adotada na ficha (medida caseira) que é a medida em peso e volume de cada ingrediente, definida por meio de utensílios domésticos, que pode ser usada para cada ingrediente listado para facilitar a elaboração da preparação; por exemplo: colher de sopa, xícara, copo etc.
  - ▶ Nos utensílios estas medidas podem ser: cheia, rasa ou nivelada. A medida nivelada para alimentos secos e sólidos é obtida quando colocamos o ingrediente no recipiente/utensílio e nivelamos pela borda com auxílio de uma faca (dorso) ou espátula. Já a medida rasa é obtida quando colocamos o ingrediente no recipiente/utensílio acima da borda do recipiente/utensílio e a medida cheia é obtida quando colocamos o ingrediente acima do limite da rasa. A medida cheia para alimentos líquidos é obtida quando colocamos o ingrediente até a borda do recipiente. Já a medida nivelada é obtida  $\pm$  a 1 cm abaixo da borda. A medida rasa é obtida no ponto médio entre os dois limites (nivelada e cheia).
-

- ▶ Peso bruto (PB): é o peso do ingrediente ou alimento *in natura* (sem sofrer qualquer tipo de perda), isto é, com aparas, cascas, sementes, caroços necessário à elaboração da preparação na sua totalidade (ex: 10 porções de batata com casca: 1200g).

---

- ▶ Peso líquido (PL): é o peso do ingrediente ou alimento cru e limpo (sem aparas e sem resíduos) necessário à elaboração da preparação na sua totalidade (ex: 10 porções de batata descascada: 1000g).

---

- ▶ Per capita bruto ( $Pc_b$ ): é o peso do ingrediente ou alimento *in natura* (com aparas e resíduos) necessário a uma porção (quantidade para uma pessoa).

---

- ▶ Per capita líquido ( $Pc_l$ ): é o peso do ingrediente ou alimento cru após a retirada das aparas e resíduos que é necessário para uma porção (quantidade para uma pessoa).

---

- ▶ Para alguns ingredientes, o per capita bruto é igual ao per capita líquido, por exemplo: óleo, açúcar e alimentos consumidos com casca.

---

- ▶ Rendimento total: é o peso total da preparação depois de pronta (incluindo todos os ingredientes, inclusive molho ou calda, quando presentes).

---

- ▶ Porção: é a quantidade que se deseja obter para uma pessoa após o término da preparação.

---

- ▶ Custo unitário: é o preço em relação à gramatura ou ao volume utilizado de cada ingrediente que compõe a preparação (Ex: 1 kg de batata com casca = R\$3,00).

---

- ▶ Custo total: é o preço total em relação à quantidade bruta total de cada ingrediente que compõe a preparação (Ex: 1, 2 kg de batata com casca = R\$3,60).

---

- ▶ Custo da preparação: é calculado pela soma de do custo total de cada ingrediente que compõe a preparação (custo direto). Visando obtenção de lucro, é necessário acrescentar ao custo da preparação os custos indiretos: força de trabalho, gás, luz, água, material de limpeza, embalagem, margem de lucro, entre outros, obtendo-se, assim, o preço de venda/comercialização da preparação.

---

- ▶ Fator de correção (FC): expressa as perdas que ocorrem durante o pré-preparo de alimentos (veja definição de pré-preparo no item 4 deste módulo). É obtido pela divisão do peso bruto (PB) pelo peso líquido (PL). Quanto maior a perda residual, maior será o FC e o custo da preparação.

---

- ▶ Algumas variáveis que aumentam o fator de correção são: falta de treinamento de pessoal, uso inadequado do equipamento/utensílios, seleção inadequada

da matéria-prima e estado emocional do manipulador de alimentos, isto é, quando o manipulador está sob estresse ou com qualquer problema, pode não empregar corretamente as técnicas de pré-preparo gerando maiores perdas de alimentos.

- ▶ Na redação da técnica de preparo das preparações, devem-se usar os verbos no infinitivo e as frases devem ser curtas, em sequência cronológica, mantendo-se espaçamento entre as frases.

Um modelo de ficha técnica pode ser observado na Figura 3 e sua versão simplificada pode ser vista na Figura 4.

Figura 3. Modelo padrão de ficha técnica.

FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO						N°:		
PREPARAÇÃO:						N° DE PORÇÕES:		
INGREDIENTES	UND	PC <sub>1</sub>	Fc	PC <sub>2</sub>	PB	MEDIDA CASEIRA	CUSTO UNITARIO	CUSTO TOTAL
<b>TÉCNICA DE PREPARO</b>								
Rendimento Total (Kg ou L)	Porção (Kg ou L)	Fator Térmico (Ft)		<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>				
				Glicídios (g)	Ca			
Custo total:	Custo porção:		Lípidos (g)		P			
<b>COMENTARIO SENSORIAL DA PORÇÃO</b>				Protéias (g)		Fe		
				VET		Na		
						K		
						Vit. C		
						Vit. A		

Fonte: Instituto de Nutrição-UERJ.

Figura 4. Modelo simplificado de ficha técnica.

FICHA TÉCNICA			
<b>Nome da preparação:</b>			
Rendimento:		Porção:	
Ingredientes	Quantidade		
	Peso/Volume (Bruto)	Peso/Volume (Líquido)	Medida Caseira
Técnica de Preparo			
Observações			

Fonte: Instituto de Nutrição – UERJ.



## Equipamentos e Utensílios

Para evitar ou reduzir os acidentes no trabalho, devem-se conhecer os equipamentos disponíveis e aprender a manuseá-los de forma adequada. A seguir, descreveremos alguns equipamentos utilizados em cozinhas e os cuidados necessários para o seu manuseio:

### Cortador manual de legumes

- ▶ Riscos
  - \_ Cortar os dedos ao manusear a lâmina do equipamento.
  - \_ Pressar os dedos na lâmina durante a operação.
  - \_ Quebrar a lâmina ou soltar parafusos e estes irem junto com os alimentos.
  
- ▶ Prevenção
  - \_ Montar e desmontar o equipamento segurando nas bordas da lâmina.
  - \_ Operar o equipamento com calma, atentando para não pressar os dedos.
  - \_ Não utilizar lâminas quebradas.
  - \_ Higienizar a lâmina com cuidado para não se cortar.
  - \_ Em caso de quebra de lâminas, parar o serviço para procurar os pedaços.
  - \_ Verificar se os parafusos estão devidamente apertados.

### Facas

- ▶ Riscos
  - \_ Cortar-se ao abrir latas, garrafas ou caixas Tetra Pack.
  - \_ Acidentarse por circular com a faca nas mãos pela cozinha.
  - \_ Armazenar incorretamente as facas na cozinha.
  - \_ Cortar-se com facas dispostas em cubas contendo água e sabão, pois as mesmas ficam escorregadias.
  - \_ Usar facas cegas.
  - \_ Conversar com facas nas mãos.

▶ Prevenção

- \_ Usar luvas de malha de aço em qualquer serviço de corte.
- \_ Não circular com facas nas mãos. Quando houver necessidade de deslocamento com o utensílio, sempre segurá-lo pelo cabo, junto ao corpo, com a ponta para baixo e lâmina para trás.
- \_ Guardar as facas em local específico.
- \_ Não conversar com facas nas mãos.
- \_ Afiar sempre as facas.
- \_ Não colocar facas dentro de cubas com água e sabão.
- \_ Utilizar facas somente para cortar e não para abrir objetos.
- \_ Guardar as facas com a lâmina protegida.

## Equipamentos elétricos ou a gás

▶ Riscos

- \_ Levar choque ao ligar os equipamentos com as mãos e/ou pés molhados.
- \_ Levar choque devido à fiação ou *plug* estarem danificados.
- \_ Levar choques ou ocorrer curto circuito ao ligar o equipamento com motor molhado.
- \_ Levar choques por higienizar o equipamento ligado à tomada.

▶ Prevenção

- \_ Não ligar os equipamentos com as mãos e/ou pés molhados.
- \_ Não utilizar equipamentos com os fios danificados.
- \_ Garantir que todos os equipamentos estejam aterrados (fio terra, cujo objetivo é eliminar as fugas de energia e proteger os usuários de um possível choque elétrico).
- \_ Higienizar sempre o equipamento com a tomada desligada da parede.
- \_ Não jogar água nos motores dos equipamentos e nas tomadas.

- *Máquina de cortar frios*

- ▶ Riscos

- \_ Cortar os dedos ao ajustar a peça de frios na máquina.
- \_ Cortar-se ao segurar a peça de frios com as mãos.
- \_ Quebrar a lâmina ao ajustar a mesma com a máquina em funcionamento.
- \_ Cortar-se ou levar choque ao limpar o equipamento com o mesmo ligado.

- ▶ Prevenção

- \_ Não ajustar a peça de frios com a máquina em funcionamento.
- \_ Fazer a higienização com o equipamento desligado da tomada.
- \_ Ajustar a lâmina com o equipamento desligado.
- \_ Prender a peça com o suporte de apoio.
- \_ Verificar sempre as condições de segurança do equipamento.

- *Liquidificador*

- ▶ Riscos

- \_ Cortar as mãos ao manusear as lâminas.
- \_ Cortar-se ao limpar o equipamento com o mesmo ligado à tomada.
- \_ Queimar equipamento ao ligá-lo sem alimento no copo.
- \_ Queimar-se ao bater líquidos ferventes no copo.

- ▶ Prevenção

- \_ Manusear as lâminas com muito cuidado.
- \_ Não operar o equipamento se o mesmo não estiver em condições de segurança.
- \_ Fazer a higienização com o equipamento desligado da tomada.
- \_ Ligar o equipamento somente com alimento no copo.
- \_ Nunca utilizar utensílios com o equipamento em operação.
- \_ Seguir todas as prevenções de segurança dos equipamentos elétricos.

- *Espremedor de frutas*

- ▶ Riscos

- \_ Levar choque.
- \_ Acidentarse com as mãos durante a operação.
- \_ Acidentarse com o espremedor se o mesmo for lançado para fora do eixo durante a operação.

- ▶ Prevenção

- \_ Lavar as mãos durante a operação para evitar que elas fiquem escorregadias.
- \_ Encaixar o espremedor de forma correta no eixo.

- *Moedor de carnes*

- ▶ Riscos

- \_ Levar choque.
- \_ Cortar e/ou perder dedos, mãos, parte de antebraços.

- ▶ Prevenção

- \_ Utilizar o bastão de segurança para empurrar a carne.
- \_ Não introduzir utensílios que não sejam o bastão de segurança.

- *Fogão*

- ▶ Riscos

- \_ Queimar partes do corpo por contato com o fogo na operação.
- \_ Ocorrer explosão durante o acendimento do fogão devido a vazamento de gás.
- \_ Queimar-se ao bater em cabos de panelas derrubando o vasilhame.
- \_ Queimar-se ou provocar incêndio devido à utilização de meios impróprios para acender o fogão (palitos embebidos em álcool).

- ▶ Prevenção

- \_ Usar sempre avental antichamas durante as operações.
- \_ Verificar sempre se há vazamentos no fogão antes de acendê-lo.

- \_ Manter os cabos das frigideiras e de outras panelas virados para trás.
- \_ Usar sempre acendedores específicos e seguros tipo “magic-click”.

- *Forno*

- ▶ Riscos

- \_ Queimar mãos e braços ao retirar formas do forno.
- \_ Queimar face e braços ao abrir o forno.
- \_ Queimar diferentes partes do corpo ao encostar-se ao forno.
- \_ Provocar pequenas explosões ao acender o forno a gás.

- ▶ Prevenção

- \_ Utilizar sempre luvas térmicas ao retirar formas de dentro do forno.
- \_ Travar a tampa do forno de forma a evitar que ela caia sobre antebraço.
- \_ Evitar circulação de pessoas ao redor do forno ligado.
- \_ Acender a chama para depois abrir o gás.
- \_ Não limpar o forno elétrico com esponja de lã de aço, pois pedaços podem se soltar e tocar as partes elétricas, causando risco de choque.
- \_ Aguardar o aparelho esfriar antes de manuseá-lo.

- *Forno combinado*

- ▶ Riscos

- \_ Queimar mãos e braços ao retirar formas do forno.
- \_ Queimar face e braços ao abrir o forno.
- \_ Queimar partes do corpo ao encosta-se ao forno ou devido à saída de vapor ao abri-lo.

- ▶ Prevenção

- \_ Utilizar sempre luvas térmicas ao retirar formas dentro do forno.
- \_ Travar a tampa do forno de forma a evitar que ela caia sobre antebraço.
- \_ Evitar circulação de pessoas ao redor do forno ligado.
- \_ Aguardar o aparelho esfriar antes de manuseá-lo.

- *Caldeirão*

- ▶ Riscos

- \_ Queimar face e braços ao levantar a tampa do equipamento.
- \_ Queimar partes do corpo ao verter de uma só vez alimentos dentro do equipamento contendo água quente.
- \_ Queimar pés e pernas ao soltar água quente.

- ▶ Prevenção

- \_ Fazer a descarga do vapor antes de abrir a tampa do equipamento.
- \_ Colocar com cuidado os alimentos dentro do equipamento.
- \_ Ficar longe do ponto da descarga do vapor.
- \_ Ficar longe da saída de água quente.
- \_ Nunca fazer a higienização do equipamento com ele funcionando.

## Preparo do alimento na cozinha

Para que os alimentos possam ser consumidos, estes devem sofrer várias modificações na cozinha. Essas modificações são realizadas em duas fases: pré-preparo e preparo dos alimentos.

### Pré-preparo

Consiste na fase em que se empregam operações nos alimentos antes da sua cocção ou finalização.

- ▶ **Operações de divisão:** onde o alimento é fracionado e/ou descascado. Ex: corte e/ou descasque de frutas e legumes para o seu preparo.
- ▶ **Operações de união:** onde ocorre a junção dos diferentes alimentos que serão usados na preparação da receita. Ex: preparo de uma massa de empada, em que são misturadas margarina e farinha de trigo.

## Preparo (Cocção)

Consiste em diferentes processos de cocção que conferem novas características sensoriais aos alimentos ou preparações.

### Processos básicos de cocção

#### Calor úmido

- ▶ Ação: hidratar o alimento
- ▶ Métodos mais usados: cocção pela água em ebulição; fervura a fogo lento, cocção a vapor; cocção a vapor sob pressão.

#### Calor seco

- ▶ Ação: desidratar o alimento
- ▶ Métodos mais usados: aquecimento ao ar livre (grelha ou espeto); gordura com imersão (fritar); gordura sem imersão (saltear); ar confinado (forno/temperaturas: forno baixo: 120 – 180 °C; forno moderado: 180 – 200°C; forno quente: 200 – 230°C e forno muito quente: 230 – 290°C); chapa; aquecimento elétrico e aquecimento em forno microondas.

#### Calor misto

Inicia-se o processo com calor seco e, em seguida, acrescenta-se líquido. Ex: refogar, guisar, estufar.

Durante o processo de cocção, os alimentos podem aumentar ou diminuir seu peso ou volume, as preparações podem aumentar ou diminuir seu rendimento. Para quantificar essas variações na preparação, é utilizado o fator térmico (Ft) ou de cocção (FCÇ).

Perda térmica é a perda que o alimento tem durante o seu preparo (cocção). Ocorre devido à perda de água sofrida pelo alimento, como, por exemplo, uma carne grelhada. Já o ganho térmico é o ganho que o alimento tem durante a cocção. Ocorre devido à absorção de água pelo alimento, como, por exemplo, um arroz refogado.

O fator térmico de um alimento (Ft) é determinado pela divisão da quantidade de alimento cozido (pronto para consumo) pela quantidade de alimento cru e limpo usado na preparação, conforme fórmula abaixo:

$$FC\check{C} = \frac{\text{Rendimento total}}{\text{Peso líquido}^*}$$

\*(somatório de todos os percapitas dos ingredientes para a totalidade das porções)

# Propriedades culinárias dos alimentos

## Óleos e Gorduras

São substâncias untuosas ao tato e ao paladar, sendo que, em temperatura ambiente (20° a 25°C), os óleos encontram-se no estado líquido e as gorduras, no estado sólido. Os óleos são de origem vegetal (ex: óleo de soja, óleo de canola, óleo de milho, azeite de oliva etc.) e as gorduras são, em sua maioria, de origem animal (ex: banha de porco, manteiga). Como gorduras vegetais, temos a do coco e a de palma.

Os óleos e as gorduras são largamente utilizados nas preparações culinárias, como bolos, massas e emulsões, uma vez que fixam e ressaltam o sabor dos alimentos. Podem ser usados também como meios de cocção (fritar, refogar ou temperar alimentos). Constituem importante fonte de energia na nossa alimentação (1 g de gordura (ou 1 ml de óleo) fornece 9 Kcal), por isso devem ser usados com moderação. Também está associado ao amaciamento de massas. Um exemplo é a massa “podre” (composta por farinha de trigo e manteiga), em que a massa fica quebradiça e desmancha na boca, muito utilizada em empadas e tortas.

Alguns exemplos de gorduras comestíveis estão apresentados no Quadro 7. Tendo em vista a ampla aceitação por bolos, no Quadro 8 está descrita a influência de alguns tipos de gorduras na qualidade final desta preparação.



Quadro 7- Tipos de gorduras comestíveis e suas características.

<b>Gordura comestível</b>	<b>Características</b>
<b>Toucinho e gordura de carne</b>	Retidos no tecido do animal, de onde se separam quando submetidos ao calor constante (100°C) ou pela retirada do tecido que os envolve.
<b>Óleos e azeites</b>	São líquidos a temperatura ambiente e de mais fácil digestão.
<b>Creme de leite e gordura da gema do ovo</b>	Encontram-se em forma emulsionada, que é de mais fácil digestão quando comparados com as demais gorduras.
<b>Manteiga</b>	Resulta da batida do creme de leite, é de fácil digestão. Não deve ser utilizada para frituras porque se decompõe em temperaturas mais baixas que as dos óleos, liberando substância tóxica (logo após a formação de fumaça).
<b>Margarina</b>	Gordura líquida de origem vegetal, quando hidrogenada tem consistência cremosa e sólida à temperatura ambiente. Deve ser enriquecida de vitaminas A e D e de substâncias que tornam sua cor e sabor semelhantes aos da manteiga. Também não deve ser utilizada para frituras. Preferir pela margarina livre de gordura Trans.
<b>Manteiga de amendoim</b>	Pode ser usada para enriquecer o valor nutritivo da alimentação.
<b>Gordura hidrogenada</b>	Sólida, obtida por meio de hidrogenação de óleos vegetais. Possui odor e sabor imperceptíveis

Fonte: Adaptado de Ornelas, 2006.

Quadro 8- Influência de alguns tipos de gordura na qualidade final de bolos.

<b>Gorduras</b>	<b>Qualidade final</b>
<b>Manteiga</b>	O bolo fica leve, compacto, textura fina e delicada.
<b>Margarina</b>	O bolo fica úmido, mas “esfarelento” e não muito leve.
<b>Óleo</b>	O bolo fica úmido, leve, ligeiramente “esfarelento”.
<b>Gordura Vegetal Hidrogenada</b>	O bolo fica alto, com massa clara, porém grosseiro, seco e quebradiço.

Fonte: Adaptado de Ornelas, 2006.

A gordura vegetal hidrogenada é uma gordura transformada a partir dos óleos vegetais por um processo de hidrogenação, tornando-os gordura sólida. Este processo gera a gordura trans. Ela é muito utilizada na indústria de alimentos, pois melhora a

palatabilidade e textura do alimento e aumenta a vida de prateleira dos produtos (ex: margarinas, sorvetes cremosos, biscoitos, bolos, tortas, pães, salgadinhos, pipoca de microondas, bombons, frituras sequinhas), porém apresenta riscos para a saúde. As insaturações dos ácidos graxos favorecem a utilização deste tipo de gordura em fritura, pois é mais resistente ao ranço e pode ser utilizada por mais tempo, porém produz alimentos ricos em gordura trans. A gordura trans está presente nas margarinas e em maior quantidade na gordura hidrogenada. Todos os rótulos dos alimentos industrializados deverão informar a presença de gordura trans. Entretanto, trata-se de uma gordura inadequada à saúde já que seu consumo excessivo está envolvido com várias doenças tais como diabetes tipo 2, alterações nos níveis sanguíneos de lipídeos, hipertensão arterial e esteatose hepática (gordura no fígado).

## Uso de óleos na cocção

A fritura por imersão exige uma maior quantidade de óleo, pois o alimento fica submerso. Utilizar de preferência o óleo vegetal, o qual pode ser aproveitado depois de coado para retirada de resíduos, desde que não esteja escuro, com pontos pretos e espuma. Esse aproveitamento deverá ser feito apenas uma vez, pois a legislação vigente no Brasil não permite que seja reutilizado mais de uma vez, mesmo que seja para a mesma preparação.

Os óleos apresentam a propriedade de absorver o odor e sabor de alguns alimentos, como, por exemplo, peixe, bacalhau, frutos do mar. Neste caso não devem ser reutilizados para outro fim.

De forma geral, os alimentos empanados com farinha e ovo absorvem mais óleo. Para os alimentos refogados e dourados deve-se evitar o aquecimento do óleo (desprendimento de fumaça), nunca devendo queimar o alimento. A temperatura ideal para o processo de fritura é em torno de 180°C.

Os óleos, quando aquecidos em altas temperaturas, sofrem decomposição liberando glicerol e ácidos graxos. O glicerol é desidratado originando a acroleína, substância volátil e irritante da mucosa gástrica, sendo danosos à saúde. O azeite de oliva não deve ser submetido a altas temperaturas, por isso deve ser evitado em frituras, pois ocorrem perdas de odor e sabor.

Também em altas temperaturas ocorre a decomposição da lecitina conferindo sabor e odor de “peixe” aos óleos.

### Dicas

Para o preparo de massa base para empadão e empadinhas, com textura fofa e esfarelenta, a chamada massa “podre”, é necessário utilizar gorduras que sejam sólidas à temperatura ambiente como a manteiga e a margarina culinária (tablete).

## Ovos

Alimentos largamente utilizados na culinária como ingredientes de preparações (omeletes, ovo frito, ovo pochê, ovo cozido); para dourar superfícies de tortas e para o preparo de massa, pães e bolos. Possui três propriedades básicas: coagulação, viscosidade e emulsificação.

### Propriedade de coagulação do ovo

A clara e a gema coagulam pelo calor, por isso o ovo é usado como espessante. A coagulação dos ovos tem início aos 60°C, atingindo seu ponto máximo aos 70°C, sendo que a coagulação da clara é em torno de 60°C e a da gema, em torno de 65°C. Alguns ingredientes como o açúcar, leite e farinhas retardam a coagulação do ovo, enquanto que sal e ácidos (limão ou vinagre) aceleram essa coagulação, além de produzir coágulos mais espessos.

As preparações à base de ovos sempre devem ser feitas em fogo brando, para não formar grumos. A cocção excessiva do ovo com casca acarreta a formação de halo esverdeado na gema e perda de minerais.

A cocção deverá ser interrompida um pouco antes de a preparação atingir o ponto desejado, pois o espessamento continua após a retirada do fogo. Um ovo espessa a mesma quantidade de líquido (100-150 ml) que uma colher de sopa de farinha de trigo.

Ao adicionar uma gema ou ovo inteiro ao mingau ou molho, deve-se despejar a preparação quente sobre o ovo desfeito, pois assim o calor coagulará o ovo, formando uma preparação homogênea.

O ovo é também utilizado como elemento de união do alimento em empanados e usado para dar uma estrutura adequada ao alimento (Ex: croquete ou biscoito).

## Propriedade de viscosidade do ovo

A albumina, uma proteína presente na clara do ovo, permite a sua utilização para formação de clara em neve, devido à propriedade de retenção do ar (viscosidade). A clara batida dá leveza e esponjosidade à preparação. A finalidade do batido é a formação de um corpo poroso com a estrutura de rede. Quando a clara em neve é submetida ao calor, o ar incorporado se expande e as preparações aumentam de volume apresentando aspecto leve. É necessário distribuir a clara em neve leve e uniformemente para impedir que se perca o efeito do batido pela eliminação do ar. Como agente de crescimento, a clara de um ovo equivale a ½ colher de chá de fermento.

Existem três tipos de batidos de clara:

- ▶ Batido ligeiro: a clara se mantém transparente, espumosa, fluida e com grandes bolhas de ar.

---

- ▶ Batido médio: a clara apresenta-se menos fluida, esbranquiçada e com bolhas de tamanho mediano.

---

- ▶ Batido em neve: ocorre uma considerável inclusão de ar e a clara se torna um corpo esponjoso, firme, branco, opaco e com aparência de espuma. Invertendo-se a posição vasilhame em que se encontra, ela não se desloca.

Os fatores que contribuem para melhor incorporação do ar são: clara em temperatura ambiente; ovo novo; acréscimo de substâncias (limão, sal, fermento em pó e o cremor de tártaro). Por outro lado, óleos e gorduras retardam e impedem a formação de espuma.

## Propriedade de emulsão do ovo

A gema do ovo possui a propriedade de emulsão, ou seja, permite a incorporação homogênea de ingredientes que não se misturam bem, como a água ou leite com gorduras ou óleos. Portanto, para alimentos como molhos cremosos, maionese e sorvete, a gema tem importante função. Em preparações cruas, por exemplo, maionese, gemada, sorvetes, é recomendado o uso de ovo pasteurizado, a fim de prevenir a sal-

monelose, infecção alimentar causada pela bactéria *Salmonella entérica*, tendo como principais sintomas diarreia, dor e desconforto abdominais.

### Dicas

- Utilizar ovos à temperatura ambiente melhora o rendimento e evita rachaduras durante a cocção (ovo cozido). Utilizar pequena quantidade de vinagre na água de cocção. Esses cuidados evitam a deformação do ovo cozido, pois diminuem o choque térmico e enrijecem a casca do ovo.
- Coccionar o ovo com casca a partir da água fria e marcar o tempo de cozimento, em 10 minutos, contados a partir da água entrar em ebulição. Após esse tempo, retirar o ovo da água quente e esfriar rapidamente em água corrente, evitando assim, a formação do sulfeto de ferro (camada escurecida ou halo esverdeado ao redor da gema).
- Utilizar somente a clara em preparações à milanesa, desta forma a cobertura fica mais crocante e o óleo espirra menos durante a fritura.
- Verificar os ovos, um a um, antes de acrescentá-los à preparação, uma vez que podem estar estragados e comprometer a receita. Por isso, os ovos nunca devem ser quebrados diretamente sobre os outros ingredientes.
- Cortar os ovos cozidos em rodela fica mais fácil se a faca for antes mergulhada em água quente, isso impedirá que o ovo se esfarele.

As funções dos ovos em diversas preparações estão sistematizadas no Quadro 9.

Quadro 9- Funções do ovo como ingrediente de preparações.

Preparações	Função
Cremses, mingaus, sopas, molhos	Espessar
Pão-de-ló, suflês, musses	Crescer, aerar
Bife à milanesa, frango à milanesa	Cobrir
Bolo, pudim, flan	Unir
Superfície de pães e tortas	Conferir cor, brilho e sabor
Maionese, molhos, sorvetes	Emulsificar
Recheios	Conferir liga
Pastéis, tortas	Vedar
Ovo inteiro, picado, ralado	Decorar

Fonte: Philippi, 2006.

## Farináceos

São alimentos obtidos através da moagem dos grãos. Podem ser classificados de acordo com o grau de extração (integral, escura, branca) ou subdivisão (fina ou grossa). Antes de usar quaisquer farináceos, recomenda-se dispersá-lo em água fria para não formar grumos (encaroçar).

### Farinha de milho

A fubarina, o fubá e a canjiquinha de milho, isentos de glúten, representam diferentes graus de subdivisão do milho, são farinhas fina, média e grossa, respectivamente.

O fubá mimoso é o mais fino, muito utilizado na preparação de bolos e polentas. Já o fubá possui espessura média e pode ser utilizado para engrossar sopas, molhos e também para fazer mingaus, bolos e broas.

### Amido de milho

É um pó fino e seco extraído do milho, de cor branca e isento de glúten. Não se dissolve em água, sendo necessário mexer (dispersar) para evitar a formação de grumos. Seu uso confere às preparações consistência de gel, sendo usado em receitas de molhos, cremes e mingaus. O amido deve ser coccionado em temperatura branda e com movimentos constantes (mexer sem parar) para evitar a formação de grumos.

A utilização do amido de milho nas preparações possui as seguintes vantagens: confere uma consistência aveludada a molhos e cremes, sem alterar o sabor dos alimentos; facilidade de dispersão em líquidos frios; confere cremosidade quando absorve o líquido durante a cocção; tem a capacidade de engrossar molhos cerca de duas vezes superior à da farinha de trigo, podendo, então, ser utilizado em menor quantidade, quando comparado a essa farinha.

Alguns elementos interferem na gelatinização/espessamento do amido de milho, tais como: altas concentrações de açúcares ou sais diminuem a viscosidade de formação e a força (espessamento) dos géis, pois competem com o amido de milho pela água; a presença de ácido durante a cocção do amido de milho diminui a viscosidade da pasta,

portanto é indicado que o ácido seja acrescido à pasta de amido de milho já cozida; as gorduras retardam ou impedem o inchaço dos grãos de amido de milho, diminuindo a absorção de água, formando menos gel (menor espessamento).

## Fécula

É a substância farinácea, equivalente ao amido, também isenta de glúten, que se encontra na parte subterrânea (raízes e tubérculos) de determinados legumes. Usada para engrossar cremes, molhos e doces, podendo ser usada para fazer biscoitos. A mais conhecida é a fécula de batata.

## Polvilho

É um pó fino obtido do resíduo da lavagem da mandioca ralada, isento em glúten, podendo ser doce ou azedo. É utilizado na elaboração de biscoitos.

## Farinha de trigo

É o produto da moagem do trigo muito utilizado na indústria de panificação. Possui várias classificações, de acordo com o processo de extração do trigo (integral e branca). A farinha de trigo integral é preparada pela moagem do grão de trigo completo, isto é, 100% de taxa de extração. Já a farinha de trigo branca (30 a 60% de extração) é resultado da moagem dos grãos de trigo sem o farelo e o gérmen.

É um produto rico em glúten, que está relacionado às propriedades de elasticidade, adesividade e plasticidade que irão interferir na retenção do ar nas preparações.

É usada para a produção de pães, bolos, massas em geral, molhos (na formação do *roux*-base do molho branco). Para bolos recomenda-se bater à mão ou em batedeira em velocidade baixa para não solar (devido ao desenvolvimento da propriedade de elasticidade do glúten). Para obter uma massa mais leve, recomenda-se substituir no máximo metade da farinha de trigo por amido de milho, fécula ou demais farinhas. Para que a massa final fique mais arejada e leve é necessário que a farinha seja peneirada.

## Dicas

- Durante o preparo de qualquer receita de bolo, após adicionar a farinha de trigo, apenas misturar levemente. Assim que a massa começar a apresentar a primeira bolha, parar de mexer. O bater a massa manualmente ou em batedeira ou liquidificador por tempo demasiado faz o bolo "solar", ou seja, fica elástico e baixo.

- Não se devem umedecer bolos conservados em temperatura ambiente, com leite, suco de frutas ou refrigerante, pois estragam facilmente, mesmo que fervidos.

- Para umedecer bolos conservados em geladeira, recomenda-se utilizar caldas básicas

- Sugestão de caldas básicas para umedecer bolos: Misturar todos os ingredientes e levar a ferver até obter uma calda com volume reduzido à metade (50%) ou a 2/3.

- Água filtrada + açúcar+ cravo da Índia ou casca de maçã ou casca de abacaxi.

- Leite condensado (1 parte) + água filtrada (3 a 4 partes).

- Leite de coco (1 parte) + água filtrada (4 partes) + açúcar.

- Suco concentrado de maracujá (1 parte) + água filtrada (4 partes) + açúcar.

## Açúcar

É extraído da cana-de-açúcar ou da beterraba, ou de frutas, depois pulverizado. Apresenta diferenças no gosto, na cor e na composição nutricional dependendo da matéria prima de que é extraído.

Quanto mais escuro é o açúcar, mais vitaminas e sais minerais ele tem, e mais perto do estado bruto ele está. A cor branca significa que o açúcar recebeu aditivos químicos no último processo da fabricação, o refinamento.

O açúcar possui várias propriedades culinárias como:

- ▶ Poder adoçante: é o principal ingrediente de balas, bombons, caramelos e glacês.
- ▶ Ajudar na cor dourada às preparações.
- ▶ Ajudar na consistência de bolos e biscoitos.



- ▶ Melhorar sabor e textura das frutas em compotas.
- ▶ Impedir o desenvolvimento de microrganismos quando usado em grandes quantidades (geleias e frutas cristalizadas).
- ▶ Ajudar no crescimento de microrganismos fermentativos (pães e massas).

## Hortaliças

Possuem uma variedade de pigmentos, oferecendo diversificação de cores, os quais podem sofrer modificação nas suas cores originais dependendo da cocção e da presença de um ácido ou álcali, conforme descrito no Quadro 10.

Quadro 10 - Modificação dos pigmentos das hortaliças segundo cocção, ácido e álcali.

Pigmento	Cor	Solubilidade em água	Ação da cocção prolongada	Ação de ácido	Ação de álcali
Clorofila	Verde	Pequena	Torna-se verde-oliva	Torna-se verde oliva	Torna-se mais verde
Licopeno	Vermelho	Insolúvel	Escurece	Mínima	Mínima
Caroteno	Alaranjado	Insolúvel	Escurece	Mínima	Mínima
Xantofila	Amarelo	Pouco solúvel	Escurece	Mínima	Mínima
Flavinas ou Flavonas	Branco-amarelado	Solúveis	Escurece na presença de ferro, ficam esverdeadas e pardas	Ficam brancas	Ficam amareladas
Antocianinas	Vermelho – arroxeados	Muito solúvel	Não altera	Intensifica o vermelho	Torna roxo ou azul
Tanino	Incolor	Insolúvel	Anula	Não altera	Escurece

Fonte: Philippi, 2006.

### Dicas

Alguns cuidados devem ser tomados ao coccionar uma hortaliça, como:

- Hortaliças verdes devem ser cozidas rapidamente, em panelas destampadas para liberação dos ácidos naturais do alimento e para evitar a modificação do tom verde.

## Dicas

- Folhas tenras devem ser cozidas em pouca água, abafadas, e por curto tempo.
- Folhas mais enrijecidas devem ser cozidas em quantidade maior de água em ebulição, encurtando o tempo de cocção.
- O choque térmico realça a coloração verde.
- Hortaliças amarelas e vermelhas devem ser cozidas em pouca água, em fogo brando, para evitar perdas dos nutrientes.
- Não retirar a casca de hortaliças arroxeadas para impedir ou diminuir a perda do pigmento por dissolução.
- Hortaliças duras (por exemplo, beterraba) devem ser cozidas a vapor sob pressão.
- Acrescentar suco de limão ou vinagre à preparação de vegetais arroxeados, torna-os vermelhos, sem prejudicar o seu valor nutritivo, mas devem ser acrescentados quando a hortaliça já estiver cozida, evitando seu endurecimento.
- Na preparação de coquetéis deve-se testar antes a mistura dos pigmentos (aparentes ou não) que poderão gerar colorações inesperadas e indesejáveis.
- Vegetais cozidos em pouca água geralmente são melhores em cor e aparência.
- Hortaliças brancas, da mesma forma que as amarelas, devem ser cozidas em pouca água e em fogo brando.

## Frutas

Alimentos de natureza polposa, aromas próprios, ricos em açúcares, de sabor doce e agradável, sendo consumidos na maioria das vezes na forma crua. Além da forma *in natura* e em suco, podem ser consumidas de várias formas, como: sorvete, geleia, compotas e doces diversos. O importante é usar a técnica de preparo que preserve ao máximo o valor nutritivo e as características sensoriais da fruta.

A cor é conferida pelos mesmos pigmentos encontrados nas hortaliças e se comportam da mesma forma identificada no Quadro 10. O tratamento dado às frutas deve ser adequado a cada uma para evitar alterações indesejáveis na cor da preparação final. A mistura de sucos de frutas pode produzir uma combinação indesejável de cor, espe-

cialmente se o líquido for mantido a temperatura ambiente e exposto à oxidação. O ideal é consumir logo após o preparo, mas, caso isso não seja possível, é melhor que seja conservado em geladeira e vedado.

### Dicas

- Em contato com o ar, as enzimas presentes nas frutas causam oxidação, alterando a sua coloração (oxidação do tanino).
- Para evitar esse escurecimento deve-se esfregar a parte externa da polpa com gotas de limão, mergulhar a fruta em água com suco de limão ou colocar a fruta imediatamente em uma calda de água e açúcar. Exemplo: salada de frutas: iniciar pelas frutas ácidas e que dão caldo (ex: laranja, abacaxi), depois pelas frutas menos sensíveis ao escurecimento (ex: manga, uva) e, por último, as mais claras e altamente sensíveis ao escurecimento (ex: banana, maçã).

## Ervas aromáticas e especiarias

É um conjunto muito variado de substâncias de origem vegetal, com propriedades e utilizações diversas. Esses condimentos valorizam o sabor das preparações e reduzem a quantidade de sal a ser adicionada na receita preparação. Quando utilizadas no início da cocção, as ervas aromáticas e especiarias conferem sabor e, quando adicionadas ao final da cocção, realçam o aroma da preparação. Nos Quadros 11 e 12 estão apresentados, respectivamente, alguns exemplos de utilização de ervas aromáticas e especiarias.

Quadro 11 - Ervas aromáticas e sua utilização na culinária.

Ervas aromáticas	Utilização na culinária
Aipo (caule e folhas; fresco)	Sopas, estufados, guisados e cozidos de carne.
Alecrim (seco)	Para aromatizar a água de cozedura de massa ou arroz.
Cebolinha (folhas; fresco ou seco)	Saladas, pratos de ovos e de queijo.
Coentro (folha ou em grão)	Saladas, sopas, arroz, massa, ervilhas, feijão e favas.

Quadro 11 - Ervas aromáticas e sua utilização na culinária.

<b>Ervas aromáticas</b>	<b>Utilização na culinária</b>
Erva-doce (semente; seca)	Castanhas cozidas. Aromatizante de bolos
Estragão (folhas ou raminhos; fresco)	Saladas, aves, aromatizar vinagre.
Funcho (sementes, caules e folhas; fresco ou seco)	Peixes (especialmente grelhados), caldo para cozinhar peixe.
Hortelã (folhas; fresca)	Carnes (especialmente carneiro), sopas, saladas, sucos e chás.
Louro (folhas; seco)	Peixe, carne e caça, feijão, ovos e batata,
Manjericão (folhas; fresco ou seco)	Carnes, peixes, sopas, massas e preparações com tomate.
Orégano (folhas ou em raminhos; seco)	Saladas, pratos de peixe, massas e guisados/estufados.
Salsa (fresca)	Saladas, pescado, carne, aves.
Tomilho (fresco ou seco)	Sopas, leguminosas, saladas, pratos de peixe e carne, guisados/estufados.

Fonte: Adaptado de Philippi, 2006.

Quadro 12 - Especiarias e sua utilização na culinária

<b>Especiarias</b>	<b>Utilização na culinária</b>
Cominho (em pó)	Carne de porco
Baunilha (vagem seca)	Leites aromatizados, sobremesas à base de leite, produtos de pastelaria e licores.
Açafrão (partes da planta não maduras e secas)	Sopas, pratos de peixe, caldeiradas e arroz.
Canela (casca do tronco da caneleira; em bocados ou em pó)	Doces com características regionais, produtos de confeitaria, licores e sobremesas.
Caril ou <i>curry</i> (em pó)	Peixes, moluscos, aves, pratos com ovos, arroz, carne vermelha, massas e molhos.
Coentro (grãos)	Marinadas, vinagres aromatizados, conservas de legumes e licores.

## Quadro 12 - Especiarias e sua utilização na culinária

Especiarias	Utilização na culinária
Colorau ou pimentão (polpa do pimento doce maduro em pó)	Guisados, ensopados, carne de porco, bacalhau e outros pratos de peixe.
Cominho (grãos)	Carne de porco, dobradinha e licor.
Cravo da Índia (botões da flor depois de secos)	Pratos de carne estufados, molhos de pão e arroz.
Erva-doce, anis (grãos)	Pães especiais, doçaria e bebidas.
Funcho (grãos)	Sopas de peixe, saladas, bolos e licores.
Gengibre (rizomas da planta)	Bebidas, sopas de peixe, compotas e bolos secos.
Mostarda (grãos inteiros ou em pó)	Pastas de queijo fresco, marinadas, carnes vermelhas, pescado, carne de ave e molhos.
Noz-moscada (grãos inteiros ralados na hora ou em pó)	Patês, conservas de carne, ovos, massas, queijo, cogumelos, vinho quente, cerveja e brandy.
Páprica (pimento maduro, seco e reduzido a pó)	Molhos, pratos de queijo, guisados, sopas de carnes.
Pimenta (preta, branca, verde e vermelha)	Todo o tipo de confecções culinárias.

Fonte: Adaptado de Philippi, 2006.

## Fermento biológico e fermento químico

O fermento biológico é composto por leveduras, enquanto o químico (ou em pó) é feito à base de bicarbonato de sódio. Sua forma de atuação é a seguinte:

- ▶ No biológico, as leveduras começam a degradar o amido das farinhas até transformá-lo em glicose para a utilização. Nesse processo o gás carbônico é formado e é o responsável pelo crescimento da massa.
- ▶ No químico, o mesmo gás é obtido em reações do bicarbonato de sódio com algum ácido.
- ▶ O fermento biológico age a temperaturas brandas de 30 a 50 °C e, por isso, muitas receitas recomendam um repouso da massa coberta antes de assar. Já o fermento químico começa a agir quando adicionado à massa, por isso a preparação deverá ir ao forno imediatamente.

O fermento biológico é utilizado na panificação para produção de pães e pizzas enquanto o químico é empregado no preparo de pães especiais, broas, bolos, biscoitos, bolachas e outros produtos de confeitaria.

O uso do fermento biológico requer alguns cuidados, a saber:

- ▶ Não bater o fermento biológico no liquidificador, pois o atrito destrói as células das leveduras, resultando em perda do poder fermentativo.

---

- ▶ Realizar a compra do produto em data próxima a sua utilização, pois ele é perecível.

---

- ▶ Não colocar o produto próximo a outros que apresentem cheiros fortes, pois absorve odores.

---

- ▶ A temperatura adequada de conservação deve ser entre 1°C a 8°C. Por isso, deve ser mantido em geladeira.

---

- ▶ Não congelar o produto, pois temperaturas abaixo de zero danificam as leveduras, diminuindo a atividade fermentativa.

---

- ▶ Dissolver o fermento biológico com a metade da quantidade de água que será utilizada na receita, ou esfalá-lo sobre a massa. Depois, sovar até a massa ficar homogênea.

---

O fermento químico também requer cuidados de conservação: deve ser conservado em ambiente seco e não deve ser colocado na geladeira.

## Leite

Os tipos de leites industrializados mais utilizados são:

- ▶ Longa vida (UHT) – resultante do processamento térmico do leite a uma temperatura de 135-150°C por dois a quatro segundos e distribuído em embalagens especiais (tetra pack) que asseguram a conservação por meses, se mantido em lugar fresco e com embalagem íntegra. O leite longa vida.

---

- ▶ Condensado: obtido através de leite fresco com evaporação de até 2/3 do volume inicial, adicionado de 40% de açúcar em relação ao volume final (1/3). Para reconstituir o leite fresco a partir do leite condensado deve-se acrescentar duas vezes seu volume em água, tendo como resultado leite fluido com 13% de açúcar.

---

- ▶ Leite em pó integral: produto que é fruto da retirada total da água do leite por processos industriais. Na reconstituição de 100 ml de leite fluido exige-se que sejam adicionados à água 14 g de leite em pó, o que equivale a uma colher de sopa cheia.
- ▶ Leite em pó desnatado: possui menos gordura que o leite em pó integral. Na reconstituição de 100 ml de leite fluido desnatado, exige-se que sejam adicionados à água 11 g de leite em pó, o que equivale a uma colher de sopa cheia.

### Dicas

- Não é recomendada a fervura do leite em pó (integral ou desnatado).
- Ao elaborar mingau, creme ou purê utilizando leite em pó, é necessário que a preparação seja elaborada utilizando água como ingrediente líquido. Levar a preparação ao fogo até obter a consistência desejada. A seguir, acrescentar o leite em pó à preparação e misturar ou bater para incorporá-lo, evitando-se, assim, a formação de grumos.

## Bibliografia consultada

DOMENE, S.M.A. **Técnica Dietética. Teoria e Aplicações**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2011.

LE CORDON BLEU. **TÉCNICAS CULINÁRIA. SEGUNDA EDIÇÃO**. EDITORA MARCO ZERO: São Paulo, 1996

ORNELLAS, L. H.; KAJISHIMA, S.; BERNARDI, M. R. V. **Técnica Dietética - Seleção e preparo de alimentos**. 8. ed. São Paulo: Atheneu Editora São Paulo, 2006.

PHILIPPI, S.T. **Nutrição e Técnica Dietética**. 2 ed. São Paulo: Manole, 2006.







## Serviços de Buffet

Letícia Ferreira Tavares

8

MÓDULO III

Para introduzir este tema, duas definições são fundamentais:

## a) Festa e Evento

A diferença entre uma festa e um evento está relacionada com a ligação emotiva. Se o indivíduo tem uma grande ligação emotiva com a situação vai considerá-la como um evento, mas se ele possui uma pequena ligação emotiva a celebração será considerada como uma festa. Exemplo: Os pais de uma criança consideram o aniversário de um ano como um evento. Um convidado que não tenha uma ligação emotiva tão grande com a criança pode classificar a celebração como “uma festa infantil”.

## b) Serviço de Buffet

É a prestação de serviço relacionado com o fornecimento de alimentos e bebidas para diferentes ocasiões. O Buffet está relacionado com o convívio entre as pessoas e com a realização de sonhos, sendo função do serviço de Buffet superar as expectativas dos clientes diretos e dos potenciais clientes (convidados) para que toda celebração possa ser considerada como um evento. Os serviços de Buffet podem atuar em diferentes tipos de eventos como: social, científico, governamental, turístico, religioso, cultural, esportivo, musical e corporativo.

# Tipos de serviço

Os tipos de serviços devem ser escolhidos conforme as características do evento e o desejo do cliente. A escolha do tipo de serviço geralmente se dá em função do valor disponível para gastar, motivo do evento, número de trabalhadores disponíveis, gosto e preferências do cliente, perfil dos convidados, número de convidados, duração do evento e espaço disponível.

Os principais tipos de serviço são:

## Empratado

O prato é montado na cozinha. O chefe de cozinha mostra seu talento na apresentação do prato. Neste tipo de serviço é necessário que a equipe da cozinha seja altamente qualificada para que haja agilidade na montagem dos pratos e padronização na apresentação dos mesmos.

É o tipo de serviço adequado quando se trata de uma refeição formal, com a sucessão de vários pratos, em que o destaque maior não é para a quantidade de comida servida, mas sim para a qualidade e apresentação de cada prato servido na sequência do evento.

O prato é colocado diante do cliente pela direita, do mesmo lado em que as bebidas são servidas e os pratos usados são retirados.

## À francesa

É considerado o tipo de serviço mais requintado de todos, mas também o mais demorado. É necessário um grande número de garçons para agilizar o serviço. Em geral, recomenda-se, pelo menos, um garçom para cada oito convidados.

Este tipo de serviço é caracterizado pela apresentação da travessa à esquerda do cliente onde ele próprio se serve com a ajuda do talher de serviço. Os lugares devem ser arrumados de forma a deixar espaço suficiente para que o convidado possa servir sem atrapalhar o convidado que está sentado ao lado.

O serviço é feito tanto pela direita quanto pela esquerda. Pela direita colocam-se sobre a mesa as facas, colheres e talheres de sobremesa. Também por esse lado são servidas as bebidas (sem tirar os copos da mesa) e são retirados os pratos (sem empilhá-los). Pelo lado esquerdo os garfos são dispostos sobre a mesa e as travessas são oferecidas para que os convidados possam se servir. Ou seja: pela direita entram os objetos que devem ficar nesse lado e o mesmo procedimento deve ser adotado para o lado esquerdo.

## À inglesa

É um serviço requintado e elegante. O convidado não pega os talheres da bandeja para se servir como ocorre no serviço à francesa.

O serviço à inglesa pode ser de dois tipos: direto e indireto. No serviço à inglesa direto o garçom apresenta a preparação e serve o comensal diretamente da travessa para o prato colocado à frente do cliente. Esta é uma modalidade de serviço muito praticada nos restaurantes, pois agiliza o trabalho, embora exija do garçom agilidade e destreza. Já no serviço à inglesa indireto o garçom serve o prato do cliente com a utilização do carro de serviço ou *guéridon*. Os pratos são servidos pela esquerda e retirados pela direita, como no serviço à francesa.

## À brasileira

Em muitos lugares, não só no Brasil, esse tipo de serviço, é adotado. O serviço à brasileira é prático, rápido e bastante informal, pois não utiliza garçom.

As travessas são colocadas sobre a mesa para que os convidados se sirvam. Tradicionalmente há lugares para todos à mesa, mas os convidados podem ficar em outras mesas ou mesmo em sofás ou pufes. É utilizado este tipo de serviço em reuniões familiares, como nos fins de semana e na ceia de Natal.

Quando se tem muita gente é apropriado preparar um prato único como, por exemplo, feijoada, peixada, cozido, macarronada, lasanha ou estrogonofe. Deve-se atentar às preferências dos convidados e, se for o caso, preparar mais uma opção de cardápio.

## Americano ou Buffet

Este tipo de serviço também é chamado de mesa de apoio ou de sustentação. As preparações são dispostas sobre um grande Buffet ou mesa de apoio. Este tipo de serviço em geral é mais barato que os serviços empratado, à francesa e à inglesa, pois as pessoas saem de seus lugares à mesa e vão se servir no Buffet. O serviço americano corresponde ao *self-service* (auto-serviço) dos restaurantes.

Pode haver necessidade de mais de um Buffet em função da diversidade do cardápio e do número de convidados. Caso seja utilizada uma única mesa, as sobremesas serão dispostas somente após todos terem se servido e o Buffet com as preparações salgadas ter sido desfeito.

## Volante

Neste tipo de serviço os garçons circulam pelo salão com as preparações dispostas em bandejas para que os convidados possam se servir. Não há montagem de Buffet, nem são servidas refeições para que os convidados “montem o prato”. Neste tipo de serviço são servidos, tradicionalmente, canapés, salgados fritos e salgados assados, barquetes e docinhos.

Para diversificar e incrementar o serviço, atualmente são oferecidos os *finger foods* ou comidas em pequenas porções. As mini porções são indicadas para eventos na hora do almoço ou do jantar em que não há espaço suficiente para dispor todos os convidados à mesa para realizarem a refeição. Outra opção é servir os *finger foods* quando o objetivo é proporcionar um evento menos formal, assim os convidados não ficam muito tempo à mesa durante o evento.

As mini porções podem ser salgadas ou doces e são servidas em pequenos utensílios de diferentes formas e materiais como: panelinhas, mini caçarolas, copinhos, colheres e palitos ou espetos. A escolha das preparações que serão servidas na forma de mini porção deve ser feita com cautela, pois os convidados muitas vezes irão comer em pé, sem local para apoiar a comida e os talheres. É indicado servir preparações fáceis de serem consumidas, em pequenas quantidades e com tamanho adequado para que o

uso da faca seja dispensado. Alguns exemplos de preparações indicadas para serem servidas como mini porções: risotos, escondidinhos, nhoque, massas curtas como penne e fusilli (evitar massas longas como espaguete), caldos, sopas, salada de grãos, saladas com folhosos rasgados ou cortados.

## Tipos de eventos gastronômicos

- ▶ Para escolher os tipos de eventos gastronômicos devem-se levar em conta:
    - \_ Objetivo do evento

---

    - \_ Perfil e quantidade da clientela

---

    - \_ Local

---

    - \_ Época do ano

---

    - \_ Duração

---

    - \_ Recursos (físicos, materiais, humanos e financeiros)

---
  
  - ▶ Os principais tipos de eventos gastronômicos que uma empresa de serviço de Buffet pode atuar são:
- 

### Café da manhã ou desjejum

O café da manhã é a primeira refeição do dia. Este tipo de evento é ideal para recepções em palestras, seminários, treinamentos, inaugurações e eventos matinais. Funciona como ótima forma de acolhimento e socialização, além de favorecer maior capacidade de assimilação aos participantes. Também pode fazer parte da rotina de hotéis, padarias e restaurantes. Atualmente vários estabelecimentos estão oferecendo Buffet de café da manhã para que os clientes coma a vontade por um preço fixo.

O modo tradicional de servir o café da manhã em eventos é na forma de Buffet, mas pode ser utilizado o serviço à la carte. Podem ser incluídos no cardápio de um café da manhã os seguintes alimentos:

▶ Frutas	▶ Frios
▶ Iogurte	▶ Queijos
▶ Cereais matinais	▶ Manteiga
▶ Aveia	▶ Ovos
▶ Granola	▶ Bacon
▶ Mel	▶ Salsicha
▶ Geleias	▶ Sucos
▶ Pães doces e salgados	▶ Chocolate quente
▶ Torradas	▶ Achocolatado
▶ Waffles	▶ Leite
▶ Panquecas	▶ Café
▶ Bolos	▶ Chá
▶ Biscoitos	▶ Água mineral

## Brunch

Evento social comum nos Estados Unidos e que chegou ao Brasil na década de 80. Brunch é um evento que mescla opções do cardápio tanto do café da manhã quanto do almoço. O termo *brunch* é oriundo da junção de *breakfast* (café da manhã) e *lunch* (almoço). Tradicionalmente este tipo de evento é oferecido entre 11:00 e 15:00 horas.

O *brunch* pode ser oferecido para iniciar ou fechar comemorações como aniversários, casamentos, batizados e primeira comunhão. Também é indicado para encontros como palestras, treinamentos e oficinas de trabalho. Além disso, é oferecido comercialmente por hotéis, padarias e restaurantes.

O *brunch* pode ser servido com serviço de Buffet, volante ou à la carte, dependendo da formalidade da ocasião, do cardápio, da quantidade de participantes, da estrutura do local e do objetivo do evento.

No cardápio estão incluídos alimentos das duas refeições. Ao se planejar o cardápio, deve-se observar que somente preparações mais leves típicas do almoço devem ser

oferecidas no *brunch*. Neste tipo de evento não é indicado servir pratos como: feijoada, macarronada, lasanha, estrogonofe. O sucesso do evento está no equilíbrio entre doces e salgados e entre preparações do café da manhã e do almoço. Alguns exemplos de preparações que podem ser oferecidas no *brunch*:

▶ Pães doces e salgados	▶ Suflês
▶ Torradas	▶ Quiches
▶ Frios	▶ Carnes frias (ex. rosbife)
▶ Queijos	▶ Saladas
▶ Pastinhas	▶ Refrigerante
▶ Doces	▶ Sucos
▶ Frutas	▶ Chocolate quente
▶ Tortas salgadas e doces	▶ Achocolatado
▶ Rocamboles	▶ Leite
▶ Ovos (omeletes e ovos mexidos)	▶ Café
▶ Crepes e panquecas	▶ Chá
▶ Sanduíches	▶ Água
▶ Saladas	

Normalmente, neste tipo de evento a única bebida alcoólica oferecida é o espumante.

## Chá da tarde

É um costume trazido da Europa e o horário tradicional do chá na Inglaterra é às 17h00min. Aqui no Brasil, normalmente é servido entre 16h00min e 17h00min em eventos sociais, religiosos e beneficentes.

Além do cuidado quanto à escolha do cardápio, a organização de um chá da tarde requer atenção especial com a arrumação do salão. Em geral, o público é de mais idade e é aconselhável organizar o ambiente para garantir maior confronto e boa circulação.

O tipo de serviço mais apropriado é o Buffet ou à la carte. O chá da tarde é composto por preparações como:



▶ Pães doces e salgados

---

▶ Torradas

---

▶ Biscoitos

---

▶ Manteiga

---

▶ Frios

---

▶ Queijos

---

▶ Mel

---

▶ Geleias

---

▶ Compotas

---

▶ Bolos e tortas

---

▶ Frutas

---

▶ Chá (grande variedade)

---

▶ Sucos

---

▶ Chocolate quente

---

▶ Achocolatado

---

▶ Leite

---

▶ Café

---

▶ Refrigerante

---

▶ Água

---

## Coffee break

É a tradicional “parada para o café”, realizada nos intervalos de eventos, com o objetivo de dar uma pausa para relaxar. É um momento de descanso e confraternização entre as pessoas que participam do evento.

O *coffee break* tem duração de 15 a 30 minutos e pode ser realizado tanto no período da manhã como da tarde. Em geral, é realizado em congressos, palestras, cursos e treinamentos. O serviço normalmente é oferecido na forma de Buffet montado na parte externa da sala onde acontece o evento.

Caso seja oferecido nos dois momentos (manhã e tarde) deve-se atentar para a variação de itens do cardápio. Além disso, devem ser oferecidas preparações práticas de serem consumidas, como salgados do tamanho coquetel e sanduíches pequenos já montados. Algumas opções de preparações para serem servidas em um *coffee break*:

▶ Pães

---

▶ Torradas

---

▶ Frios

---

▶ Queijos

---

▶ Pastinhas

---

▶ Sanduíches

---

▶ Bolos

---

▶ Tortas

---

▶ Salgados

---

▶ Biscoitos

---

▶ Frutas (salada de frutas, frutas em pedaços ou frutas inteiras)

▶ Sucos

▶ Chocolate quente

▶ Achocolatado

▶ Leite

▶ Café

▶ Chá

▶ Refrigerante

▶ Água

Atualmente tem se aumentado a procura por *coffee break* com preparações saudáveis. O *fruit break* tem a mesma finalidade do *coffee break*, mas incentiva o consumo de frutas e hortaliças para promoção da alimentação saudável. Opções de preparações para um *fruit break*:

▶ Frutas inteiras

▶ Salada de frutas

▶ Espetinhos de frutas

▶ Bolo com frutas e farinha integral

▶ Canapés de vegetais

▶ Salada

▶ Iogurte

▶ Cereais integrais

▶ Mel

▶ Suco de fruta natural

▶ Água de coco

▶ Chá

▶ Água mineral

## Coquetel

Caracteriza-se pela reunião de pessoas com o objetivo de confraternização. O coquetel pode ser utilizado em diversas ocasiões, seja para anteceder almoços e jantares ou isoladamente.

Este tipo de evento atende um grande número de participantes sem a necessidade de mesas e cadeiras para todos sentarem. Aconselha-se que sejam disponibilizadas algumas cadeiras e mesas de apoio para os convidados. Com a realização do coquetel é possível fazer um evento para muitas pessoas em um ambiente menor, onde não seria possível realizar um almoço ou jantar com serviço à francesa, por exemplo.

O sucesso de um coquetel depende da organização e do equilíbrio entre o que é servido e a duração do evento. O tipo de serviço adotado em um coquetel é o volante, com os convidados em pé e os garçons circulando pelo salão para servir.

O coquetel é uma forma rápida de recepcionar e, em geral, mais econômica. Algumas situações em que o coquetel é utilizado como forma de recepcionar os convidados: noite de autógrafos, inaugurações, congressos, aniversários e casamentos.

Em coquetéis a variedade de opções de alimentos e bebidas para serem servidas é grande, como exemplos podem ser citados:

▶ Canapés	▶ Coquetel de frutas com e sem álcool
▶ Salgados	▶ Vinho
▶ Mini porções	▶ Espumante
▶ Espetos	▶ Uísque
▶ Docinhos	▶ Suco
▶ Tortinhas	▶ Refrigerante
▶ Drinks	▶ Água mineral

## Almoço e Jantar

São os tipos de evento mais utilizados em comemorações e confraternizações. O jantar, em geral, é mais formal que o almoço. O tipo de serviço adotado vai depender da formalidade da situação, do espaço disponível e, principalmente, do valor disponível para ser gasto com o evento.

A estrutura básica do cardápio e a sequência para servir um almoço ou jantar estão descritas a seguir:

### 1º: Entrada

Pode ser entrada fria e/ou quente. A entrada fria é servida primeiro e, depois, a quente. Se for servir sopa, a ordem muda (primeiro quente e depois fria).

## 2º: Prato Principal

Geralmente constituído por uma preparação proteica, guarnição, acompanhamento e molho. Se forem servidos dois pratos: primeiro deve-se servir a preparação com peixes e frutos do mar. A outra preparação proteica, como carne bovina ou ave deve ser servida como segundo prato. O primeiro prato também pode ser uma preparação vegetariana como, por exemplo penne com molho de tomate e manjeriço.

## 3º: Sobremesa

Pode ser quente como massas (crepes e soufflés) e frutas (flambadas e carameladas) ou frias como cremes (mousse e pudim), sorvete ou sorbet (não contém gordura nem leite), frutas (naturais, em calda, doce) e tortas.

Atualmente o almoço é muito utilizado como momento para realizar reuniões de negócios ou como parte da programação de conferências ou congressos. Há possibilidade de o almoço de negócio ser realizado em restaurantes ou no próprio lugar de trabalho. Quando a comida é transportada para sala de reuniões, os tipos de serviço mais adotados são: empratado, Buffet e à inglesa direto. Algumas regras básicas devem ser observadas nesse tipo de evento:

- ▶ Preferir cardápios internacionais para agradar a maioria dos convidados. Evitar culinária exótica.
- ▶ O sistema de rodízio deve ser evitado. Nessa modalidade de serviço paga-se um valor fixo por pessoa para comer à vontade. Em geral, o garçom passa nas mesas inúmeras vezes para oferecer a comida ou as pessoas devem ir até o Buffet para se servirem. Por isso, o sistema de rodízio não é indicado, pois pode causar interrupções constantes da reunião.

Quando o almoço é oferecido durante a palestra de congresso, por exemplo, é comum utilizar *lunch box* ou kit lanche. A comida é disponibilizada aos participantes em uma caixa fácil de transportar para que possam realizar a refeição sem a necessidade de interromper o trabalho. O cardápio escolhido para ser servido em uma *lunch box* deve ser prático de consumir, pois as pessoas não terão lugar para apoiar. As opções de cardápio mais utilizadas são: salada, sanduíche, fruta e uma bebida.

# Etiqueta em serviços de Buffet

Muitas pessoas têm dúvidas sobre a maneira adequada de se portar em situações do cotidiano relacionadas com a alimentação. Independentemente do número de pessoas, para o comportamento social adequado é imprescindível adequação, respeito ao outro e bom senso. Independentemente da ocasião, a primeira regra de etiqueta é o bom senso. Um aspecto fundamental é a adequada apresentação pessoal: os trabalhadores devem usar traje/uniforme, maquiagem, cabelo e adornos apropriados à função. A boa imagem impõe confiança, respeito e qualifica o serviço prestado.

## Arrumação da mesa

A arrumação da mesa varia de acordo com o tipo de evento, tipo de serviço e com o nível de formalidade da ocasião. A regra básica para arrumação da mesa é a seguinte: colocar na mesa somente o que será usado. Por exemplo, se não forem servidos frutos do mar, não se devem colocar os talheres especiais de peixe.

O prato raso deve ser colocado a três centímetros da borda da mesa. Os talheres de mesa são dispostos junto ao prato sempre de fora para dentro de acordo com a ordem exata de utilização. As facas, com a lâmina voltada para o prato, e a colher devem ficar sempre ao lado direito do prato e os garfos, do lado esquerdo.

Os talheres de sobremesa podem estar dispostos acima do prato. A faca de sobremesa deve ser o talher mais próximo do prato e deve ser disposta com a lâmina voltada para o prato e o cabo para o lado direito. O garfo deve ficar acima da faca com o cabo voltado para o lado esquerdo. Por último a colher com o cabo voltado para o lado direito. Outra opção é trazer esses talheres somente no momento de servir a sobremesa.

Se for ser utilizado, o prato de pão deve ser disposto acima e à esquerda do prato. Neste lugar também pode ser disponibilizado um prato especial para salada. Também é indicado disponibilizar lavanda (água morna aromatizada) para que o cliente possa limpar os dedos depois de utilizar as mãos para comer, como no caso de alcachofras, ostras, frango a passarinho, entre outros alimentos.

Os copos devem ficar acima e à direita do prato. Estes devem ser dispostos por ordem de tamanho e de uso, da esquerda para direita. O copo mais próximo aos talheres de sobremesa deve ser o de água, depois o de vinho tinto e, por último, o de vinho branco. O copo de espumante deve ficar atrás, entre os copos de vinho tinto e água.

O guardanapo pode ser disponibilizado sobre o prato ou ao lado do garfo de mesa.

Em ocasiões formais, aconselha-se o uso de toalhas e não de jogo americano. O jogo americano também deve ser evitado quando o clima está frio, pois encostar o braço na mesa gelada vai ser desagradável para os convidados. Quando o tampo da mesa é bonito pode-se dispensar o uso de toalhas ou jogo americano. Nesse caso é aconselhável o uso de *souplat*. *Souplat* é uma espécie de suporte, maior que o prato de servir, que é posicionado embaixo do prato. Embora o seu uso não seja obrigatório, é utilizado para demarcar o lugar à mesa e incrementa a arrumação. O *souplat* é uma peça para decoração. Não deve ser usado como bandeja para apoiar o prato ao levantar para se servir no Buffet quando o tipo de serviço adotado for o americano. Além disso, o *souplat* deve ser retirado da mesa antes de servir a sobremesa.

## Regras gerais de como servir

- ▶ Apresentar o cardápio aberto na página indicada (em serviço à la carte).

---

- ▶ Carregar travessas e bandejas sobre a palma da mão esquerda.

---

- ▶ Pegar os copos sempre pela haste e os talheres pelo cabo.

---

- ▶ Oferecer e apresentar a preparação ao cliente antes de montar o prato.

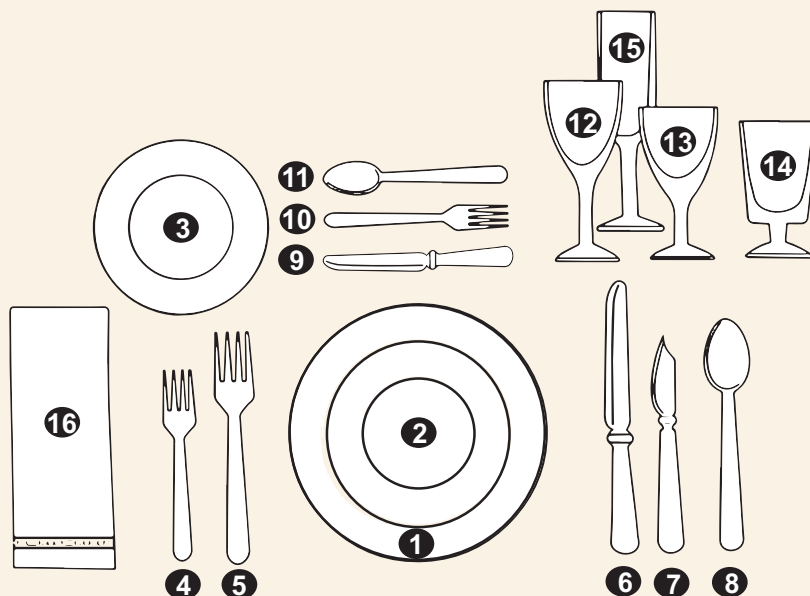
---

- ▶ Sempre ficar atento a qualquer solicitação dos clientes.

---

Um esquema de arrumação da mesa pode ser visto na Figura 4.

Figura 4 – Esquema de arrumação da mesa.



- |                     |                    |                         |                            |
|---------------------|--------------------|-------------------------|----------------------------|
| 1- Prato raso       | 5- Garfo comum     | 9- Faca de sobremesa    | 13- Copo para vinho tinto  |
| 2- Prato de sopa    | 6- Faca comum      | 10- Garfo de sobremesa  | 14- Copo para vinho branco |
| 3- Prato de pão     | 7- Faca para peixe | 11- Colher de sobremesa | 15- Copo para champanhe    |
| 4- Garfo para peixe | 8- Colher de sopa  | 12- Copo para água      | 16- Guardanapo             |

## Planejamento em serviços de Buffet

Os aspectos importantes no planejamento de um serviço de Buffet são:

### Definição do cardápio

- ▶ Recursos disponíveis
- ▶ Horário do evento
- ▶ Tipo de serviço

- ▶ Análise do perfil dos convidados
  - ▶ Avaliação do número de convidados (acrescentar uma margem de segurança entre 10-20%)
- 

## Local do evento

- ▶ Adequação do local ao número de convidados
  - ▶ Facilidade de acesso ao local
  - ▶ Acústica, iluminação e ventilação do ambiente
  - ▶ Estrutura apropriada (cozinha e salão)
- 

## Satisfação do cliente

Não é possível agradar todos os convidados, mas pode-se tentar diminuir ao máximo todo e qualquer descontentamento. É importante planejar cuidadosamente todas as etapas do evento para evitar qualquer surpresa desagradável.

Lembre-se de valorizar o cliente e seus convidados, pois eles serão multiplicadores do seu serviço. Convidados satisfeitos com o serviço prestado são clientes em potencial no futuro.

## Controle geral da situação

Para todo e qualquer tipo de evento todas as etapas e atividades devem ser planejadas com antecedência, de forma a evitar imprevistos. Devem-se responder as seguintes questões:

- ▶ Por que fazer?
  - ▶ O que fazer?
  - ▶ Como fazer?
  - ▶ Quando fazer?
  - ▶ Quem vai fazer?
-



## Mão de obra qualificada

A mão de obra é uma das questões mais importantes em um serviço de Buffet. Além da escassez de força de trabalho, há dificuldade de contratar profissionais qualificados e comprometidos.

É necessária rigorosa seleção destes profissionais através da verificação das experiências anteriores e certificação das informações fornecidas pelos candidatos. Após a contratação deve ser realizado treinamento periódico para padronização do serviço, sendo aconselhável a avaliação periódica dos profissionais.

## Roteiro para planejamento de um serviço de Buffet

- ▶ Por que deve fazer o evento?

---

- ▶ Para quem e para quantos?

---

- ▶ Quando será o evento?

---

- ▶ Qual a duração do evento?

---

- ▶ Qual será o tipo de serviço adotado?

---

- ▶ O que o serviço de Buffet vai servir?

---

- ▶ Quais os recursos físicos disponíveis?

---

- ▶ Quais os recursos materiais disponíveis?

---

- ▶ Quais os recursos humanos disponíveis?

---

- ▶ Quais os recursos financeiros disponíveis?

---

Para que o serviço de Buffet desempenhe um serviço de qualidade é necessário:

- ▶ Obter com o contratante o máximo de informações sobre os participantes ou convidados.

---

- ▶ Ajustar tais informações e sugestões do contratante com a estrutura operacional disponível.

---

- ▶ Conhecer a estrutura e a logística do local onde o serviço de Buffet irá acontecer. Exemplo: horário permitido para entrada e saída no local onde será realizado o evento tanto dos materiais necessários quanto dos trabalhadores; equipamentos e utensílios disponíveis no estabelecimento para uso do Buffet.

---

- ▶ Definir as funções e responsabilidade de cada membro da equipe com antecedência e manter a sintonia entre os trabalhadores.

---

- ▶ Criar um roteiro e um cronograma detalhado para o planejamento e execução do serviço.

---

- ▶ Definir quem será o responsável por fazer o acompanhamento, o controle e a avaliação do serviço prestado.

---

- ▶ Realizar a previsão orçamentária (recursos físicos, materiais e humanos)

---

Segundo Zitta (2007), as etapas para o planejamento de um evento são:

- ▶ Ideia do evento

---

- ▶ Fase de inspiração

---

- ▶ Fase de verificação e julgamento

---

- ▶ Fase de preparação e elaboração

---

- ▶ Fase de vender a ideia

---

Em cada uma dessas etapas deve-se realizar o planejamento, organização, execução e avaliação.

## Recursos essenciais para um serviço de Buffet

### Recursos físicos

- ▶ Espaço necessário para realização do evento
  - \_ Convidados em pé: 0,6 a 0,7 m<sup>2</sup> por pessoa, no mínimo

---

  - \_ Convidados sentados: 1,4 a 1,5 m<sup>2</sup> por pessoa, no mínimo

---
- ▶ Instalações mínimas necessárias
  - \_ Água, esgoto, luz, energia (voltagem adequada para os equipamentos que serão utilizados)

---

## Recursos materiais

- ▶ Equipamentos de cozinha
- ▶ Utensílios de cozinha
- ▶ Louças
- ▶ Gêneros alimentícios
- ▶ Materiais de limpeza
- ▶ Materiais descartáveis
- ▶ Uniformes

Os recursos materiais necessários podem ser providenciados através de compra ou aluguel. No ramo de serviços de Buffet existem empresas especializadas no aluguel dos materiais anteriormente citados.

## Recursos humanos

O planejamento dos recursos humanos deve ser feito com muita antecedência, pois, dependendo da época do ano, do local do evento e da quantidade necessária de trabalhadores, pode ser difícil contratar a mão de obra necessária. A escassez de pessoal qualificado para trabalhar no setor intensifica a necessidade de treinamento por parte do Buffet contratado para que se possa padronizar o serviço prestado.

A quantidade de trabalhadores necessária para trabalhar em um serviço de Buffet depende de alguns fatores, entre eles:

- ▶ Número de convidados
- ▶ Tipo de serviço
- ▶ Tipo de evento
- ▶ Padrão de cardápio (exemplo: luxo ou simples)
- ▶ Variedade do cardápio
- ▶ Requite do evento
- ▶ Qualidade da mão de obra

A quantidade de pessoal necessária por número de convidados para alguns dos serviços acima descritos está apresentada no Quadro 13. Vale ressaltar que os números são aproximados e dependerão dos fatores anteriormente citados.

Quadro 13 - Quantidade de pessoal necessária por número de convidados em função do tipo de serviço.

Profissional	Serviço à francesa	Empratado	Americano	Coquetel
Gerente	1/50	1/100	1/100	1/100
Maitre	1/50	1/100	1/100	1/100
Garçom	1/10	1/16	1/30	1/30
Bartender	1/50	1/80	1/150	1/80
Ajudante de Bartender	1/100	1/100	1/200	1/160
Chefe de cozinha	1/50	1/100	1/100	1/100
Cozinheiro	1/30	1/80	1/80	1/100
Ajudante de cozinha	1/30	1/80	1/80	1/100
Confeiteiro	1/100	1/100	1/200	-
Ajudante de confeitaria	1/100	1/100	1/200	-

Adaptado de: Pacheco, AO. Manual de organização de banquetes. São Paulo: Editora Senac, 1999.

Atualmente, com o refinamento e especialização do serviço, é comum contratar empresas diferentes para prestar serviço em um evento. Por exemplo, o bolo é fornecido por uma boleira, os chocolates e doces, por uma doceira e o Buffet propriamente dito, por um terceiro especialista. Nesse caso em particular, o serviço de Buffet não irá contratar para o evento confeiteiro e ajudante de confeitaria.

## Recursos financeiros

O planejamento dos recursos financeiros é de extrema importância. O Buffet deve planejar cuidadosamente todos os gastos detalhados anteriormente (recursos físicos, materiais e humanos) necessários para prestação do serviço para que possa calcular o orçamento do evento.

# Quantificação de alimentos e bebidas em serviços de buffet

O planejamento da quantidade de alimentos e bebidas para um determinado evento é tarefa difícil e praticamente impossível de ser realizada com perfeição. Deve-se realizar uma estimativa do consumo aproximada. O objetivo é apresentar uma referência aproximada da quantidade consumida por pessoa para poder realizar a compra dos alimentos e das bebidas com menor margem de erro.

A quantidade per capita a ser planejada depende de vários fatores, entre eles:

- ▶ Hora do início do evento
- ▶ Duração do evento
- ▶ Dia do evento (durante a semana ou no fim de semana/feriado)
- ▶ Estação do ano
- ▶ Perfil dos convidados (exemplo: idade, sexo e religião)
- ▶ Variedade do cardápio

## Café da manhã com serviço americano ou Buffet

Calcula-se, aproximadamente, por pessoa:

- |                                |                             |
|--------------------------------|-----------------------------|
| ▶ Café: 5,0g /50ml             | ▶ Frios: 50g                |
| ▶ Leite: 100ml                 | ▶ Queijos: 40g              |
| ▶ Chá: 1 unidade (sachê)       | ▶ Manteiga individual: 15g  |
| ▶ Água: 100ml                  | ▶ Requeijão individual: 15g |
| ▶ Suco: 200ml                  | ▶ Geleia individual: 15g    |
| ▶ Pães: 3 unidades (ou fatias) | ▶ Cereal matinal: 35g       |
| ▶ Bolo: 50g                    | ▶ Iogurte: 50g              |
| ▶ Biscoitos doces: 50g         | ▶ Fruta: 80g                |
| ▶ Biscoitos salgados: 30g      |                             |

## Coffee break com serviço americano ou Buffet

Calcula-se, aproximadamente, por pessoa:

- ▶ Café: 5,0g /50ml
- ▶ Chá: 01 unidade (sachê)
- ▶ Água: 100ml
- ▶ Suco: 300ml
- ▶ Refrigerante: 300ml
- ▶ Bolo: 50g
- ▶ Biscoitos (doce ou salgado), pão de queijo, canapé ou salgado (tamanho coquetel): 8 unidades
- ▶ Frutas: 50g

## Lanche para substituir o almoço (*lunch Box*)

Calcula-se, aproximadamente, por pessoa:

- ▶ Sanduiche (com salada): 1,5 unidades
- ▶ Suco (ou outra bebida): 300 ml
- ▶ Fruta: 80g (fruta inteira ou salada de fruta)

## Almoço ou jantar

Calculam-se por pessoa, aproximadamente, 600 gramas de alimentos:

- ▶ Massa: 150 a 200 g
- ▶ Carne vermelha ou branca: 180g
- ▶ Peixe: 250g
- ▶ Acompanhamento: 150g
- ▶ Hortaliças e frutas: 120g

## Coquetel

Calcula-se, aproximadamente, por pessoa:

- ▶ Coquetel com uma hora de duração (seguido de almoço ou jantar): 12 unidades de canapé ou salgadinho e 3 doses de bebida alcoólica

---

- ▶ Apenas o coquetel:

---

- ▶ 30 minutos: 6 unidades de canapé ou salgadinho e 2 doses de bebida alcoólica

---

- ▶ 45 minutos: 8 unidades de canapé ou salgadinho e 2,5 doses de bebida alcoólica

---

- ▶ 60 minutos: 12 unidades de canapé ou salgadinho e 3,5 doses de bebida alcoólica

---

- ▶ 90 minutos: 14 unidades de canapé ou salgadinho e 4 doses de bebida alcoólica

---

- ▶ 120 minutos: 16 unidades de canapé ou salgadinho e 4,5 doses de bebida alcoólica

---

## Quantificação de bebidas em geral

- ▶ 01 garrafa de água (1L) para 05 pessoas

---

- ▶ 04 latas ou 01 garrafa de cerveja por pessoa

---

- ▶ 01 litro de coquetel de frutas para cada 30 pessoas

---

- ▶ 01 garrafa de refrigerante (2L) para cada 04 pessoas

---

- ▶ 01 garrafa de vinho tinto para cada 04 pessoas (se for a única bebida alcoólica a contagem deve ser 01 garrafa para 2 pessoas)

---

- ▶ 01 garrafa de vinho branco para cada 05 pessoas

---

- ▶ 01 garrafa de espumante para cada 02 pessoas

---

- ▶ 01 caixa (12 unidades) de uísque para cada 100 pessoas ( $\pm$  1 garrafa/ 8 pessoas)

---

Cabe ressaltar que, quando a bebida é cobrada a parte (cada convidado paga o que consumir) o consumo é menor que em um evento com o consumo livre de bebida. Caso sejam servidas comidas mais salgadas como petiscos, amendoim e outros salgadinhos, o consumo de bebida é superior.

## Bibliografia consultada

FREUND, F.T. **Festas e recepções: gastronomia, organização e cerimonial**. Rio de Janeiro: SENAC Nacional, 2009.

CESCA, CG. **Organização de eventos: manual para planejamento e execução**. São Paulo: Summus, 2008.

FURTADO, SM et al. **A&B em diferentes eventos: entre gestão e receitas**. São Paulo: LCTE, 2010.

GIACAGLIA, MC. **Organização de Eventos: Teoria e Prática**. São Paulo: Cengage Learning, 2008.

PACHECO, AO. **Manual de Organização de Banquetes**. São Paulo: Senac SP, 1999.

SOARES, E.P.; FALCÃO, M.F.C. **A Mesa: arranjo e etiqueta**. São Paulo, Manole, 2010.

ZITTA, C. **Organização de eventos: da idéia à realidade**. Brasília: SENAC DF, 2007.



# ANEXO I

## DICAS DE SUSTENTABILIDADE

Suzana Maria de Lemos Freitas

A alimentação sustentável tem a proposta de valorizar alimentos frescos e sem aditivos químicos, bem como considerar os aspectos econômicos, ambientais, sociais, éticos e de saúde que envolvem todo o processo de elaboração do alimento.

Dicas gerais nas operações culinárias

### Água

- ▶ Nas operações de pré-preparo e preparo dos alimentos, evite o desperdício de água, utilizando apenas a quantidade necessária para essas atividades além de evitar deixar a torneira aberta.
- ▶ Para fazer a higienização de equipamentos e utensílios, utilize o mínimo possível de detergente e outros produtos saneantes e, para o enxague, utilize apenas a quantidade de água necessária.
- ▶ Prefira torneiras com fechamento automático, pois reduzem bastante o desperdício de água. Esteja sempre atento para a ocorrência de vazamentos em tubulações, reservatórios e outros equipamentos, a fim de evitar o desperdício de água.

### Aquisição de alimentos

- ▶ Escolha, sempre que possível, os alimentos da estação respeitando a safra.
- ▶ Prefira compras de alimentos produzidos no próprio município ou em regiões vizinhas. Circuitos curtos entre produção e consumo contribuem para a diminuição da emissão de gás carbônico advindo do transporte.
- ▶ Adquira alimentos orgânicos e agroecológicos não só pela questão ambiental, mas também por serem mais saudáveis, livres de defensivos agrícolas.

- ▶ Priorize alimentos de origem vegetal e diminua a frequência com que prepara receitas a base de carne bovina, já que a pecuária é responsável por grande liberação de gases tóxicos e poluentes, o que também contribuem para o efeito estufa (aumento do aquecimento global).
- ▶ Utilize o máximo possível o alimento na sua forma integral, aproveitando cascas, talos, folhas e sementes.
- ▶ Compre apenas os alimentos necessários de acordo com o planejamento do serviço, evitando excessos na despensa e nos equipamentos de frio, a fim de minimizar desperdícios por possíveis deteriorações e, também, por gasto desnecessário de energia.
- ▶ Nas compras, utilize sacolas retornáveis, de forma a reduzir geração de resíduos.
- ▶ Ao comprar alimentos embalados, prefira as embalagens reaproveitáveis como o vidro ou de fácil reciclagem como o alumínio e do tipo caixas “tetra pak”. Evite embalagens plásticas e, principalmente, as de isopor.
- ▶ Evite o uso de material descartável. Adquira materiais de vidro ou aço inoxidável, que são inodoros e tem boa durabilidade.

## Energia

- ▶ Cozinhe em panelas tampadas, pois elas retêm mais o calor, reduzindo o tempo de cocção e, portanto, o gasto de energia, além de melhor aproveitamento dos nutrientes do alimento.
- ▶ Atente-se para a formação excessiva de gelo e proceda a manutenção dos equipamentos de frio a fim de se evitar um grande gasto de energia. - Prefira comprar equipamentos e aparelhos com menor gasto de energia (eles possuem o selo Procel de economia de energia – os com a letra A são os mais econômicos).
- ▶ Evite deixar aparelhos elétricos no modo *stand by* e, ao acabar todo o serviço, retire todos os aparelhos e equipamentos da tomada – é uma medida de sustentabilidade, além de ser também de segurança.
- ▶ Mantenha as fiações elétricas em bom estado: fios desencapados geram maior desperdício de energia e apresentam risco à segurança de quem os manipula.
- ▶ Prefira lâmpadas fluorescentes em vez de incandescentes: as primeiras são mais econômicas (gastam cerca de 70% a menos de energia) além de terem uma vida útil muito maior.

- ▶ Não deixe o aparelho de ar condicionado em locais quentes ou sob a incidência do sol. Faça a limpeza dos filtros regularmente.
- ▶ Configure o computador para o modo de economia de energia. A proteção de tela é responsável por até 80% de seu consumo energético.
- ▶ Para armazenar dados do computador, utilize “pen drive” e não CD e DVD. O “pen drive” tem um espaço de armazenamento muito maior e podem ser reutilizados quantas vezes quiser enquanto os outros não.

## Lixo e outros descartes

- ▶ A área de processamento de alimentos deve dispor de lixeiras específicas para coleta seletiva, com cores destinadas a cada finalidade.
- ▶ Separe o lixo úmido ou orgânico (restos de alimentos ou materiais com alimentos aderidos) do lixo seco (papel, metais, vidro e plásticos) e os deposite em lixeiras separadas.
- ▶ Procure uma cooperativa de reciclagem para o recolhimento de resíduos secos recicláveis como papéis, plásticos, eletrônicos em desuso etc.
- ▶ Procure um posto de coleta especial para baterias e pilhas, pois esse itens que contêm metais pesados que contaminam o solo e a água. Prefira baterias e pilhas recarregáveis.
- ▶ Não jogue o óleo usado em frituras na pia ou lixo comum e sim o armazene em frascos tampados e encaminhe-os para empresas coletoras que possam aproveitá-lo para outros fins.





Livia Regina Machado dos Santos  
Marta Medeiros Nehme  
Patrícia Maria Périco Perez  
Letícia Ferreira Tavares

FICHAS TÉCNICAS

## BEBIDAS

- Suco de laranja com cenoura 115
- Suco de maçã com couve e limão 116
- Suco de melancia com beterraba 117
- Suco de melancia com gengibre 118

## BOLOS

- Bolo brasileiro 121
- Bolo de banana com casca 122
- Bolo de laranja com casca 123
- Cookie de aveia, mel e castanhas 124
- Muffin de abobrinha (Doce) 125

## CALDOS E MOLHOS

- Buquê Garni 129
- Caldo de galinha 130
- Caldo de legumes 131
- Molho bechamel I 132
- Molho bechamel II 133
- Molho de tomate fresco 134
- Molho pesto 135

## CANAPÉS

- Canapé de cenoura com pasta de manjeriço 139
- Caponata 140
- Creme de ricota 141
- Mouse de alho poró 142
- Pasta de grão de bico (Homus) 143
- Pasta de ricota com azeitona 144
- Patê de beterraba 145
- Patê de cenoura 146
- Patê de espinafre 147
- Canapé de pera com damasco 148
- Torta fria tricolor 149

## DOCES

- Brigadeiro de batata 153
- Cocada com casca e entrecasca de melancia 154
- Curau de abobora 155
- Doce de banana bicolor (com casca) 156
- Doce de melancia com entrecasca 157
- Docinho de ameixa com casca e entrecasca de melancia 158

## ESCONDIDINHOS

- Escondidinho de abóbora com carne seca 161
- Escondidinho de batata baroa com peixe 163
- Escondidinho de batata inglesa com carne moída e flocos de aveia 165
- Escondidinho de aipim com frango e cenoura 167
- Escondidinho de fubá com frango 169
- Escondidinho vegetariano 171

## ESPETOS

- Espeto caprese 175
- Espeto de batata 176
- Espeto de queijo minas, azeitona preta, abobrinha e hortelã 177
- Espeto de uva italia, melancia e ameixa seca 178
- Espeto de uva roxa, damasco e ameixa seca 179

## MINI-PORÇÕES

- Angú com molho ao sugo e parmesão 183
- Cestinha de carne moída 185
- Feijão amigo com coentro 187
- Nhoque de espinafre com molho de ricota 188
- Quibe de abóbora 190
- Quibe de forno recheado com talos 191
- Quiche de alho poró 192
- Risoto colorido 193

## SALADAS

- Salada de alface, frango e crouton 197
- Salada de maçã com passas 198
- Salada tropical com palmito de casca de aipim 199
- Salada de alface, rúcula, manga, gergelim e amêndoas 200
- Salada de arroz sete grãos com queijo minas e tomate 201

## SALGADOS

- Bolinho de feijoada 205
- Bolinho de fubá com talos de espinafre 207
- Bolinho de talos de agrião 208
- Bombinha com creme de frango e beterraba 209
- Esfiha de taioba 211
- Muffin de abobrinha (salgado) 212
- Pastel de forno de espinafre 213
- Risole de cenoura com queijo e ervas 214

## TORTAS

- Torta de ameixa 219
- Torta de maçã 220
- Torta de maracujá 221
- Torta de queijo com goiabada 222







## SUCOS



*suco de laranja com cenoura; suco de maçã com couve e limão; suco de melancia com beterraba*



# Suco de Laranja com Cenoura

Rendimento: 1 litro (5 porções)	Porção: 200 ml		
Ingredientes	Quantidade		
	Peso/Volume (Bruto)	Peso/Volume (Líquido)	Medida Caseira
Laranja (suco)	880 ml	880 ml	4 ½ copo de geléia cheio
Cenoura	220 g	220 g	02 unidades médias

## Técnica de Preparo

- ▶ Lavar as laranjas com casca e as cenouras em água corrente.
- ▶ Deixar de molho as laranjas e as cenouras em uma solução feita com 1 litro de água potável em 1 colher de sopa de hipoclorito de sódio, por cerca de 15 a 20 minutos.
- ▶ Lavar os ingredientes, de preferência em água filtrada corrente.
- ▶ Secar os ingredientes com papel toalha.
- ▶ Picar as cenouras. Reservar.
- ▶ Espremer as laranjas.
- ▶ Liquidificar o suco de laranja com as cenouras picadas.
- ▶ Servir gelado.

### Observação

Foram utilizadas 12 unidades médias de laranja para obter 880 ml de suco.

# Suco de Maçã com Couve e Limão

Ingredientes	Porção: 250 ml		
	Quantidade		
	Peso/Volume (Bruto)	Peso/Volume (Líquido)	Medida Caseira
Couve	45g	30g	1 folha media
Maçã	250 g	235 g	2 unidades medias
Suco de limão	20 ml	20 ml	2 colheres de sopa
Água filtrada	250 ml	250 ml	1 copo requeijão cheio
Açúcar	24 g	24 g	2 colheres de sopa rasa

## Técnica de Preparo

- ▶ Escolher a folha de couve.
- ▶ Remover o talo grosso abaixo da folha de couve.
- ▶ Lavar a maçã, a couve e o limão em água corrente.
- ▶ Deixar de molho a maçã, a couve e o limão em um solução feita com 1 litro de água potável e 1 colher de sopa de hipoclorito de sódio, por cerca de 15 minutos.
- ▶ Lavar novamente a maçã, a couve e o limão em água corrente filtrada.
- ▶ Secar e picar a maçã e a couve.
- ▶ Secar e espremer o limão para fazer o suco.
- ▶ Liquidificar todos os ingredientes até ficar homogêneo.
- ▶ Transferir para uma jarra e servir gelado.

### Observações

Se preferir, pode enfeitar com folhas de hortelã.

É necessário 01 limão para a obtenção do volume de suco de limão utilizado nessa receita.

# Suco de Melancia com Beterraba

Rendimento: 1 litro (5 porções)	Porção: 200 ml		
Ingredientes	Quantidade		
	Peso/Volume (Bruto)	Peso/Volume (Líquido)	Medida Caseira
Beterraba (ralada fina)	112 g	100 g	3 colheres de sopa cheias
Melancia	1,8 kg	1 kg	6 copos de requeijão nivelados

## Técnica de Preparo

- ▶ Lavar a beterraba em água corrente.
- ▶ Lavar a casca da melancia, de preferência, em água corrente ou higienizar a casca com papel toalha umedecido. Reservar.
- ▶ Deixar de molho a beterraba em um solução feita com 1 litro de água potável e 1 colher de sopa de hipoclorito, por cerca de 15 minutos.
- ▶ Desprezar a solução de hipoclorito.
- ▶ Lavar novamente a beterraba, de preferência em água filtrada corrente.
- ▶ Colocar a beterraba em um escorredor para retirar o excesso de água.
- ▶ Completar a secagem com papel toalha.
- ▶ Remover a extremidade grossa da beterraba.
- ▶ Ralar a beterraba no ralo fino. Reservar.
- ▶ Remover a polpa de melancia e retirar as sementes.
- ▶ Picar a polpa de melancia e liquidificar.
- ▶ Acrescentar a beterraba ralada e liquidificar até ficar homogêneo.
- ▶ Transferir para uma jarra e servir gelado.

### Observações

A casca com a entrecasca da melancia pode ser utilizada p/ a confecção de cocadas, docinho c/ ameixa (tipo olho de sogra).

É imprescindível que a beterraba seja ralada antes de ser liquidificada e que seja no ralo fino p/ obter um suco mais homogêneo. Não precisa coar.

Pode-se utilizar 20% de leite condensado e liquidificar novamente o suco de melancia com beterraba (p/ cada litro de suco utiliza-se meia lata de leite condensado).

# Suco de Melancia com Gengibre

Ingredientes	Porção: 250 ml		
	Quantidade		
	Peso/Volume (Bruto)	Peso/Volume (Líquido)	Medida Caseira
Gengibre	5 g	5 g	1 colheres de sopa cheia
Melancia	1,8 kg	1 kg	6 copos de requeijão nivelados
Água Filtrada	500 ml	500 ml	2 ½ copo de geleia

## Técnica de Preparo

- ▶ Lavar o gengibre em água corrente.
- ▶ Lavar a casca da melancia, de preferência, em água corrente ou higienizar a casca com papel toalha umedecido. Reservar.
- ▶ Deixar de molho o gengibre em um solução feita com 1 litro de água potável e 1 colher de sopa de hipoclorito, por cerca de 15 minutos.
- ▶ Desprezar a solução de hipoclorito.
- ▶ Lavar novamente o gengibre, de preferência em água filtrada corrente.
- ▶ Secar o gengibre com papel toalha.
- ▶ Descascar e picar o gengibre. Reservar.
- ▶ Remover a polpa de melancia e retirar as sementes.
- ▶ Liquidificar a polpa de melancia com o gengibre e a água filtrada.
- ▶ Coar o suco.
- ▶ Transferir para uma jarra e servir gelado.

### Observação

A casca com a entrecasca da melancia pode ser utilizada p/ a confecção de cocadas, docinho c/ ameixa (tipo olho de sogra).



## BOLOS



*muffin de abobrinha (doce)*



*bolo de banana com casca*



# Bolo Brasileiro

Ingredientes	Porção: 75 g Quantidade		
	Peso/Volume (Bruto)	Peso/Volume (Líquido)	Medida Caseira
<b>Bolo de cenoura:</b>			
Cenoura	300 g	300 g	3 unidades médias
Óleo de soja	100 ml	100 ml	½ copo de geleia
Ovo	100 g	100 g	2 unidades médias
Açúcar refinado	225 g	225 g	1 ½ copo de geleia nivelado
Farinha de trigo	200 g	200 g	2 copos de geleia nivelados
Fermento químico	15 g	15 g	1 colher de sobremesa cheia
<b>Bolo de agrião:</b>			
Agrião (folhas de ½ molho)	24 g	24 g	1 copo de geleia cheio
Óleo de soja	70 ml	70 ml	7 colheres de sopa
Água	80 ml	80 ml	8 colheres de sopa
Ovo	100 g	100 g	2 unidades medias
Açúcar refinado	225 g	225 g	1 ½ copo de geleia nivelado
Farinha de trigo	200 g	200 g	2 copos de geleia nivelados
Fermento químico	15 g	15 g	1 colher de sobremesa cheia

## Técnica de Preparo

### Bolo de cenoura:

- ▶ Lavar as cenouras com casca em água corrente.
- ▶ Secar as cenouras com papel toalha.
- ▶ Picar as cenouras.
- ▶ Liquidificar o óleo com a as gemas e as cenouras, por 5 minutos, até obter uma massa homogênea.
- ▶ Transferir a massa para uma bacia.
- ▶ Acrescentar o açúcar e bater até incorporar.
- ▶ Peneirar a farinha de trigo e misturar, aos poucos, até ficar incorporada.
- ▶ Bater as claras em neve. Reservar.
- ▶ Adicionar o fermento à massa e misturar.
- ▶ Agregar as claras em neve, delicadamente, à massa.
- ▶ Transferir a massa para um tabuleiro (35 x 25 cm) untado. Reservar.

### Bolo de agrião:

- ▶ Separar as folhas de agrião e lavar em água corrente.
- ▶ Liquidificar o óleo com a água, as gemas e as folhas de agrião, por 3 minutos, até obter uma massa homogênea.

- ▶ Acrescentar o açúcar e liquidificar, por mais 5 minutos, até incorporar.
- ▶ Transferir a massa para uma bacia.
- ▶ Peneirar a farinha de trigo e misturar, aos poucos, até ficar incorporada.
- ▶ Bater as claras em neve. Reservar.
- ▶ Adicionar o fermento à massa e misturar.
- ▶ Agregar as claras em neve, delicadamente, à massa.
- ▶ Espalhar a massa de agrião sobre a massa de cenoura (CRUA).
- ▶ Assar em forno moderado (180º C), pré-aquecido por cerca de 1 hora ou até que ao se espetar um palito esse saia seco.

### Observação

Se preferir, espalhar sobre o bolo 100 g de chocolate em barra (derretido em banho-maria) com o auxílio do pincel de silicone ou aplicar qualquer cobertura de chocolate/cacau, em pequena quantidade.

# Bolo de Banana com Casca

Rendimento: 1440 g (18 porções)	Porção: 80 g Quantidade		
Ingredientes	Peso/Volume (Bruto)	Peso/Volume (Líquido)	Medida Caseira
<b>Creme:</b>			
Banana d'água	510 g	510 g	3 unidades grandes
Água	600 ml	600 ml	3 copos de geleia cheios
Canela em pó	1 g	1 g	2 colheres de chá rasas
Açúcar refinado	40 g	40 g	2 colheres de sopa cheias
<b>Farofa:</b>			
Farinha de trigo	50 g	50 g	½ copo de geleia nivelado
Açúcar refinado	60 g	60 g	3 colheres de sopa cheias
Manteiga (gelada)	60 g	60 g	3 colheres de sopa rasas
<b>Massa:</b>			
Ovo	150 g	150 g	3 unidades medias
Baunilha	5 ml	5 ml	1 colher de sobremesa
Leite	200 ml	200 ml	1 copo de geleia cheio
Óleo de soja	200 ml	200 ml	1 copo de geleia cheio
Sal	0,3 g	0,3 g	1/3 de colher de café nivelada
Canela em pó	0,5 g	0,5 g	½ colher de chá rasa
Açúcar mascavo	120 g	120 g	1 copo de geleia nivelado
Açúcar refinado	75 g	75 g	½ copo de geleia nivelado
Farinha de trigo	240 g	240 g	2 copos de geleia cheios
Fermento químico	25 g	25 g	1 colher de sopa cheia

## Técnica de Preparo

### creme:

- ▶ Lavar as bananas com a casca em água corrente.
- ▶ Secar as bananas com papel toalha.
- ▶ Cortar as pontas das bananas.
- ▶ Descascar as bananas. Reservar.
- ▶ Cortar as cascas das bananas em tiras finas, no sentido do comprimento.
- ▶ Fracionar cada tira das cascas em pedaços pequenos e uniformes.
- ▶ Cozinhar as cascas fracionadas com os 3 copos de água, por cerca de 20 minutos, após a fervura, em panela de pressão.
- ▶ Escorrer as cascas cozidas.
- ▶ Deixar esfriar as cascas de banana cozidas.
- ▶ Amassar as bananas com a canela e o açúcar.
- ▶ Acrescentar as cascas cozidas e misturar. Reservar.

### Farofa:

- ▶ Misturar a farinha de trigo com o açúcar. Reservar.
- ▶ Picar a manteiga gelada.

- ▶ Agregar a manteiga à mistura reservada de farinha de trigo c/ açúcar, utilizando as mãos, até obter uma "farofa".
- ▶ Reservar a farofa na geladeira.

### Massa:

- ▶ Liquidificar, velocidade alta; os ovos, a baunilha, o leite, o óleo, o sal e a canela em pó por cerca de 3 minutos.
- ▶ Acrescentar os açúcares e liquidificar por mais 3 minutos.
- ▶ Transferir a mistura para um vasilhame e agregar, aos poucos, a farinha de trigo e, por último, o fermento; sempre misturando até obter uma massa homogênea (assim que abrir bolhas parar de trabalhar amassa). Se precisar, utilizar batedeira em velocidade baixa em um mínimo de tempo.
- ▶ Colocar a massa em tabuleiro nº 2 (35 x 25 cm) bem untado com manteiga ou margarina.
- ▶ Espalhar o creme de banana sobre a massa.
- ▶ Salpicar a massa com a farofa reservada.
- ▶ Assar o bolo em forno médio (180° C), pré-aquecido por cerca de 30 minutos ou até obter a consistência desejada; ou seja, quando se espetar um palito e este sair seco.
- ▶ Deixar esfriar, fracionar e servir.

# Bolo de Laranja com Casca

Ingredientes	Porção: 80 g (15 porções)		
	Quantidade		
	Peso/Volume (Bruto)	Peso/Volume (Líquido)	Medida Caseira
<b>Massa:</b>			
Laranja pera	210 g	210 g	1 unidade grande
Ovo	200 g	200 g	4 unidades medias
Óleo de soja	200 ml	200 ml	1 copo de geleia cheio
Açúcar refinado	320 g	320 g	2 copos de geleia rasos
Farinha de trigo	240 g	240 g	2 copos de geleia cheios
Fermento químico	25 g	25 g	1 colher de sopa cheia
<b>Cobertura:</b>			
Suco de laranja (vide obs)	100 ml	100 ml	½ copo de geleia
Açúcar refinado	100 g	100 g	5 colheres de sopa cheias
Manteiga	20 g	20 g	1 colher de sopa rasa

## Técnica de Preparo

### Massa:

- ▶ Lavar e secar a laranja.
- ▶ Descascar a laranja até a metade.
- ▶ Picar a laranja inteira (metade c/ a casca e a outra metade descascada), retirando somente os caroços e a parte branca CENTRAL.
- ▶ No liquidificador, bater muito bem os ovos, o óleo e a laranja picada, por cerca de 3 minutos ou até todos os ingredientes estarem homogeneizados.
- ▶ Acrescentar o açúcar e liquidificar por mais 1 minuto.
- ▶ Enquanto isso, em um recipiente, misturar a farinha de trigo e o fermento.
- ▶ Acrescentar o conteúdo do liquidificador nesse recipiente e misturar tudo com uma colher até formar uma massa pastosa.

- ▶ Colocar a massa em uma forma c/ furo no meio untada ( 25 cm de diâmetro) ou em tabuleiro untado (35 x 25 cm – tabuleiro nº 2) com margarina e polvilhada(o) com farinha de trigo.
- ▶ Levar ao fogo médio, pré-aquecido, por cerca de 30 minutos.

### Cobertura:

- ▶ Levar todos os ingredientes ao fogo por 5 minutos, sempre mexendo.
- ▶ Derramar a cobertura sobre o bolo, todo furadinho com um garfo.

#### Observação

100 ml de suco de laranja – obtido de 1 ½ unidade de laranja.

# Cookie de Aveia, Mel e Castanhas

Ingredientes	Porção: 75 g (6 unidades)		
	Quantidade		
	Peso/Volume (Bruto)	Peso/Volume (Líquido)	Medida Caseira
Açúcar mascavo	60 g	60 g	½ copo de geleia nivelado
Açúcar refinado	75 g	75 g	½ copo de geleia nivelado
Manteiga (sem sal)	125 g	125 g	5 colheres de sopa cheias
Ovo	50 g	50 g	1 unidade média
Baunilha (essência)	1,5 ml	1,5 ml	½ colher de chá
Mel	18 g	18 g	1 colher de sopa cheia
Aveia em flocos finos	45 g	45 g	3 ½ colheres de sopa cheias
Coco seco ralado	40 g	40 g	3 ½ colheres de sopa cheias
Sal	0,3 g	0,3 g	¼ colher de café nivelada
Farinha de trigo	350 g	350 g	3 ½ copos de geleia nivelados
Fermento químico	4,5 g	4,5 g	1 colher de chá cheia
Manteiga com sal	40 g	40 g	2 colheres de sopa rasas
Castanhas de caju (picadas e sem sal)	150 g	150 g	1 copo de requeijão nivelado ou 15 colheres de sopa rasas

## Técnica de Preparo

- ▶ Peneirar os açúcares e agregar a manteiga sem sal, o ovo, a baunilha, o mel, a aveia, o coco e o sal.
- ▶ Bater esses ingredientes, utilizando batedeira, até incorporar.
- ▶ Adicionar metade da farinha de trigo e o fermento e, continuar a bater até obter massa homogênea.
- ▶ Transferir a massa para uma superfície lisa e adicionar o restante da farinha de trigo.
- ▶ Trabalhar a massa até desgrudar das mãos.
- ▶ Dividir a massa em 48 porções.
- ▶ Abrir cada porção da massa, pressionando com os dedos. Não afinar muito.
- ▶ Modelar a porção de massa aberta com um cortador (5 x 5 cm) e arrumar no tabuleiro (30 x 40 cm).
- ▶ Derreter a manteiga com sal.
- ▶ Espalhar a manteiga derretida, com pincel de silicone, sobre os cookies modelados.
- ▶ Salpicar as castanhas picadas sobre os cookies c/ manteiga e comprimir levemente com as mãos p/ fixar.
- ▶ Levar a massa a assar, em forno pré-aquecido, a 180° C por 20 minutos ou até dourar.
- ▶ Retirar do forno e deixar esfriar. Guardar em recipiente bem vedado (3 dias máx.).

# Muffin de Abobrinha (doce)

Rendimento: 1,2 kg (15 muffins ou 1 bolo em forma redonda média com furo no meio)	Porção: 80 g (1 muffin ou 1 fatia grossa )		
Ingredientes	Quantidade		
	Peso/Volume (Bruto)	Peso/Volume (Líquido)	Medida Caseira
Abobrinha (ralada fina)	170g	170g	1 unidade média ou 1 copo de geleia cheio (ralada)
Ovo	150 g	150 g	3 unidades médias
Óleo	250 ml	250 ml	1 copo (tipo requieijão)
Açúcar mascavo	300 g	300 g	2 copos de geleia cheios
Farinha de trigo	300 g	300 g	3 copos de geleia nivelados
Farinha de trigo integral	150 g	150 g	1 ½ copo geleia nivelado
Fermento em pó	12 g	12 g	1 colher de sopa rasa
Canela em pó	5 g	5 g	1 ½ colher de chá cheia
Passa (opcional)	140 g	140 g	1 copo de geleia cheio
Chia	30 g	30 g	2 colheres de sopa cheias

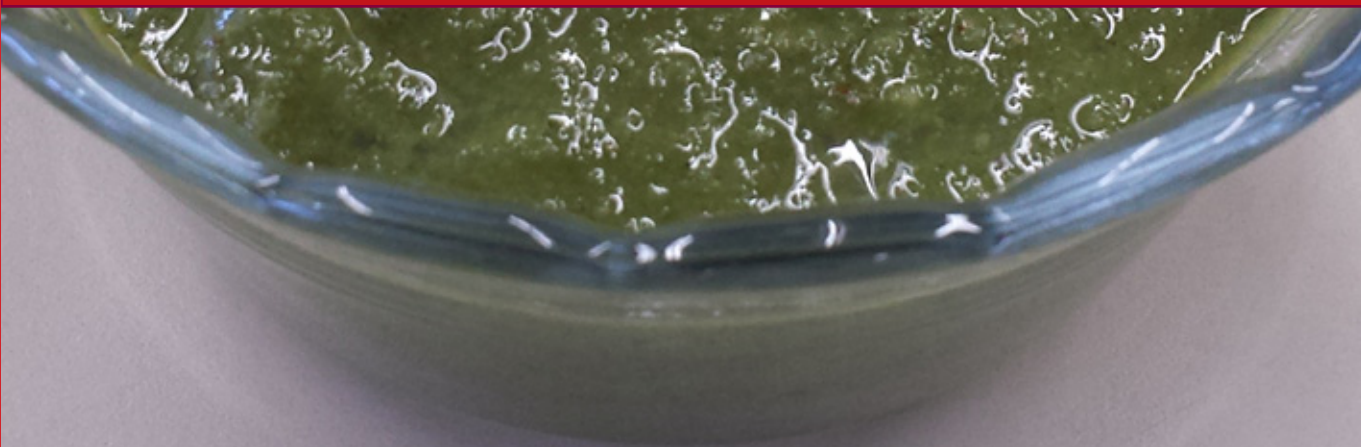
## Técnica de Preparo

- ▶ Lavar a abobrinha em água corrente.
- ▶ Secar a abobrinha com papel toalha.
- ▶ Ralar a abobrinha em ralo fino. Reservar.
- ▶ Bater os ovos, o óleo e o açúcar no liquidificador até obter creme homogêneo.
- ▶ Em um recipiente juntar as farinhas peneiradas, o fermento e a canela.
- ▶ Acrescentar o creme do liquidificador e misturar.
- ▶ Incorporar as passas e a abobrinha ralada.
- ▶ Montagem:
  - ▶ Forma convencional - colocar a massa em forma untada e polvilhar com a chia para decorar. Levar ao forno (200° C) por aproximadamente de 50 minutos.
  - ▶ Forma de cupcake – encher  $\frac{3}{8}$  da forminha de papel com a massa (sobrar 1 dedo para não transbordar). Polvilhar a massa com chia para decorar. Levar ao forno (200° C) por aproximadamente 15 minutos.





## CALDOS E MOLHOS







# Buquê Garni

Ingredientes	Quantidade		
	Peso/Volume (Bruto)	Peso/Volume (Líquido)	Medida Caseira
tomilho	3,5 g	3,0 g	3 galhos
louro	0,6 g	0,6 g	2 folhas médias
salsa	15 g	13,5 g	3 ramos
alho poró ou salsão	65 g / 50 g	60 g / 35 g	2 folhas ou 1 talo
Barbante de culinária			

## Técnica de Preparo

- ▶ Escolher e lavar as hortaliças em água corrente.
- ▶ Embrulhar o tomilho, o louro e a salsa nas folhas de alho poró e amarrar com o barbante de culinária.
- ▶ Empregar de acordo com a receita que está sendo executada.

### Observações

Buquê Garni é um maço de ervas aromáticas. A mistura clássica para este intensificador de sabor é tomilho, louro e salsa e embrulhados nas folhas de alho-poró, bem amarradas com barbante de culinária. Utilizada em preparações de cozimento lento, vai liberando aos poucos seus sabores.

Para remover facilmente o buquê garni no final do cozimento, deixe um pedaço grande de barbante e amarre-o no cabo da panela.

# Caldo de Galinha

Ingredientes	Porção: 250 ml		
	Quantidade		
	Peso/Volume (Bruto)	Peso/Volume (Líquido)	Medida Caseira
osso e carcaça de frango	750 g	750 g	
limão	25 g	25 g	½ unidade média
cebola	325 g	250 g	2 ½ unidades médias
cenoura	145 g	120 g	1 unidade média
alho (opcional)	6,5 g	6 g	2 dentes médios
Salsão ( com as folhas)	150g	120 g	½ unidade pequena
água	1,5 litro	1,5 litro	6 copos duplos cheios
Buquê garni (vide receita)	1 receita	1 receita	
pimenta-do-reino (em grão)	0,36 g	0,36 g	6 grãos

## Técnica de Preparo

- ▶ Limpar e lavar os ossos e a carcaça de frango em água corrente.
- ▶ Esfregar limão e lavar novamente.
- ▶ Escaldar os ossos e escorrer. Reservar.
- ▶ Descascar, lavar e cortar grosseiramente a cebola, a cenoura e o alho.
- ▶ Lavar e cortar grosseiramente o salsão.
- ▶ Levar a cozinhar os ossos e a carcaça de frango com as cebolas, a cenoura, o alho, o salsão, a pimenta-do-reino e a água preconizada (1,5 litro).
- ▶ Quando abrir fervura, abaixar o fogo e colocar o buquê garni.
- ▶ Completar o cozimento em fogo baixo e panela destapada, por aproximadamente 2 horas.
- ▶ Retirar a gordura/espuma que se forma na superfície durante o cozimento com uma escumadeira.
- ▶ Coar o caldo em uma peneira fina ou chinóis e pressionar bem, com uma concha, para extrair todo o líquido.
- ▶ Esse líquido, ou seja, o caldo, pode ser utilizado imediatamente ou congelado adequadamente.

### Observações

Para retirar o excesso de gordura deixar o caldo na geladeira por aproximadamente 10 horas e remover a gordura que se acumula na superfície com uma escumadeira.

# Caldo de Legumes

Ingredientes	Porção: 250 ml		
	Quantidade		
	Peso/Volume (Bruto)	Peso/Volume (Líquido)	Medida Caseira
cebola	390 g	300 g	2 unidades grandes
cenoura	180 g	150 g	1 unidade grande
salsão ( com as folhas)	185 g	150 g	¾ unidade pequena
alho poró	180 g	150 g	1 unidade pequena
Buquê garni (vide receita)	1 receita	1 receita	
água	2 litros	2 litros	8 copos duplos cheios

## Técnica de Preparo

- ▶ Descascar, lavar e picar as cebolas e a cenoura. Reservar.
- ▶ Escolher, lavar e picar o salsão e o alho poró.
- ▶ Colocar a água e as hortaliças em uma panela e levar ao fogo para ferver.
- ▶ Quando abrir fervura, abaixar o fogo e colocar o buquê garni.
- ▶ Deixar cozinhar, em fogo baixo e panela destapada, por aproximadamente 40 minutos.
- ▶ Coar o caldo em uma peneira fina ou chinês e pressionar bem, com uma concha, para extrair todo o líquido.
- ▶ O caldo pode ser utilizado imediatamente ou congelado adequadamente.

# Molho Bechamel I

Ingredientes	Porção: 100 ml		
	Quantidade		
	Peso/Volume (Bruto)	Peso/Volume (Líquido)	Medida Caseira
manteiga	50 g	50 g	2 colheres de sopa cheias
farinha de trigo	50 g	50 g	½ copo de geleia nivelado
leite	1 litro	1 litro	4 copos duplos cheios
sal	5 g	5 g	1 colher de chá cheia

## Técnica de Preparo

- ▶ Preparar o roux derretendo a manteiga em fogo baixo e agregando a farinha de trigo.
- ▶ Deixar dextrinizar a farinha (cozinhar a farinha e eliminar o gosto de farinha crua), sempre mexendo, até obter a coloração desejada.
- ▶ Acrescentar o leite fervendo, aos poucos, e o sal ao roux, mexendo constantemente com o fouet para não ficar com grumos.
- ▶ Deixar cozinhar por mais 5 minutos, sempre mexendo.
- ▶ Colocar um plástico sobre o molho, caso não seja usado imediatamente, para não criar uma película de nata.

### Observações

Alguns exemplos de derivados de bechamel:

Crème: creme de leite e suco de limão;

Aurore: creme de leite e purê de tomate;

Mornay: gema de ovo, creme de leite e queijo tipo gruyère.

# Molho Bechamel II

Ingredientes	Porção: 100 ml		
	Quantidade		
	Peso/Volume (Bruto)	Peso/Volume (Líquido)	Medida Caseira
manteiga	100 g	100 g	4 colheres de sopa cheias
farinha de trigo	100 g	100 g	1 copo de geleia nivelado
cebola	130 g	100 g	1 unidade média
louro (em folha)	0,3 g	0,3 g	1 folha média
noz moscada moída	0,2 g	0,2 g	½ colher de café nivelada
leite	1 litro	1 litro	4 copos duplos cheios
sal	7,5 g	7,5 g	1 ½ colher de chá cheia
pimenta do reino moída	0,2 g	0,2 g	½ colher de café nivelada

## Técnica de Preparo

- ▶ Preparar o roux com a manteiga e a farinha de trigo. Reservar.
- ▶ Descascar, lavar e cortar grosseiramente a cebola. Reservar.
- ▶ Lavar o louro.
- ▶ Ferver o leite com a cebola, o louro e a noz moscada.
- ▶ Coar o leite em peneira fina ou no coador fino (chinois) para retirar a cebola e o louro.
- ▶ Acrescentar o roux ao leite quente, bem devagar, mexendo constantemente com o fouet para não ficar com grumos.
- ▶ Temperar com sal e pimenta do reino.
- ▶ Coar o molho ou bater no liquidificador caso tenha ficado com grumos.
- ▶ Colocar um plástico sobre o molho, caso não seja usado imediatamente, para não criar uma película de nata.

# Molho de Tomate Fresco

Ingredientes	Porção: 100 ml		
	Quantidade		
	Peso/Volume (Bruto)	Peso/Volume (Líquido)	Medida Caseira
tomate maduro (preferir tomate Débora ou italiano)	1,3 Kg	1 Kg	10 unidades medias
cebola	75 g	60 g	1 unidade pequena
alho	13 g	12 g	4 dentes médios
azeite	10 ml	10 ml	1 colher de sopa
manjeriçao fresco	20 g	16 g	5 ramos
açúcar	1,5 g	1,5 g	1 colher de café cheia
sal	10 g	10 g	2 colheres de chá cheias
pimenta do reino (moída)	0,03 g	0,03 g	1/10 colher de café nivelada ou 1 pitadinha

## Técnica de Preparo

- ▶ Lavar os tomates e fazer um corte em forma de cruz na superfície inferior do tomate.
- ▶ Colocar os tomates em água fervendo até que a película externa comece a soltar dos tomates.
- ▶ Escorrer os tomates e esperar esfriar.
- ▶ Retirar as peles e as sementes dos tomates.
- ▶ Cortar os pedaços de tomates em cubos. Reservar.
- ▶ Selecionar e lavar os ramos de manjeriçao.
- ▶ Amarrar os ramos de manjeriçao com barbante culinário.
- ▶ Lavar, descascar e cortar a cebola e o alho em pedaços pequenos. Reservar.
- ▶ Em uma panela rasa e larga, aquecer o azeite em fogo baixo.
- ▶ Juntar a cebola e refogar até que fique levemente dourada.
- ▶ Adicionar o alho e continuar refogando até que fique macio e dourado.
- ▶ Acrescentar os tomates, o manjeriçao e o açúcar e cozinhar em fogo baixo, mexendo de vez em quando, por cerca de 40 minutos (depende da qualidade dos tomates), até obter a consistência desejada.
- ▶ Se precisar, adicionar 250 ml de água (1 copo duplo cheio).
- ▶ Temperar com o sal e pimenta do reino.
- ▶ Se preferir um molho liso pode passar na peneira ou bater no liquidificador.

### Observação

Se preferir, pode utilizar o tomate com pele e sementes para a confecção do molho.

# Molho Pesto

Ingredientes	Porção: 25 g		
	Quantidade		
	Peso/Volume (Bruto)	Peso/Volume (Líquido)	Medida Caseira
manjeriço fresco (folhas e talos finos)	125 g	100 g	25 ramos
alho	11 g	10 g	5 dentes médios
azeite	300 ml	300 ml	1 ½ copo de geleia cheio
sal	5 g	5 g	1 colher (chá) cheia
pimenta do reino moída	0,2 g	0,2 g	½ colher de café nivelada
nozes partidas	100 g	100 g	20 metades de noz

## Técnica de Preparo

- ▶ Lavar em água corrente o manjeriço e o alho.
- ▶ Deixar de molho o manjeriço e o alho em uma solução feita com um litro de água potável e uma colher de sopa de hipoclorito de sódio, por cerca de 15 a 20 minutos.
- ▶ Desprezar a solução de hipoclorito de sódio.
- ▶ Lavar novamente o manjeriço e o alho, de preferência, em água filtrada corrente.
- ▶ Secar, com papel toalha ou em centrífuga, o manjeriço.
- ▶ Separar as folhas e os talos finos de manjeriço. Reservar.
- ▶ Secar, com papel toalha, e descascar o alho.
- ▶ Liquidificar o azeite, o manjeriço, o alho, o sal e a pimenta do reino até ficar homogeneizado.
- ▶ Adicionar as nozes partidas e liquidificar rapidamente.
- ▶ Transferir a mistura para recipiente próprio e levar a geladeira.
- ▶ Servir gelado.







## CANAPÉS E PASTAS





# Canapé de Cenoura com Pasta de Manjeriço (iogurte ou creme de leite)

Ingredientes	Porção (cenoura + pasta): 35 g (5 canapés)		
	Quantidade		
	Peso/Volume (Bruto)	Peso/Volume (Líquido)	Medida Caseira (do peso líquido)
cenoura	360 g	300 g	3 unidades médias
<b>Pasta de iogurte:</b>			
iogurte natural	170 g	170 g	1 pote
Folhas e talos finos de manjeriço	10 g	10 g	3 colheres de sopa cheias
Sal	3 g	3 g	1 colher de café cheia
Ricota	200 g	200 g	14 colheres de sopa cheias
Castanhas-do-pará (raladas grosso ou liquidificadas grosseiramente)	30 g	30 g	10 unidades
<b>Pasta de creme de leite:</b>			
Creme de leite (c/ soro)	150 g	150 g	½ lata
Folhas e talos finos de manjeriço	10 g	10 g	3 colheres de sopa cheias
Sal	5 g	5 g	1 colher de chá cheia
Ricota	200 g	200 g	14 colheres de sopa cheias
Castanhas-do-pará (raladas grosso ou liquidificadas)	30 g	30 g	10 unidades

## Técnica de Preparo

- ▶ Lavar e sanitizar as cenouras e os ramos de manjeriço, com uma solução feita com 1 colher de sopa de hipoclorito de sódio para cada litro de água, por 15 minutos.
- ▶ Desprezar a solução sanitizante.
- ▶ Lavar e secar as cenouras com papel toalha.
- ▶ Descascar e cortar as cenouras em forma de discos (0,5 cm de espessura) ou no formato desejado. Reservar.

### Pasta de manjeriço c/ iogurte (suficiente p/ os 300 g de cenoura)

- ▶ Lavar e secar os ramos de manjeriço na centrífuga de alimentos ou com papel toalha.
- ▶ Separar as folhas c/ os talos finos de manjeriço dos ramos.
- ▶ Liquidificar o iogurte, as folhas c/ os talos finos de manjeriço e o sal até ficar homogêneo.
- ▶ Acrescentar a ricota e liquidificar até obter uma pasta lisa.
- ▶ Adicionar as castanhas e misturar.
- ▶ Levar à geladeira por dez minutos.
- ▶ Transferir a pasta para um saco de confeitar e distribuir sobre os discos de cenoura.
- ▶ Decorar o canapé com folha de manjeriço.
- ▶ Servir gelado.

### Pasta de manjeriço com creme de leite (suficiente p/ 300 g de cenoura)

- ▶ Lavar e secar os ramos de manjeriço na centrífuga de alimentos ou com papel toalha.
- ▶ Separar as folhas c/ os talos finos de manjeriço dos ramos.
- ▶ Liquidificar o creme de leite, as folhas c/ os talos finos de manjeriço e o sal até ficar homogêneo.
- ▶ Acrescentar a ricota e liquidificar até obter uma pasta lisa.
- ▶ Adicionar as castanhas e misturar.
- ▶ Levar à geladeira por dez minutos.
- ▶ Transferir a pasta para um saco de confeitar e distribuir sobre os discos de cenoura.
- ▶ Decorar o canapé com folha de manjeriço.
- ▶ Servir gelado.

### Observações

Utilizar cortador de inox para padronizar tamanho dos canapés de cenoura.

As aparas da cenoura podem ser adicionadas nas seguintes preparações: coquetel de frutas, suco de fruta, arroz colorido, soufflé, jardineira de legumes, purê, sopa de legumes, bolo...

O talo do manjeriço pode ser utilizado para fazer caldo de legumes, molhos e para temperar recheios de preparações salgadas.

# Caponata

Ingredientes	Porção: 100 g (se for servida como salada)		
	Quantidade		
	Peso/Volume (Bruto)	Peso/Volume (Líquido)	Medida Caseira
Berinjela	200 g	200 g	1 unidade pequena
Abobrinha	300 g	300 g	1 unidade pequena
Sal	1,5 g	1,5 g	½ colher de café cheia
Pimentão amarelo	80 g	65 g	½ unidade pequena
Pimentão vermelho	80 g	65 g	½ unidade pequena
Cebola	65 g	50 g	1 unidade pequena
Alho	3,25 g	3 g	1 dente médio
Castanha do Pará	45 g	45 g	15 unidades
Passas sem semente	40 g	40 g	2 colheres de sopa cheias
Azeite	50 ml	50 ml	5 colheres de sopa
Molho de soja(SHOYO)	30 ml	30 ml	3 colheres de sopa

## Técnica de Preparo

- ▶ Lavar em água corrente a berinjela e a abobrinha.
- ▶ Cortar a berinjela e a abobrinha em cubos pequenos (0,5 cm).
- ▶ Deixar os cubos de berinjela e abobrinha de molho na água com o sal, para não escurecer os vegetais.
- ▶ Lavar, retirar as sementes, secar e cortar os pimentões com o corte juliene. Reservar.
- ▶ Descascar, lavar e secar a cebola e o alho com papel toalha.
- ▶ Cortar a cebola com o corte juliene. Reservar.
- ▶ Picar o alho com o corte brunoise. Reservar.
- ▶ Picar as castanhas do Pará grosseiramente. Reservar.
- ▶ Escorrer os cubos de berinjela e abobrinha. Transferir os cubos das hortaliças para um tabuleiro ou pirex e agregar os pimentões, a cebola, o alho, as castanhas do Pará e as passas.
- ▶ Misturar o azeite com o molho de soja e regar as hortaliças.
- ▶ Assar em forno médio, pré-aquecido, por cerca de 20 minutos ou até as hortaliças ficarem macias.
- ▶ Servir gelado.

### Observações

Pode ser feita no fogão (fogo baixo). Cuidado ao mexer os vegetais na panela para que não vire uma pasta.

# Creme de Ricota

Ingredientes	Porção: 23 g (considerando utilização em torta fria)		
	Quantidade		
	Peso/Volume (Bruto)	Peso/Volume (Líquido)	Medida Caseira
Ricota fresca	250 g	250 g	17 colheres de sopa cheias
Creme de leite (sem soro/ caixa)	50 g	50 g	4 ½ colheres de sopa cheias
Sal	3 g	3 g	1 colher de café cheia
Água	50 ml	50 ml	5 colheres de sopa
Gelatina em pó, sem sabor	5 g	5 g	2 ½ colher de chá rasa

## Técnica de Preparo

- ▶ Amassar a ricota. Reservar.
- ▶ Hidratar a gelatina na água preconizada.
- ▶ Dissolver a gelatina hidratada em banho-maria ou no micro-ondas (+/- 15 segundos)
- ▶ Liquidificar o creme de leite com o sal e a ricota amassada.
- ▶ Adicionar a gelatina dissolvida e continuar a liquidificar até obter um creme liso (homogêneo).
- ▶ Utilizar a seguir na decoração de tortas salgadas e canapés.
- ▶ Conservar em geladeira.

### Observação

**ATENÇÃO:** Esse creme deverá ser consumido no mesmo dia em que for confeccionado e ser conservado em geladeira até a hora de servir.

# Mousse de Alho Poró

Rendimento: 600 g	Porção: 40 g		
	Quantidade		
Ingredientes	Peso/ Volume (Bruto)	Peso/Volume (Líquido)	Medida Caseira
Iogurte natural	170 g	170 g	1 pote
Ricota	200 g	200 g	14 colheres de sopa cheias
Alho poró	60 g	60 g	1 copo de geleia
Gelatina em pó incolor	12 g	12 g	1 sachê
Caldo de legumes	220 ml	220 ml	1 copo duplo médio
Sal	5 g	5 g	1 colher de chá cheia
Óleo	15 ml	15 ml	1 ½ colher de sopa

## Técnica de Preparo

- ▶ Lavar o alho poro em água corrente.
- ▶ Sanitizar o alho poró em uma solução feita com 1 litro de água potável e 1 colher de sopa de hipoclorito de sódio, por 15 minutos.
- ▶ Desprezar a solução de hipoclorito de sódio.
- ▶ Lavar novamente o alho poró, de preferência em água filtrada corrente.
- ▶ Cortar o talo e a folha do alho poró.
- ▶ Liquidificar o iogurte, a ricota, o alho poró, o caldo de legumes e o sal até ficar homogêneo.
- ▶ Preparar a gelatina conforme indica a embalagem.
- ▶ Acrescentar a gelatina e liquidificar rapidamente (pulsar) para misturar.
- ▶ Untar as forminhas com óleo e acrescentar o mousse.
- ▶ Deixar na geladeira por uma hora ou até que o mousse fique firme.
- ▶ Desenformar e servir.

# Pasta de Grão-de-Bico (Homus)

Ingredientes	Porção: 25 g (1 colher de sobremesa)		
	Quantidade		
	Peso/Volume (Bruto)	Peso/Volume (Líquido)	Medida Caseira
grão-de-bico	140 g	125 g	¾ copo duplo nivelado
azeite	50 ml	50 ml	¼ copo de geleia
alho	13 g	12 g	3 dentes grande
cebola	65 g	50 g	1 unidade pequena
sal	3 g	3 g	1 colher de café cheia
suco de limão	35 ml	35 ml	3 ½ colheres de sopa
tahine	12,5 g	12,5 g	½ colher de sopa rasa

## Técnica de Preparo

- ▶ Escolher e lavar o grão-de-bico.
- ▶ Colocar o grão-de-bico de molho em água e guardar na geladeira, por 1 noite.
- ▶ No dia seguinte, colocar o grão-de-bico em uma panela de pressão, cobrir com a água (inclusive com a do remolho) e coccionar por cerca de 40 minutos, após entrar em ebulição.
- ▶ Desligar o fogo e esperar sair toda a pressão da panela.
- ▶ Verificar se o grão-de-bico está macio. Caso ainda esteja endurecido, cobrir com água e levar a coccionar, novamente, em panela de pressão, por mais 20 minutos.
- ▶ Desligar o fogo e esperar sair toda a pressão da panela.
- ▶ Escorrer o grão-de-bico e retirar as cascas, esfregando-o entre as mãos. Reservar.
- ▶ Lavar o limão, o alho e a cebola.
- ▶ Deixar de molho o limão em uma solução feita com 1 litro de água potável e 1 colher de sopa de hipoclorito de sódio, por cerca de 15 a 20 minutos.
- ▶ Desprezar a solução de hipoclorito de sódio.
- ▶ Lavar novamente o limão em água filtrada corrente.
- ▶ Secar, com papel toalha, o limão e espremer. Reservar.
- ▶ Descascar e picar o alho e a cebola.
- ▶ Aquecer o azeite em uma frigideira
- ▶ Acrescentar o alho, a cebola e o sal e refogar durante alguns minutos.
- ▶ Transferir o refogado para o liquidificador.
- ▶ Acrescentar ao refogado, os demais ingredientes.
- ▶ Bater no liquidificador até obter uma pasta homogênea.
- ▶ Transferir a mistura para recipiente próprio e levar a geladeira.
- ▶ Servir gelado.

# Pasta de Ricota com Azeitonas

Rendimento: 200 g	Porção: 10 g (1 colher de sobremesa)		
Ingredientes	Quantidade		
	Peso/Volume (Bruto)	Peso/Volume (Líquido)	Medida Caseira
alho	3,3 g	3 g	3 dentes pequenos
cebola	26 g	20 g	2 colheres (sopa) cheias
ricota	100 g	100 g	7 colheres de sopa cheias
água	20 ml	20 ml	2 colheres de sopa
azeite	20 ml	20 ml	2 colheres (sopa)
sal	1 g	1 g	1 colher de café nivelada
azeitonas pretas sem caroço	30 g	30 g	10 unidades
orégano	0,5 g	0,5 g	1 colher de café cheia

## Técnica de Preparo

- ▶ Lavar em água corrente o alho e a cebola.
- ▶ Deixar de molho o alho e a cebola em uma solução feita com 1 litro de água potável e 1 colher de sopa de hipoclorito de sódio, por cerca de 15 a 20 minutos.
- ▶ Desprezar a solução de hipoclorito de sódio.
- ▶ Lavar novamente o alho e a cebola, de preferência, em água filtrada corrente.
- ▶ Secar, com papel toalha, e descascar o alho e a cebola.
- ▶ Amassar a ricota, socar o alho e picar a cebola. Reservar.
- ▶ Liquidificar, por cerca de 5 minutos, ou até ficar homogeneizado, na ordem indicada: a água, o azeite, o sal, a azeitona, o orégano, o alho, a cebola e a ricota.
- ▶ Transferir a mistura para recipiente próprio e levar a geladeira.
- ▶ Servir gelado.



# Patê de Beterraba

Rendimento: 130 g	Porção: 8,6 g		
Ingredientes	Quantidade		
	Peso/Volume (Bruto)	Peso/Volume (Líquido)	Medida Caseira
Beterraba com casca	50 g	50 g	3 ½ colheres de sopa rasas (ralada)
Creme de leite (sem soro/ caixa)	65 g	65 g	5 ½ colheres de sopa cheias
Requeijão cremoso	15 g	15 g	1 colher de sopa rasa
Sal	1 g	1 g	1 colher de café nivelada

## Técnica de Preparo

- ▶ Lavar a beterraba (com a casca) em água corrente com escovinha própria para alimentos.
  - ▶ Deixar de molho a beterraba em uma solução feita com 1 litro de água potável e 1 colher de sopa de hipoclorito de sódio, por cerca de 15 a 20 minutos.
  - ▶ Lavar novamente a beterraba, de preferência em água filtrada corrente.
  - ▶ Secar, com papel toalha, a beterraba.
  - ▶ Ralar a beterraba.
- ▶ Misturar a beterraba ralada, o creme de leite, o requeijão e o sal.
  - ▶ Levar à geladeira antes de utilizar, por cerca de 15 minutos.

### Observações

**ATENÇÃO:** esse creme deve ser consumido no mesmo dia em que for preparado e ser conservado em geladeira até a hora de servir.

# Patê de Cenoura

Rendimento: 165 g	Porção: 11 g		
Ingredientes	Quantidade		
	Peso/Volume (Bruto)	Peso/Volume (Líquido)	Medida Caseira
Cenoura com casca	75 g	75 g	½ unidade grande
Creme de leite (sem soro/ caixa)	80 g	80 g	7 colheres de sopa cheias
Requeijão cremoso	15 g	15 g	1 colher de sopa rasa
Sal	1 g	1 g	1 colher de café nivelada

## Técnica de Preparo

- ▶ Lavar a cenoura (com a casca) em água corrente.
- ▶ Deixar de molho a cenoura em uma solução feita com 1 litro de água potável e 1 colher de sopa de hipoclorito de sódio, por cerca de 15 a 20 minutos.
- ▶ Lavar novamente a cenoura, de preferência em água filtrada corrente.
- ▶ Secar, com papel toalha, a cenoura.
- ▶ Ralar a cenoura.
- ▶ Misturar a cenoura ralada, o creme de leite, o requeijão e o sal.
- ▶ Levar à geladeira antes de utilizar, por aproximadamente 15 minutos.

### Observações

ATENÇÃO: esse creme deve ser consumido no mesmo dia em que for preparado e ser conservado em geladeira até a hora de servir.

# Patê de Espinafre

Rendimento: 100 g	Porção: 6,6 g		
Ingredientes	Quantidade		
	Peso/Volume (Bruto)	Peso/Volume (Líquido)	Medida Caseira
Espinafre	160 g	120 g (sendo 80 g de folhas e 40 g de talos)	½ molho de espinafre (1 ½ copo de geleia nivelado de folhas e ½ copo de geleia de talos)
Cebola	30 g	25 g	½ unidade pequena
Azeite	5 ml	5 ml	1 colher de sobremesa
Requeijão cremoso	15 g	15 g	1 colher de sopa rasa
Sal	1 g	1 g	1 colher de café nivelada

## Técnica de Preparo

- ▶ Escolher e lavar as folhas e talos de espinafre em água corrente.
- ▶ Picar as folhas e talos de espinafre. Reservar.
- ▶ Lavar, descascar e picar a cebola.
- ▶ Dourar a cebola no azeite sem deixar queimar ou ficar escurecida.
- ▶ Adicionar as folhas e talos picados de espinafre e refogar.
- ▶ Coccionar até amaciar, sem adicionar água.
- ▶ Acrescentar o sal e misturar.
- ▶ Liquidificar ou triturar com o mixer o espinafre coccionado.
- ▶ Misturar o creme de espinafre e o requeijão.
- ▶ Levar à geladeira antes de utilizar, por cerca de 15 minutos.

### Observações

**ATENÇÃO:** Esse patê deverá ser consumido no mesmo dia em que for confeccionado e ser conservado em geladeira até a hora de servir.

# Canapé de Pera com Damasco

Ingredientes	Porção do purê: 20 g (suficiente para 4 bases de pão)		
	Quantidade		
	Peso/Volume (Bruto)	Peso/Volume (Líquido)	Medida Caseira
pão de forma integral	375 g	240 g	15 fatias
azeite	60 ml	60 ml	6 colheres de sopa
batata inglesa	180 g	150 g	1 unidade média
pera portuguesa	570 g	500 g	4 unidades pequenas
damasco seco	100 g	100 g	15 unidades
açúcar	15 g	15 g	1 colher de sopa rasa
manteiga	25 g	25 g	1 colher de sopa cheia
sal	2,5 g	2,5 g	½ colher de chá cheia
água	200 ml	200 ml	1 copo de geleia cheio

\* damasco e cebotele para decorar

## Técnica de Preparo

- ▶ Cortar o pão de forma integral em forma de discos, pincelar azeite e assar. Reservar as torradas.
- ▶ Lavar em água corrente, descascar e cozinhar a batata.
- ▶ Escorrer e passar a batata, ainda quente, pelo espremedor ou amassar com garfo. Reservar.
- ▶ Lavar, descascar e retirar a parte central da pera.
- ▶ Picar a pera e os damascos.
- ▶ Cozinhar a pera juntamente com os damascos, o açúcar e a água, até a pera ficar bem cozida, levemente dourada e enxuta.
- ▶ Amassar bem a pera c/ os damascos com o garfo ou, de preferência, com um mixer.
- ▶ Acrescentar e misturar a batata amassada e a manteiga.
- ▶ Temperar o purê com o sal e levar, novamente ao fogo, sempre mexendo, até ferver.
- ▶ Bater o creme c/ batedor tipo pera ou com garfo, p/ incorporar ar ou de preferência, utilizar o *mixer*.
- ▶ Levar o purê à geladeira.
- ▶ Transferir o purê gelado para um saco de confeitaria e distribuir sobre os discos de torrada.
- ▶ Decorar os canapés com damascos cortados em cubos pequenos e cebotele.
- ▶ Servir a seguir.

### Observações

Utilizar cortador de inox para padronizar o tamanho das bases de pão de forma para fazer as torradas que serão as bases dos canapés.

As aparas de pão podem ser utilizadas como torradas, em finalização de saladas ou na confecção, por exemplo, de farinha de rosca e de pudim de pão.

Outra sugestão é decorar os canapés com cereja.

# Torta Fria Tricolor

Rendimento: 1,15 kg (15 fatias)	Porção: 76 g		
Ingredientes	Quantidade		
	Peso/Volume (Bruto)	Peso/Volume (Líquido)	Medida Caseira
Pão de forma integral	500 g	400 g	1 forma
Maionese	50 g	50 g	2 colheres de sopa cheias
Patê de beterraba	130 g	130 g	1 receita
Patê de cenoura	165 g	165 g	1 receita
Patê de espinafre	100 g	100 g	1 receita
Creme de ricota	350 g	350 g	1 receita

## Técnica de Preparo

- ▶ Retirar as cascas das fatias do pão de forma.
- ▶ Arrumar, ao comprido, 3 fatias de pão integral sem casca, como na foto, unidas na lateral com maionese.
- ▶ Espalhar o patê de beterraba.
- ▶ Cobrir o recheio beterraba com 3 fatias de pão integral, unidas na lateral com maionese.
- ▶ Espalhar a metade do patê de cenoura.
- ▶ Cobrir o recheio de cenoura com 3 fatias de pão integral, unidas na lateral com maionese.
- ▶ Espalhar o patê de espinafre.
- ▶ Cobrir o recheio de espinafre com 3 fatias de pão integral, unidas na lateral com maionese.
- ▶ Espalhar a outra metade do patê de cenoura.
- ▶ Cobrir o recheio de cenoura com 3 fatias de pão integral, unidas na lateral com maionese.
- ▶ Distribuir, uniformemente, o creme de ricota sobre toda a torta.
- ▶ Como opção de decoração, sugerimos “riscar” a torta passando as costas de 1 garfo sobre o creme de ricota que a recobre.
- ▶ Completar a decoração segundo a criatividade.
- ▶ Levar a torta à geladeira, por no mínimo 1 hora, antes de servir.





DOCES





*Cocada com casca e entrecasca de melancia*



# Brigadeiro de Batata

Rendimento: 550 g (40 unidades)	Porção: 55 g (4 unidades )		
Ingredientes	Quantidade		
	Peso/Volume (Bruto)	Peso/Volume (Líquido)	Medida Caseira
<b>Brigadeiro:</b>			
Batata	300 g	300 g	3 batatas medias
Óleo	10 ml	10 ml	2 colher de sopa rasa
Açúcar	150 g	150 g	7 ½ colheres de sopa cheias
Leite em po	90 g	90 g	1 copo de geleia nivelado
Chocolate em pó	50 g	50 g	3 colheres de sopa rasa
<b>Cobertura</b>			
Cacau em pó	80 g	80 g	4 colheres de sopa rasa

## Técnica de Preparo

- ▶ Lavar a batata em água corrente.
- ▶ Cozinhar as batatas ate desmanchar e fazer um purê com uso do mixer.
- ▶ Juntar os demais ingredientes e cozinhar ate desprender do fundo da panela.
- ▶ Esperar esfriar, modelar os docinhos e passar no cacau em pó.

# Cocada com Casca e Entrecasca de Melancia

Rendimento: 330 g (22 cocadas pequenas de 15 g)	Porção: 60 g (4 cocadas pequenas ou 1 cocada grande)		
Ingredientes	Quantidade		
	Peso/Volume (Bruto)	Peso/Volume (Líquido)	Medida Caseira
Casca c/ entrecasca de melancia	260 g	260 g	2 copos de requeijão nivelados
Água	50 ml	50 ml	5 colheres de sopa
Baunilha (essência)	5 ml	5 ml	1 colher de sobremesa
Açúcar refinado	250 g	250 g	1 2/3 copo de geleia nivelado
Manteiga c/ sal	10 g	10 g	2 colheres de chá cheias
Coco seco ralado	50 g	50 g	½ copo de geleia ou 5 colheres de sopa cheias

## Técnica de Preparo

- ▶ Lavar e secar a casca c/ a entrecasca de melancia.
- ▶ Aplicar cortes transversais, na largura de 1 dedo, em toda a extensão da casca.
- ▶ Ralar cada tira da casca no ralo GROSSO para obter formato de flocos.
- ▶ Transferir a água, a baunilha e o açúcar refinado para uma panela e, misturar.
- ▶ Adicionar as cascas raladas e, misturar.
- ▶ Cozinhá-las por 10 a 15 minutos, mexendo de vez em quando, em fogo alto e em panela tampada.
- ▶ Acrescentar a manteiga e o coco ralado e, misturar.
- ▶ Cozinhá-las por mais 5 minutos ou até formar uma massa úmida e que solte do fundo da panela, sempre mexendo p/ não queimar.
- ▶ Desligar o fogo e, com o auxílio de 2 colheres, modelar as cocadas e colocar sobre uma superfície levemente untada com manteiga.
- ▶ Transferir as cocadas, depois de secas, p/ um vasilhame com tampa.

### Observação

Testar se a massa está no ponto de cocada transferindo pequena porção p/ superfície untada e esperar esfriar p/ ver a consistência (o ponto).

Caso a cocada fique açucarada antes de poder modelar todas as cocadas, acrescentar e misturar mais um pouco de água (+/-) 30 a 50 ml de água e, levar novamente ao fogo p/ obter a consistência desejada p/ a modelagem (+/- 3 a 4 minutos).

# Curau de Abóbora

Ingredientes	Porção: 90 g		
	Quantidade		
	Peso/Volume (Bruto)	Peso/Volume (Líquido)	Medida Caseira
Abóbora	550 g	500 g	4 copos de geleia cheios
Água	500 ml	500 ml	2 ½ copos de geleia cheios
Leite de coco	200 ml	200 ml	1 grf. pequena ou 1 copo de geleia cheio
Leite	400 ml	400 ml	2 copos de geleia cheios
Açúcar	75 g	75 g	½ copo de geleia nivelado
Sal	1 g	1 g	1 colher de café nivelada
Amido de milho	32 g	32 g	2 colheres de sopa cheias
Manteiga	100 g	100 g	4 colheres de sopa cheias
Canela em pó	3 g	3 g	2 colheres de chá cheias

## Técnica de Preparo

- ▶ Limpar (remover as sementes e fibras), lavar e picar a abóbora com casca, em pedaços pequenos.
- ▶ Em uma panela de pressão, colocar a abóbora e a água e deixar cozinhar durante 20 a 30 minutos depois que a panela começar a chiar.
- ▶ Esperar sair a pressão, abrir a panela e escorrer a abóbora. Deixar esfriar.
- ▶ Liquidificar o leite de coco, o leite, o açúcar, o sal, o amido de milho e a manteiga.
- ▶ Acrescentar a abóbora cozida e liquidificar até obter mistura homogênea, sem fragmentos visíveis da casca.
- ▶ Se necessário, passar a mistura liquidificada por peneira fina.
- ▶ Despejar a mistura em uma panela e levar ao fogo brando, mexendo para não grudar, até engrossar e cozinhar o amido por cerca de 20 a 30 minutos.
- ▶ Transferir o curau para um refratário e aguardar esfriar.
- ▶ Polvilhar a canela e levar à geladeira até que fique firme.

Dica

Servir com queijo branco.

# Doce de Banana Bicolor (c/Casca)

Ingredientes	Porção: 60 g		
	Quantidade		
	Peso/Volume (Bruto)	Peso/Volume (Líquido)	Medida Caseira
Casca de banana d'água	200 g	200 g	cascas de 4 bananas grandes
Banana d'água (s/ casca)	360 g	360 g	3 unidades GRANDES
Água	1200 ml	1200 ml	6 copos de geleia cheios
Açúcar	225 g	225 g	1 ½ copo de geleia nivelado
Cravo da Índia	0,5 g	0,5 g	7 unidades
Canela em pau	2,5 g	2,5 g	1 pedaço pequeno

## Técnica de Preparo

- ▶ Lavar e secar as bananas com papel toalha.
- ▶ Cortar as pontas das bananas.
- ▶ Descascar e fracionar as bananas em pedaços pequenos e regulares. Reservar cobertas com plástico.
- ▶ Cortar as cascas das bananas em 4 a 5 partes, no sentido do comprimento.
- ▶ Fracionar cada parte das cascas em pedaços pequenos e uniformes.
- ▶ Cozinhar as cascas fracionadas com 3 copos de geleia cheios de água, em panela de pressão, por cerca de 20 minutos, após a fervura.
- ▶ Escorrer as cascas cozidas.
- ▶ Levar ao fogo as cascas cozidas misturadas com os cravos, a canela, o açúcar e os outros 3 copos de geleia de água.
- ▶ Deixar cozinhar por cerca de 30 a 40 minutos, mais ou menos, até atingir o ponto de bala mole ( quando as bolhas da calda começam a ficar mais espessas).
- ▶ Acrescentar e misturar as bananas picadas.
- ▶ Deixar cozinhar, sempre mexendo, por cerca de 5 a 10 minutos.
- ▶ Transferir para vasilhame.
- ▶ Servir frio.

### Observação

A canela em pau pode ser substituída por canela em pó (1,5 g = 3 colheres de chá rasas).

# Doce de Melancia com Entrecasca

Ingredientes	Porção: 40 g		
	Quantidade		
	Peso/Volume (Bruto)	Peso/Volume (Líquido)	Medida Caseira
Polpa de melancia (sem sementes)	200 g	200 g	1 copo de requeijão nivelado
Entrecasca de melancia	450 g	450 g	5 copos de geleia nivelados
Açúcar	150 g	150 g	1 copo de geleia nivelado
Flor de anis estrelado	1,8 g	1,8 g	1 flor grande
Canela em pau	2,1 g	2,1 g	1 pedaço pequeno

## Técnica de Preparo

- ▶ Separar a polpa da melancia da entrecasca e da casca.
  - ▶ Fracionar a polpa em pedaços pequenos e uniformes. Reservar.
  - ▶ Lavar e descascar a entrecasca da melancia (desprezar a casca de fora).
  - ▶ Cortar as entrecasas em pedaços regulares e bem pequenos.
  - ▶ Queimar o açúcar levemente para deixar dourado.
  - ▶ Acrescentar a entrecasca cortada, juntamente com a polpa, o anis estrelado e a canela.
- ▶ Deixar ferver lentamente até que os pedaços de melancia fiquem bem passados na calda, transparentes e macios.
  - ▶ Transferir para recipiente e servir frio.

# Docinho de Ameixa c/ Casca e Entrecasca de Melancia

Ingredientes	Porção: 65 g (5 unidades )		
	Quantidade		
	Peso/Volume (Bruto)	Peso/Volume (Líquido)	Medida Caseira
Casca c/ entrecasca de melancia	130 g	130 g	1 copo de geleia raso
Água	30 ml	30 ml	3 colheres de sopa
Baunilha (essência)	3 ml	3 ml	1 colher de sobremesa
Açúcar refinado	125 g	125 g	5/6 copo de geleia nivelado ou 6 ½ colheres de sopa cheias
Manteiga c/ sal	5 g	5 g	1 colher de chá cheia
Coco seco ralado	25 g	25 g	3 colheres de sopa cheias
Ameixa seca sem caroço	137,5 g	137,5 g	25 unidades
Açúcar cristal (GROSSO)	16 g	16 g	1 colher de sopa rasa

## Técnica de Preparo

- ▶ Lavar e secar a casca c/ a entrecasca de melancia.
- ▶ Aplicar cortes transversais, na largura de 1 dedo, em toda a extensão da casca.
- ▶ Ralar cada tira da casca no ralo GROSSO., para obter formato de “flocos”.
- ▶ Transferir a água, a baunilha e o açúcar refinado para uma panela e, misturar.
- ▶ Adicionar as cascas raladas e misturar.
- ▶ Cozinar por 5 a 10 minutos, mexendo de vez em quando, em fogo alto e em panela tampada.
- ▶ Acrescentar a manteiga e o coco ralado e, misturar.
- ▶ Cozinar por mais 3 a 5 minutos ou até formar uma massa úmida e cremosa, sempre mexendo para não queimar.
- ▶ Desligar o fogo e, transferir o doce para um vasilhame levemente untado com manteiga.
- ▶ Utilizar o doce FRIO.

### Preparar as ameixas:

- ▶ Abrir a lateral da ameixa seca sem caroço.
- ▶ Rechear a ameixa seca com pequena porção do doce de cascas.
- ▶ Aplicar açúcar cristal grosso sobre o doce de cascas.
- ▶ Arrumar os docinhos em fundo de celofane e em forminhas de papel.

### Observação

Caso o doce fique açucarado, acrescentar pequena quantidade de água e levar novamente ao fogo p/ obter a consistência desejada.



## ESCONDIDINHOS

*escondidinho de batata baroa com peixe*





# Escondidinho de Abóbora com Carne Seca

Rendimento: 2,16kg (16 porções)		Porção: 135 g	
Ingredientes	Quantidade		
	Peso/Volume (Bruto)	Peso/Volume (Líquido)	Medida Caseira
<b>Purê:</b>			
abóbora	1,35 kg	1,2 kg	9 ½ copos de requeijão nivelados
Caldo do cozimento da carne seca	600 ml	600 ml	3 copos de geleia cheios
Sal	6 g	6 g	2 colheres de café cheias
Pimenta do reino moída	0,2 g	0,2 g	⅓ colher de café nivelada
Noz moscada (ralada)	0,5 g	0,5 g	2 colheres de café niveladas
Creme de leite	400 g	400 g	2 caixas
<b>Recheio:</b>			
Carne seca (lagarto ou traseiro)	1,0 kg	800 g	6 ½ copos de geleia nivelados
Alho	13 g	12 g	4 dentes médios
Cebola	380 g	300g	2 unidades grandes
Tomate	300 g	300 g	3 unidades médias
Água	1200 ml	1200 ml	6 copos de geleia cheios
Cebolinha	26 g	20 g	2 colheres de sopa cheias
Coentro	26 g	20 g	2 colheres de sopa cheias
Óleo de soja	20 ml	20 ml	2 colheres de sopa
<b>Para polvilhar:</b>			
Queijo parmesão (ralado)	5g	50g	5 colheres de sopa cheias

## Técnica de Preparo

### Purê:

- ▶ Lavar a abóbora em água corrente e secar com papel toalha ou deixar escorrer.
- ▶ Retirar as sementes e cortar a abóbora em pedaços bem pequenos.
- ▶ Em uma panela de pressão, colocar a abóbora, adicionar a pimenta do reino, a noz moscada e o caldo do cozimento da carne seca (600 ml) e/ou completar esse volume com água.
- ▶ Coccionar a abóbora no caldo de carne seca, utilizando a panela de pressão,

por cerca de 10 a 15 minutos, depois que a panela começar a chiar.

- ▶ Esperar sair a pressão, abrir a panela e escorrer a abóbora.
- ▶ Amassar a abóbora, ainda quente, com o auxílio de um garfo ou utilizar o mixer.
- ▶ Adicionar o sal e o creme de leite e misturar bem.
- ▶ Utilizar o mixer, caso seja necessário, para dar cremosidade. Reservar.

continuação →

### Recheio:

- ▶ Limpar, lavar em água corrente e cortar a carne seca em pedaços de 2 cm .
- ▶ Dessalgar os pedaços de carne seca em água suficiente para cobri-la totalmente.
- ▶ Trocar a água do remolho 4 vezes, deixando sempre de um dia para o outro em geladeira.
- ▶ Lavar o alho, a cebola, o tomate, a cebolinha e o coentro em água corrente e, secar com papel toalha.
- ▶ Descascar o alho e picar em pedaços pequenos (brunoise). Reservar.
- ▶ Descascar e picar, em cubos pequenos, a cebola. Reservar.
- ▶ Picar os tomates em cubos pequenos. Reservar.
- ▶ Picar, bem miúdo, a cebolinha e o coentro. Reservar.
- ▶ Refogar a carne seca escorrida em óleo quente, por cerca de 3 minutos, em panela de pressão.
- ▶ Adicionar o alho e a cebola e refogar.
- ▶ Acrescentar o tomate e refogar.
- ▶ Acrescentar a água preconizada e cozinhar por 15 minutos depois que a panela começar a chiar.

- ▶ Esperar sair a pressão, abrir a panela e verificar se a carne está cozida.
- ▶ Separar a carne seca cozida do caldo.
- ▶ Reservar o caldo; pois será usado no purê de abóbora.
- ▶ Desfiar a carne seca e adicionar a cebolinha e o coentro. Reservar.

### Montagem do escondidinho:

- ▶ Em um refratário , colocar uma fina camada de purê de abóbora, depois a carne seca desfiada e depois cobrir com o restante do purê de abóbora, alisando para ficar uniforme.
- ▶ Polvilhar o queijo parmesão.
- ▶ Levar ao forno médio (180° C), pré-aquecido, por 20 minutos ou até gratinar.

# Escondidinho de Batata Baroa com Peixe

Rendimento: 1,68 kg (12 porções)	Porção: 140 g		
Ingredientes	Quantidade		
	Peso/Volume (Bruto)	Peso/Volume (Líquido)	Medida Caseira
<b>Purê:</b>			
Batata baroa	1,2 kg	1,0 kg	7 copos de geleia cheios (bem picada)
Manteiga ou margarina culinária	20 g	20 g	1 colher de sopa rasa
Sal	10 g	10 g	2 colheres de chá cheias
Pimenta do reino moída	0,2 g	0,2 g	⅓ colher de café nivelada
Noz moscada (ralada)	0,25 g	0,25 g	1 colher de café nivelada
Creme de leite	200 g	200 g	1 caixa
Leite	100 ml	100 ml	½ copo de geleia
<b>Recheio:</b>			
Filé de peixe	800 g	800 g	6 filés grandes
Limão	75 g	75 g	¾ de unidade grande
Alho	4 g	3 g	1 dente médio
Cebola	190 g	150 g	1 unidade grande
Pimentão amarelo	165g	130 g	1 unidade média
Cheiro verde	13 g	10 g	1 colher de sopa cheia
Óleo de soja	10 ml	10 ml	1 colher de sopa
Sal	10 g	10 g	2 colheres de chá cheias
Pimenta do reino moída	0,1 g	0,1 g	⅓ colher de café nivelada
<b>Coberura:</b>			
Queijo parmesão (ralado)	20g	20g	2 colheres de sopa cheias

## Técnica de Preparo

### Purê:

- ▶ Lavar as batatas baroa em água corrente e secar com papel toalha ou deixar escorrer.
- ▶ Descascar as batatas baroa e cortar em cubos de 3 cm.
- ▶ Em uma panela, colocar as batatas baroa cortadas e, adicionar água filtrada em quantidade suficiente para cobri-las totalmente.

- ▶ Coccionar as batatas por cerca de 10 minutos ou até que estejam macias.
- ▶ Separar 1 copo de geleia (200 ml) da água do cozimento das batatas. Reservar.
- ▶ Escorrer as batatas e passá-las, ainda quente, pelo espremedor.
- ▶ Acrescentar a manteiga, o sal, a pimenta, a noz moscada, o creme de leite e o leite.

continuação ↪

- ▶ Agregar os ingredientes com o auxílio de uma colher ou batedeira ou mixer, até obter um purê liso. Reservar.
- ▶ Observar a consistência, se ficar muito grosso, adicionar de ½ a 1 copo de geleia (100 ml a 200 ml) da água de cozimento das batatas baroa.

### Recheio:

- ▶ Limpar e lavar os filés de peixe em água corrente.
- ▶ Cortar os filés de peixe em pedaços de 2 cm. Reservar.
- ▶ Lavar o limão, em água corrente; secar com papel toalha, e espremer o limão. Reservar.
- ▶ Lavar o alho, a cebola e o pimentão em água corrente, secar com papel toalha.
- ▶ Descascar e picar o alho em pedaços pequenos (brunoise). Reservar.
- ▶ Descascar e picar a cebola. Reservar.
- ▶ Remover e desprezar as sementes do pimentão.
- ▶ Picar o pimentão. Reservar.
- ▶ Lavar o cheiro verde em água corrente, secar com papel toalha e picar bem miúdo.

- ▶ Reservar.
- ▶ Temperar os pedaços de peixe com o suco de limão e o alho. Reservar por 15 minutos.
- ▶ Refogar os pedaços de peixe em óleo aquecido, por cerca de 3 minutos ou até secar a água.
- ▶ Acrescentar as cebolas picadas e refogar por mais 2 minutos ou até dourar.
- ▶ Adicionar o pimentão picado e refogar por mais 2 minutos.
- ▶ Acrescentar o sal, a pimenta, o cheiro verde e misturar. Desligar o fogo.

### Montagem do escondidinho:

- ▶ Em um refratário, colocar uma fina camada de purê de batatas baroa, depois o recheio de peixe e, cobrir com o restante do purê.
- ▶ Polvilhar o queijo parmesão.
- ▶ Levar ao forno médio (180° C), pré-aquecido, por 20 minutos ou até gratinar.

# Escondidinho de Batata Inglesa com Carne Moída e Flocos de Aveia

Rendimento: 1,68 kg (14 porções)	Porção: 120 g		
Ingredientes	Quantidade		
	Peso/Volume (Bruto)	Peso/Volume (Líquido)	Medida Caseira
<b>Purê:</b>			
Batata inglesa	1,45 kg	1,2 kg	10 unidades médias
Manteiga ou margarina culinária	20 g	20 g	1 colher de sopa rasa
Sal	10 g	10 g	2 colheres de chá cheias
Pimenta do reino (branca) moída	0,3 g	0,3 g	1 colher de café nivelada
Noz moscada	0,3 g	0,3 g	1 colher de café nivelada
Creme de leite	60 g	60 g	3 colheres de sopa
Gema	30 g	30 g	2 unidades
Leite	100 ml	100 ml	½ copo de geleia
<b>Recheio:</b>			
Carne moída (patinho)	500 g	500 g	2 copos de requeijão cheios
Flocos de aveia (finos)	50 g	50 g	½ copo de geleia nivelado
Alho	7,5 g	6 g	2 dentes médios
Cebola	155 g	120 g	1 unidade média
Tomate maduro	300 g	300 g	2 unidades grandes
Cheiro verde	13 g	10 g	1 colher de sopa cheia
Óleo de soja	20 ml	20 ml	2 colheres de sopa cheias
Sal	10 g	10 g	2 colheres de chá cheias
Pimenta do reino moída	0,5 g	0,5 g	1 ½ colher de café nivelada
<b>Coberura:</b>			
Queijo parmesão (ralado)	20 g	20 g	2 colheres de sopa cheias

## Técnica de Preparo

### Purê:

- ▶ Lavar as batatas em água corrente e secar com papel toalha ou deixar escorrer.
- ▶ Descascar as batatas e cortar em cubos de 3 cm.
- ▶ Em uma panela, colocar as batatas cortadas e, adicionar água filtrada em quantidade suficiente para cobri-las totalmente.
- ▶ Cozinar as batatas por cerca de 20 minutos ou até que estejam macias.

- ▶ Escorrer as batatas e passá-las, ainda quente, pelo espremedor.
- ▶ Acrescentar a manteiga, o sal, a pimenta, a noz moscada, o creme de leite, as gemas e o leite.
- ▶ Agregar os ingredientes com o auxílio de uma colher ou batedeira ou mixer, até obter um purê liso. Reservar.

### Recheio:

- ▶ Lavar os alhos, a cebola e os tomates em água corrente, secar com papel toalha.
- ▶ Descascar e picar o alho em pedaços pequenos (brunoise). Reservar.
- ▶ Descascar e picar a cebola em pedaços pequenos. Reservar.
- ▶ Picar os tomates. Reservar.
- ▶ Lavar o cheiro verde em água corrente, secar com papel toalha e picar bem miúdo. Reservar.
- ▶ Refogar os alhos e a cebola em óleo quente.
- ▶ Adicionar a carne moída e refogar, até dourar ou secar a água.
- ▶ Agregar os flocos de aveia .
- ▶ Acrescentar o tomate e refogar por mais 2 minutos.
- ▶ Adicionar o sal, a pimenta, o cheiro verde e misturar. Desligar o fogo.

### Montagem do escondidinho:

- ▶ Em um refratário, colocar uma fina camada de purê de batatas, depois o recheio de carne moída com flocos de aveia e, cobrir com o restante do purê.
- ▶ Polvilhar o queijo parmesão.
- ▶ Levar ao forno médio (180° C), pré-aquecido, por 20 minutos ou até gratinar.

# Escondidinho de Aipim com Frango e Cenoura

Rendimento: 2,25 kg (15 porções)	Porção: 150 g		
Ingredientes	Quantidade		
	Peso/Volume (Bruto)	Peso/Volume (Líquido)	Medida Caseira
<b>Purê:</b>			
Aipim	1,4 kg	1,0 kg	5 copos de geleia cheios (bem picados)
Creme de leite	200 g	200 g	1 caixa
Requeijão cremoso	200 g	200 g	1 copo
Noz moscada (ralada)	1 g	1 g	1 colher de café cheia
<b>Recheio:</b>			
Filé de peito de frango (sassami)	1 kg	1 kg	18 unidades de sassami
Limão	200 g	200 g	2 unidades grandes
Vinagre	20 ml	20 ml	2 colheres de sopa
Sal	10 g	10 g	2 colheres de chá cheias
Pimenta do reino moída	0,3 g	0,3 g	1 colher de café nivelada
Alho	6,5 g	6 g	2 dentes médios
Cheiro verde	20 g	15 g	1 ½ colher de sopa cheia
Cenoura	160 g	160 g	1 unidade grande
Óleo de soja	10 ml	10 ml	1 colher de sopa
Molho de tomate (fresco integral)	60 g	60g	2 colheres de sopa cheias
<b>Cobertura:</b>			
Ovos	100 g	100 g	2 unidades médias
Farinha de rosca	30 g	30 g	3 colheres de sopa rasas
Queijo parmesão (ralado)	30 g	30 g	3 colheres de sopa cheias

## Técnica de Preparo

### Recheio:

- ▶ Limpar e lavar os filés de peito de frango em água corrente.
- ▶ Lavar o limão, em água corrente, secar com papel toalha e cortar o limão ao meio.
- ▶ Esfregar o limão nos filés de frango.
- ▶ Lavar novamente os filés de frango em água corrente.
- ▶ Cortar os filés de peito de frango em tiras. Reservar.

- ▶ Lavar o alho, em água corrente, secar com papel toalha.
- ▶ Descascar o alho e picar em pedaços pequenos (brunoise). Reservar.
- ▶ Lavar o cheiro verde em água corrente, secar com papel toalha e picar bem miúdo. Reservar.

- ▶ Em um recipiente, temperar os filés de frango com vinagre, alho, sal e pimenta do reino. Deixar no tempero por no mínimo, 15 minutos. Reservar.
- ▶ Lavar a cenoura, em água corrente, secar com papel toalha.
- ▶ Cortar a cenoura em cubos pequenos. Reservar.
- ▶ Refogar os filés de frango cortados e temperados em óleo quente por 5 minutos ou até dourar.
- ▶ Acrescentar a água até cobrir e deixar cozinhar os filés de frango por mais 5 minutos ou até que estejam macios.
- ▶ Retirar o frango da panela e reservar o caldo do cozimento.
- ▶ Desfiar os filés de frango aos poucos, utilizando o liquidificador no modo pulsar.
- ▶ Transferir o frango desfiado para a panela com o caldo reservado.
- ▶ Adicionar mais água, caso seja necessário para terminar a cocção.
- ▶ Adicionar a cenoura cortada em cubos e coccionar por 5 minutos ou até amaciar.
- ▶ Separar o frango desfiado com a cenoura do caldo do cozimento.
- ▶ Acrescentar o cheiro verde e o molho de tomate e, misturar. Reservar.
- ▶ Reservar o caldo de cozimento, pois poderá ser usado no purê de aipim.

#### **Purê:**

- ▶ Lavar o aipim em água corrente e secar com papel toalha ou deixar escorrer.
- ▶ Descascar o aipim e cortar o aipim em cubos de 3 cm, retirando a fibra central.

- ▶ Em uma panela de pressão, colocar o aipim, adicionar água filtrada em quantidade suficiente para cobrir totalmente o aipim.
- ▶ Coccionar o aipim com a água, utilizando a panela de pressão, por cerca de 15 a 20 minutos depois que a panela começar a chiar .
- ▶ Esperar sair a pressão, abrir a panela e escorrer o aipim.
- ▶ Passar o aipim, ainda quente, pelo espremedor.
- ▶ Observar a consistência, se ficar muito grosso, adicionar ½ copo (100 ml) da água de cozimento do recheio (frango, cenoura e temperos).
- ▶ Adicionar o creme de leite, o requeijão e a noz moscada e misturar bem.
- ▶ Utilizar o mixer, caso seja necessário, para dar cremosidade. Reservar.

#### **Montagem do escondidinho c/ cobertura:**

- ▶ Em um refratário, colocar uma fina camada de purê de aipim, depois recheio de frango com cenoura e depois cobrir com o restante do purê de aipim, alinhando para ficar uniforme.
- ▶ Lavar os ovos em água corrente, secar com papel toalha.
- ▶ Bater ligeiramente os ovos, com o auxílio de um garfo.
- ▶ Colocar os ovos batidos sobre o purê de aipim .
- ▶ Polvilhar com a farinha de rosca e o queijo parmesão.
- ▶ Levar ao forno médio (180° C), pré-aquecido, por 20 minutos ou até gratinar.



# Escondidinho de Fubá com Frango

Ingredientes	Porção: 140 g		
	Quantidade		
	Peso/Volume (Bruto)	Peso/Volume (Líquido)	Medida Caseira
<b>Ingredientes da polenta:</b>			
Caldo de legumes (1 receita)	1,5 l	1,5 l	7 ½ copos de geleia cheios
Fubá (degerminado)	250 g	250 g	2 copos de geleias cheios
Sal	10 g	10 g	2 colheres de chá cheias
Manteiga	25 g	25 g	1 colher de sopa cheia
Azeite	30 ml	30 ml	3 colheres de sopa
<b>Ingredientes do recheio:</b>			
Filé de peito de frango (sassami)	500 g	500 g	9 unidades de sassami
Limão	75 g	75 g	¾ unidade grande
Alho	6,5 g	6 g	2 dentes médios
Vinagre	7,5 ml	7,5 ml	1 ½ colher de sobremesa
Sal	5 g	5 g	1 colher de chá cheia
Pimenta do reino moída	0,1 g	0,1 g	⅓ colher de café nivelada
Óleo de soja	5 ml	5 ml	1 colher de sobremesa
Orégano	0,45 g	0,45 g	1 ½ colher de café cheia
Molho de tomate (fresco e integral)	300 ml	300 ml	1 ½ copo de geleia

## Técnica de Preparo

### Recheio:

- ▶ Limpar e lavar os filés de peito de frango em água corrente.
  - ▶ Lavar o limão, em água corrente, secar com papel toalha e cortar o limão ao meio.
  - ▶ Esfregar o limão nos filés de frango.
  - ▶ Lavar novamente os filés de frango em água corrente. Reservar.
  - ▶ Lavar o alho, em água corrente, secar com papel toalha.
  - ▶ Descascar o alho e picar em pedaços pequenos (brunoise). Reservar.
  - ▶ Em um recipiente, temperar os filés de frango com vinagre, alho, sal e pimenta do reino. Deixar no tempero por no mínimo, 15 minutos. Reservar.
- ▶ Refogar os filés de frango temperados em óleo quente por 5 minutos ou até dourar.
  - ▶ Acrescentar a água até cobrir e deixar cozinhar os filés de frango até secar a água e dourar os filés de frango.
  - ▶ Desfiar os filés de frango aos poucos, utilizando o liquidificador no modo pulsar.
  - ▶ Acrescentar o orégano e o molho de tomate e, misturar. Reservar.

### Polenta:

- ▶ Levar a ferver 1 litro do caldo de legumes, em panela de pressão (sem a pressão).
- ▶ Hidratar o fubá em 500 ml de caldo de legumes FRIO. Reservar.
- ▶ Quando ferver o caldo que está na panela, adicionar a manteiga e o azeite e, misturar.
- ▶ Transferir o fubá hidratado e mexer.
- ▶ Tampar a panela e coccionar por exatamente 15 minutos, após a panela começar a chiar.
- ▶ Desligar o fogo e retirar a pressão com cuidado, colocando a panela sob água corrente.
- ▶ Transferir a polenta para um vasilhame e mexer.

### Montagem do escondidinho :

- ▶ Em um refratário , espalhar metade da polenta, depois recheio de frango e depois cobrir com o restante da polenta, alisando para ficar uniforme.
- ▶ Polvilhar o queijo parmesão.
- ▶ Levar ao forno médio (180°C), pré-aquecido, por 20 minutos ou até gratinar.

#### Observações

É possível substituir o caldo de legumes, retirando o sal e utilizando 1 litro de água e 2 tabletes de caldo (o que vai ser fervido e acrescido da manteiga e do azeite) e 500 ml de água filtrada p/ hidratar o fubá.

Entretanto, a preparação não possuirá o mesmo sabor e não será tão nutritiva.

# Escondidinho Vegetariano

Rendimento: 2,24 kg (16 porções)	Porção: 140 g		
Ingredientes	Quantidade		
	Peso/Volume (Bruto)	Peso/Volume (Líquido)	Medida Caseira
<b>Purê:</b>			
Aipim	1,4 kg	1,0 kg	5 copos de geleia cheios (bem picados)
Manteiga ou margarina culinária	20 g	20 g	1 colher de sopa rasa
Leite de coco	200 ml	200 ml	1 copo de geleia cheio
Creme de leite	200 g	200 g	1 caixa
Sal	10 g	10 g	2 colheres de chá cheias
Noz moscada (ralada)	1 g	1 g	1 colher de café cheia
<b>Recheio:</b>			
Proteína texturizada de soja (fina e escura)	150 g	150 g	2 copos de geleia nivelados
Água filtrada	500 ml	500 ml	2 ½ copos de geleia cheios
Brócolis (flor, talo e folha)	200 g	200 g	½ molho médio
Alho	12 g	10 g	2 dentes grandes
Cebola	190 g	150 g	1 unidade grande
Tomate maduro	400 g	400 g	4 unidades médias
Sal	10 g	10 g	2 colheres de chá cheias
Pimenta do reino moída	0,9 g	0,9 g	3 colheres de café niveladas
Molho de tomate fresco	200 ml	200 ml	1 copo de geleia cheio
Cheiro verde	25 g	20 g	2 colheres de sopa cheias
Óleo de soja	10 ml	10 ml	1 colher de sopa
<b>Cobertura:</b>			
Requeijão cremoso	200 g	200 g	1 copo
Queijo muçarela	150 g	150 g	9 fatias finas
Queijo parmesão (ralado)	40 g	40g	4 colheres de sopa cheias

## Técnica de Preparo

### Purê:

- ▶ Lavar o aipim em água corrente e secar com papel toalha ou deixar escorrer.
- ▶ Descascar o aipim e cortar o aipim em cubos de 3 cm, retirando a fibra central.
- ▶ Em uma panela de pressão, colocar o aipim, adicionar água filtrada em quantidade suficiente para cobrir totalmente o aipim.

- ▶ Coccionar o aipim com a água , utilizando a panela de pressão, por cerca de 15 a 20 minutos depois que a panela começar a chiar .
- ▶ Esperar sair a pressão, abrir a panela e escorrer o aipim.
- ▶ Passar o aipim, ainda quente, pelo espremedor.

- ▶ Observar a consistência, se ficar muito grosso, adicionar ½ copo (100ml) da água de cozimento do aipim.
- ▶ Adicionar a manteiga, o leite de coco, o creme de leite, o sal e a noz moscada e misturar bem.
- ▶ Utilizar o mixer, caso seja necessário, para dar cremosidade. Reservar.

### **Recheio:**

- ▶ Em um recipiente, colocar a proteína texturizada de soja e misturar a água fervente.
- ▶ Deixar hidratar por 30 minutos.
- ▶ Conferir se a aparência da proteína texturizada de soja é a de esponja.
- ▶ Se a proteína texturizada de soja apresentar consistência macia é sinal de que está pronta.
- ▶ Escorrer a proteína texturizada de soja com o auxílio de um escorredor e retirar o restante da água espremendo-a com as mãos. Reservar.
- ▶ Escolher, lavar o brócolis (flor, talo e folha) em água corrente e escorrer.
- ▶ Separar os buquês e aplicar a corte macedônia nas folhas de brócolis. Reservar.
- ▶ Picar, bem miúdo, os talos do brócolis. Reservar.
- ▶ Lavar o alho, a cebola e o tomate em água corrente, secar com papel toalha.
- ▶ Descascar e picar o alho em pedaços pequenos (brunoise). Reservar.
- ▶ Descascar e picar a cebola em pedaços pequenos. Reservar.

- ▶ Picar os tomates em pedados pequenos. Reservar.
- ▶ Lavar o cheiro verde em água corrente, secar com papel toalha e picar bem miúdo. Reservar.
- ▶ Dourar o alho e a cebola no óleo aquecido.
- ▶ Acrescentar o brócolis, primeiro os talos, depois as folhas e por último, as flores e, refogar.
- ▶ Adicionar a proteína texturizada de soja e refogar.
- ▶ Acrescentar os tomates picados e refogar até o recheio adquirir coloração dourada.
- ▶ Agregar o molho de tomate, o cheiro verde, o sal e a pimenta do reino.
- ▶ Coccionar por 10 minutos ou até encorpar o recheio, ficar consistente. Reservar.

### **Montagem do escondidinho:**

- ▶ Em um refratário (33 x 22 cm), colocar uma fina camada de purê de aipim, depois o recheio de soja com brócolis.
- ▶ Cobrir com a muçarela, a metade do requeijão e o restante do purê de aipim, alisando para ficar uniforme.
- ▶ Espalhar o restante do requeijão.
- ▶ Polvilhar o queijo parmesão.
- ▶ Levar ao forno médio (180° C), pré-aquecido, por 20 minutos ou até gratinar.



ESPETOS





*espeto de uva roxa, damasco seco e ameixa seca*

# Espeto Caprese

Rendimento: 380,25 g (s/tempero) (35 espetinhos)	Porção: 54 g (5 espetinhos)		
Ingredientes	Quantidade		
	Peso/Volume (Bruto)	Peso/Volume (Líquido)	Medida Caseira
Manjericão	15 g (talos e folhas)	5,25 (folhas)	35 folhas grandes
Tomates cereja (bem pequenos e vermelhos)	200 g	200 g	35 unidades bem pequenas
Queijo minas padrão	175 g	175 g	35 retângulos (2 cm x 1 cm x 1 cm)
Espetinhos de madeira p/ finger foods	----	----	35 unidades
Azeite	50 ml	50 ml	5 colheres de sopa
Sal	5 g	5 g	1 colher de chá cheia
Pimenta do reino moída	0,1 g	0,1 g	1/3 colher de café nivelada

## Técnica de Preparo

- ▶ Lavar o molho de manjericão em água corrente.
  - ▶ Lavar os tomates cereja em água corrente.
  - ▶ Deixar de molho o manjericão e os tomates cereja em um solução feita com 1 litro de água potável e 1 colher de sopa de hipoclorito, por cerca de 15 minutos.
  - ▶ Desprezar a solução de hipoclorito.
  - ▶ Lavar novamente o manjericão e os tomates cereja, de preferência em água filtrada corrente.
  - ▶ Colocar os tomates cereja em um escorredor para retirar o excesso de água.
  - ▶ Completar a secagem com papel toalha. Reservar.
  - ▶ Secar, o manjericão em centrífuga de alimentos ou colocar em um escorredor e completar a secagem com papel toalha.
  - ▶ Retirar as folhas de manjericão dos talos com auxílio da tesoura de cozinha. Reservar.
  - ▶ Cortar o queijo minas padrão em cubos uniformes (2 cm x 1 cm x 1 cm) e compatíveis com o tamanho dos tomates.
- ▶ Começar a montagem dos espetinhos com o queijo, depois o folha de manjericão e, por último, o tomate cereja inteiro ou de acordo com sua preferência.
  - ▶ Misturar o azeite, o sal e a pimenta do reino e, temperas os espetos.
  - ▶ Arrumar os espetinhos e servir gelado.

### Observações

Ao invés do queijo minas padrão, pode usar muçarela de búfala. Fatiar as bolas da muçarela, também de forma proporcional aos tomates.

Outra forma de montagem é: Metade do tomate, depois o queijo, o manjericão e a outra metade do tomate. Entretanto, a durabilidade (frescor) da preparação é diminuída.

A quantidade de espetos está relacionada ao TAMANHO dos tomates cerejas. Portanto o ideal é comprá-los de tamanho menor possível.

# Espetinho de Batata

Rendimento: 365 g (24 espetinhos)	Porção: 90 g (6 espetinhos)		
Ingredientes	Quantidade		
	Peso/Volume (Bruto)	Peso/Volume (Líquido)	Medida Caseira
Batata bolinha	255 g	255 g	12 unidades
Sal	5 g	5 g	
Azeite	10 ml	10 ml	1 colher de sopa rasa
Oregano	4,5 g	4,5 g	½ colher de chá cheia
Presunto	90 g	90 g	6 fatias
Palito			24 unidades
Hortelã			Quanto baste para decorar

## Técnica de Preparo

- ▶ Limpar e lavar as batatas em água corrente.
- ▶ Cortar as batatas ao meio.
- ▶ Cozinhar as batatas em água suficiente e sal.
- ▶ Fazer uma mistura de azeite e oregano.
- ▶ Passar as batatas na mistura de azeite com oregano.
- ▶ Cortar as fatias de presunto 4, formando tiras.
- ▶ Envolver as batatas nas tiras de presunto e prender com palito.
- ▶ Higienizar a hortelã e decorar a apresentação com as folhas.



# Espeto de Queijo Minas, Azeitona Preta, Abobrinha e Hortelã

Rendimento: 500 g (48 espetinhos)	Porção: 83 g (8 espetinhos)		
Ingredientes	Quantidade		
	Peso/Volume (Bruto)	Peso/Volume (Líquido)	Medida Caseira
Hortelã	4 g (talos e folhas)	1,44 g (folhas)	48 folhas grandes
Abobrinha	150 g	150 g	$\frac{3}{8}$ unidade pequena (6 rodela de 1 cm de espessura e 5 cm de diâmetro)
Azeitona preta sem caroço (pequena)	110 g	110 g	48 unidades pequenas
Queijo minas frescal (c/sal)	190 g	190 g	48 retângulos (1,5 cm x 1 cm)
Espetinhos de madeira p/ finger foods	----	-----	48 unidades
Azeite	50 ml	50 ml	5 colheres de sopa
Sal	3 g	3 g	1 colher de café cheia
Pimenta do reino moída	0,1 g	0,1 g	$\frac{1}{8}$ colher de café nivelada

## Técnica de Preparo

- ▶ Escolher, separar e lavar as folhas de hortelã em água corrente. Reservar.
- ▶ Lavar a abobrinha em água corrente.
- ▶ Deixar de molho as folhas de hortelã e a abobrinha em um solução feita com 1 litro de água potável e 1 colher de sopa de hipoclorito, por cerca de 15 minutos.
- ▶ Desprezar a solução de hipoclorito.
- ▶ Lavar novamente as folhas de hortelã e a abobrinha, de preferência em água filtrada corrente.
- ▶ Secar, as folhas de hortelã em centrífuga de alimentos ou colocar em um escorredor e completar a secagem com papel toalha. Reservar.
- ▶ Secar a abobrinha com papel toalha.
- ▶ Fatiar a abobrinha em 6 discos de 1 cm de espessura.
- ▶ Dividir cada disco de abobrinha (que deverá ter em média, 5 cm de diâmetro) em 8 triângulos. Reservar.
- ▶ Cortar o queijo minas em cubos uniformes (1,5 cm x 1 cm x 1 cm) e compatíveis com o tamanho dos triângulos de abobrinha.
- ▶ Começar a montagem dos espetinhos com a abobrinha, a azeitona sem caroço (prender transversalmente), a folha de hortelã e, por último, o queijo minas ou de acordo com sua preferência.
- ▶ Misturar o azeite, o sal e a pimenta do reino e, temperar os espetinhos.
- ▶ Arrumar os espetinhos e servir gelado.

# Espeto de Uva Italia, Melancia e Ameixa Seca

Rendimento: 510 g (30 espetinhos)	Porção: 102 g (6 espetinhos)		
Ingredientes	Quantidade		
	Peso/Volume (Bruto)	Peso/Volume (Líquido)	Medida Caseira
Uva Itália	340 g	270 g	30 bagos grandes
Melancia	300 g	150 g	30 cubinhos (2 x 1 x 1 cm)
Ameixa seca (s/ caroço)	90 g	90 g	15 unidades grandes
Espetinhos de madeira p/ finger foods			30 unidades

## Técnica de Preparo

- ▶ Lavar as uvas Itália em água corrente.
- ▶ Deixar de molho as uvas em uma solução feita com 1 litro de água potável e 1 colher de sopa de hipoclorito, por cerca de 15 minutos.
- ▶ Desprezar a solução de hipoclorito.
- ▶ Lavar novamente as uvas, de preferência em água filtrada corrente.
- ▶ Deixar escorrer as uvas e completar a secagem com papel toalha.
- ▶ Separar os bagos de uva dos ramos com o auxílio de 1 tesoura. Reservar.
- ▶ Separar a polpa da melancia da entre casca e da casca.
- ▶ Remover as sementes da polpa de melancia.
- ▶ Cortar a polpa de melancia em 30 cubos de 2 x 1 x 1 cm. Reservar.
- ▶ Dividir as ameixas, transversalmente, ao meio. Reservar.
- ▶ Começar a montagem dos espetinhos com a ameixa (a parte interna deve entrar em contato com a melancia), o cubo de melancia e, por último, a uva ou de acordo com sua preferência.
- ▶ Arrumar os espetinhos e servir gelado.

# Espeto de Uva Roxa, Damasco Seco e Ameixa Seca

Rendimento: 360 g (30 espetinhos)	Porção: 72 g (6 espetinhos)		
Ingredientes	Quantidade		
	Peso/Volume (Bruto)	Peso/Volume (Líquido)	Medida Caseira
Uva roxa (sem semente)	170 g	135 g	30 bagos pequenos
Damasco seco	135 g	135 g	15 unidades médias
Ameixa seca (s/ caroço)	90 g	90 g	15 unidades grandes
Espetinhos de madeira p/ finger foods			30 unidades

## Técnica de Preparo

- ▶ Lavar as uvas em água corrente.
- ▶ Deixar de molho as uvas em uma solução feita com 1 litro de água potável e 1 colher de sopa de hipoclorito, por cerca de 15 minutos.
- ▶ Desprezar a solução de hipoclorito.
- ▶ Lavar novamente as uvas, de preferência em água filtrada corrente.
- ▶ Deixar escorrer as uvas e completar a secagem com papel toalha.
- ▶ Separar os bagos de uva dos ramos com o auxílio de 1 tesoura. Reservar.
- ▶ Dividir os damascos e as ameixas, transversalmente, ao meio. Reservar.
- ▶ Começar a montagem dos espetinhos com a ameixa (a parte interna deve entrar em contato com a parte externa do damasco), o damasco e, por último, a uva ou de acordo com sua preferência.
- ▶ Arrumar os espetinhos e servir gelado.





MINI-PORÇÕES



*quibe de abóbora*



*cestinha de carne moída*

# Angu com Molho ao Sugo e Parmesão

Ingredientes	Porção: 150 g		
	Quantidade		
	Peso/Volume (Bruto)	Peso/Volume (Líquido)	Medida Caseira
<b>Ingredientes do molho:</b>			
Tomate maduro (preferir tomate débora ou italiano)	500 g	500 g	5 unidades médias
Cebola	38 g	30 g	½ unidade pequena
Alho	6,5 g	6 g	3 dentes médios
Azeite	5 ml	5 ml	1 colher de sobremesa
Manjeriço fresco	10 g	8 g	2 ½ ramos
Açúcar	0,75 g	0,75 g	½ colher de café cheia
Sal	3 g	3 g	1 colher de café cheia
Pimenta do reino (moída)	0,015 g	0,015 g	1/20 colher de café nivelada ou 1 pitadinha
<b>Ingredientes do angu:</b>			
Cebola	65 g	50 g	1 unidade pequena
Alho	11g	10 g	2 dentes grandes
Pimenta do reino moída	0,3 g	0,3 g	1 colher de café nivelada
Sal	5 g	5 g	1 colher de chá cheia
Água	1000 ml	1000 ml	4 copos de requeijão cheios
Fubá (degerminado)	125 g	125 g	1 copo de geleia cheio
Manteiga	12,5 g	12,5 g	½ colher de sopa cheia
Azeite	15 ml	15 ml	1 ½ colher de sopa
<b>Ingredientes da cobertura:</b>			
Queijo parmesão	100 g	100 g	10 colheres de sopa cheias

## Técnica de Preparo

### Molho de tomate:

- ▶ Lavar e picar os tomates. Reservar.
- ▶ Selecionar e lavar os ramos de manjeriço.
- ▶ Amarrar os ramos de manjeriço com barbante culinário.
- ▶ Lavar, descascar e cortar a cebola e o alho em pedaços pequenos. Reservar.
- ▶ Em uma panela rasa e larga, aquecer o azeite em fogo baixo.

- ▶ Juntar a cebola e refogar até que fique levemente dourada.
- ▶ Adicionar o alho e continuar refogando até que fique macio e dourado.
- ▶ Acrescentar os tomates, o manjeriço e o açúcar e cozinhar em fogo baixo, mexendo de vez em quando, por cerca de 30 minutos (depende da qualidade dos tomates), até obter a consistência desejada.

- ▶ Se precisar, adicionar 250 ml de água (1 copo duplo cheio).
- ▶ Temperar com o sal e pimenta do reino.
- ▶ Liquidificar o molho, aos poucos.
- ▶ Se preferir um molho mais líquido, acrescentar água fervente. Reservar.

### Angu:

- ▶ Lavar, descascar e picar a cebola e o alho.
- ▶ Liquidificar 750 ml de água (3 copos de requeijão cheios) com a cebola, o alho, a pimenta do reino e o sal.
- ▶ Levar a ferver essa água temperada, em panela de pressão (sem a pressão).
- ▶ Hidratar o fubá em 250 ml de água ( 1 copo de requeijão cheio) em temperatura ambiente. Reservar.

- ▶ Quando ferver a água que está na panela, adicionar a manteiga e o azeite e, misturar.
- ▶ Transferir o fubá hidratado e mexer.
- ▶ Tampar a panela e coccionar por exatamente 15 minutos, após a panela começar a chiar.
- ▶ Desligar o fogo e retirar a pressão com cuidado, colocando a panela sob água corrente.
- ▶ Transferir o angu para um refratário e mexer.
- ▶ Cobrir com o molho de tomate (quantidade desejada).
- ▶ Salpicar o queijo parmesão ralado grosso.
- ▶ Servir quente.



# Cestinha de Carne Moída

Ingredientes	Porção: 50 g		
	Quantidade		
	Peso/Volume (Bruto)	Peso/Volume (Líquido)	Medida Caseira
<b>Massa:</b>			
Alho	11 g	10 g	2 dentes grandes
Cebola	130 g	100 g	10 colheres de sopa cheias
Carne moída (patinho)	500 g	500 g	2 copos de requeijão cheios
Alecrim (folhas)	3 g	3 g	2 colheres de chá cheias
Aveia em flocos finos	100 g	100 g	1 copo de geleia nivelado
Sal	10 g	10 g	2 colheres de chá cheias
Pimenta síria moída	0,9 g	0,9 g	3 colheres de café niveladas
Azeite	20 ml	20 ml	2 colheres de sopa
<b>Molho:</b>			
Iogurte natural	170 g	170 g	1 pote
Azeite	40 ml	40 ml	4 colheres de sopa
Sal	5 g	5 g	1 colher de chá cheia
Pimenta do reino moída	0,6 g	0,6 g	2 colheres de café niveladas
<b>Recheio:</b>			
Abobrinha (ralada grossa)	200 g	200 g	2 copos de geleia nivelados
Cenoura (ralada grossa)	200 g	200 g	3 copos de geleia nivelados
Cebola	78 g	60 g	6 colheres de sopa cheias
Hortelã	22 g	8 g	2 colheres de sopa cheias
Cheiro verde	48 g	40 g	4 colheres de sopa cheias
Sal	6 g	6 g	2 colheres de café cheias

## Técnica de Preparo

### Massa:

- ▶ Descascar, lavar e picar, bem miúdo, o alho e a cebola.
- ▶ Misturar todos os ingredientes, com as mãos, até obter uma massa homogênea.
- ▶ Forrar 24 forminhas para empada (7 cm de abertura x 4 cm de fundo x 2 cm de altura), untadas com azeite.

- ▶ Acomodar as forminhas em uma assadeira.
- ▶ Assar em forno moderado (180° C), pré-aquecido, por cerca de 15 minutos ou até mudar de cor (ficar pardo dourado) ou seja, ficar assado.
- ▶ Recheiar a seguir.

### **Molho:**

- ▶ Misturar, com o mixer, todos os ingredientes até ficar homogêneo.
- ▶ Guardar em refrigerador até a hora de aplicar sobre o recheio.

### **Recheio:**

- ▶ Lavar, secar e ralar, no ralo grosso, a abobrinha e a cenoura. Reservar.
- ▶ Descascar, lavar e picar, bem miúdo, a cebola. Reservar.
- ▶ Escolher, separar as folhas de hortelã, lavar, secar com papel toalha e picar bem miúdo. Reservar.
- ▶ Escolher, lavar, secar e picar, bem miúdo, o cheiro verde. Reservar.

- ▶ Refogar a cebola em azeite aquecido, sem deixar queimar.
- ▶ Acrescentar a abobrinha e a cenoura, e refogar.
- ▶ Adicionar o sal e, misturar.
- ▶ Cozinhar até os legumes ficarem “al dente”. Adicionar água, se necessário.
- ▶ Acrescentar a hortelã e o cheiro verde, e misturar.
- ▶ Desligar o fogo e rechear as cestinhas.
- ▶ Empregar o molho.
- ▶ Servir quente.

# Feijão Amigo com Coentro

Ingredientes	Porção: 100 g ou 100 ml		
	Quantidade		
	Peso/Volume (Bruto)	Peso/Volume (Líquido)	Medida Caseira
Carne seca (traseiro ou lombo)	125 g	100 g	¾ copo de geleia nivelado
Feijão preto	300 g	300 g	2 copos de geleia nivelados
Água	2 litros	2 litros	8 copos de requeijão cheios
Louro (folha)	0,4 g	0,4 g	2 unidades médias
Cebola	190 g	150 g	1 unidade grande
Alho	13 g	12 g	4 dentes médios
Coentro (folhas e talos)	35 g	30 g	½ molho
Óleo de soja	35 ml	35 ml	3 ½ colheres de sopa
Sal	5 g	5 g	1 colher de chá cheia
<b>Decoração:</b>			
Alho poró	30 g	22,5 g	15 rodela finas
Alho torrado	37,5 g	37,5 g	4 colheres de sopa rasas

## Técnica de Preparo

- ▶ Limpar, lavar em água corrente e cortar a carne seca em pedaços de 2 cm .
- ▶ Dessalgar, na véspera, os pedaços de carne seca em água suficiente para cobri-la totalmente. Reservar em geladeira.
- ▶ Catar, lavar e colocar o feijão de molho, de véspera, na água precozizada (2 litros) e guardar em geladeira.
- ▶ Lavar as folhas de louro.
- ▶ Cozinhar o feijão com a água do remolho, a carne seca escorrida e as folhas de louro, em panela de pressão, por 30 minutos, contados a partir da fervura (CHIADO).
- ▶ Retirar a pressão e desprezar as folhas de louro. Reservar.
- ▶ Lavar, descascar e picar grosseiramente a cebola. Reservar.
- ▶ Lavar, descascar e socar o alho. Reservar.
- ▶ Selecionar, lavar e picar o coentro. Reservar.
- ▶ Lavar e sanitizar o alho poró em uma solução feita com 1 litro de água e 1 colher de sopa de hipoclorito, por 15 minutos.
- ▶ Desprezar a solução sanitizante e lavar novamente o alho poró em água filtrada.
- ▶ Secar e cortar em 15 fatias finas o alho poró. Reservar.
- ▶ Refogar a cebola e o alho no óleo aquecido.
- ▶ Liquidificar o feijão com a carne seca, o refogado de cebola e alho, o coentro e o sal até obter mistura homogênea.
- ▶ Transferir o feijão liquidificado para uma panela e deixar ferver.
- ▶ Porcionar o feijão em ramequins (tigelinhas).
- ▶ Para decorar, acrescentar 1 rodela de alho poró e 1 colher de café cheia de alho torrado em cada ramequim.
- ▶ Servir quente.

# Nhoque de Espinafre com Molho de Ricota

Rendimento: 960 g (4 porções)	Porção: 240 g		
Ingredientes	Quantidade		
	Peso/Volume (Bruto)	Peso/Volume (Líquido)	Medida Caseira
<b>Refogado:</b>			
Espinafre (talos e folhas)	200 g	200 g	¾ molho (100 g de folhas – 2 ½ copo de requeijão nivelado- e 100 g de talos – ¾ de copo de requeijão nivelado)
Cebola	25 g	20 g	2 colheres de sopa cheias
Azeite	10 ml	10 ml	1 colher de sopa
Sal	3 g	3 g	1 colher de café cheia
Água	150 ml	150 ml	1 copo de geleia nivelado
<b>Massa:</b>			
Refogado de espinafre	1 receita	1 receita	1 receita
Batata inglesa (asterix)	300 g	300 g	3 unidades medias
Leite	150 ml	150 ml	1 copo de geleia nivelado
Ovo	50 g	50 g	1 unidade media
Manteiga	25 g	25 g	1 colher de sopa cheia
Sal	3 g	3 g	1 colher de café cheia
Farinha de trigo	120 g	120 g	1 copo de geleia cheio
<b>Molho:</b>			
Cebola	20 g	15 g	1 ½ colher de sopa cheia
Alho	2,7 g	2,5 g	1 dente médio
Leite	300 ml	300 ml	1 ½ copo de geleia cheio
Pimenta do reino moída	0,15 g	0,15 g	½ colher de café nivelada
Sal	1,5 g	1,5 g	½ colher de café cheia
Noz moscada moída	0,2 g	0,2g	½ colher de café nivelada
Manteiga	25 g	25 g	1 colher de sopa cheia
Ricota fresca	100 g	100 g	7 colheres de sopa cheias
Farinha de trigo	10 g	10 g	1 colher de sopa rasa
Creme de leite sem soro	100 g	100 g	½ caixa
Orégano	0,5 g	0,5 g	1 colher de café cheia
<b>Cobertura:</b>			
Queijo parmesão (ralado)	40 g	40 g	4 colheres de sopa cheias

## Técnica de Preparo

### Refogado:

- ▶ Selecionar o espinafre e utilizar as folhas e os talos.
- ▶ Lavar o espinafre selecionado em água corrente.
- ▶ Picar as folhas e os talos bem miúdos. Reservar.
- ▶ Lavar, descascar e picar a cebola.
- ▶ Refogar a cebola no azeite aquecido e acrescentar o sal.
- ▶ Agregar o espinafre, mexendo bem, mantendo inicialmente a panela destampada.
- ▶ Tampar a panela, baixar o fogo e deixar cozinhar.
- ▶ Acrescentar a água, aos poucos, p/ amaciar os talos.
- ▶ Coccionar até amaciar o espinafre e secar a água. Reservar.

### Massa:

- ▶ Lavar, picar e coccionar as batatas até amaciar.
- ▶ Amassar as batatas.
- ▶ Liquidificar o leite com o refogado de espinafre, as batatas amassadas, o ovo, a manteiga, o sal e a farinha de trigo até obter um creme bem homogêneo.
- ▶ Levar o creme ao fogo para engrossar.
- ▶ Coccionar, sempre mexendo, até obter uma massa cozida e que solte do fundo da panela.

- ▶ Transferir a massa para uma superfície untada com óleo.
- ▶ Deixar esfriar.
- ▶ Trabalhar a massa fria com as mãos, até obter uma massa lisa.
- ▶ Fazer os nhoques na nhoqueira ou fazer rolinhos finos, em uma superfície levemente untada, e cortar em rodela regulares p/ obter os nhoques.
- ▶ Colocar os nhoques em refratário untado. Reservar.

### Molho:

- ▶ Lavar, descascar e picar a cebola e o alho.
- ▶ Liquidificar o leite com os ingredientes do molho, com exceção do creme de leite e do orégano, até obter um molho liso e homogêneo.
- ▶ Transferir o molho para uma panela e levar a ferver, sempre mexendo, até adquirir consistência.
- ▶ Desligar o fogo e misturar o creme de leite e o orégano.
- ▶ Agregar o molho quente ao nhoque reservado.
- ▶ Salpicar o queijo parmesão e gratinar.
- ▶ Servir quente.

# Quibe de Abóbora

Ingredientes	Porção: 110 g		
	Quantidade		
	Peso/Volume (Bruto)	Peso/Volume (Líquido)	Medida Caseira
Trigo para quibe	405,61 g	405,61 g	3 copos de geléia nivelados
Abóbora com casca	1,1 kg	1,0 kg	8 copos de geléia cheios
Óleo de soja	30 ml	30 ml	3 colheres de sopa
Cebola	260 g	200 g	1 unidade ggrande
Hortelã (folhas)	30 g	30 g	1 colher de geléia cheio
Pimenta síria moída	1,35 g	1,35 g	4 ½ colheres de café nivelados
Sal	15 g	15 g	3 colheres de chá cheia
Água (para o quibe)	1,0 l	1,0 l	5 copos de geleia cheios
Água (para a abóbora)	1,0 l	1,0 l	5 copos de geleia cheios

## Técnica de Preparo

### Massa do trigo para quibe:

- ▶ Colocar o trigo para quibe em um recipiente plástico grande.
- ▶ Colocar á água em um recipiente, levar ao fogo até ferver.
- ▶ Adicionar a água quente sobre trigo para quibe.
- ▶ Deixar de molho por 30 minutos até o quibe absorver a água.
- ▶ Espremer, com as mãos devidamente higienizadas, o trigo, retirando todo excesso de água. Reservar.

### Abóbora:

- ▶ Retirar as sementes de abóbora.
- ▶ Lavar a abóbora com casca em água corrente.
- ▶ Cortar a abóbora em cubos pequenos.
- ▶ Em uma panela de pressão, colocar a abóbora e adicionar 1 litro de água.
- ▶ Coccionar a abóbora com a água, utilizando panela de pressão, por cerca de 15 minutos, depois que a panela começa a chiar.
- ▶ Esperar sair a pressão, abrir a panela e es-correr a abóbora.
- ▶ Utilizar o mixer para triturar a abóbora.
- ▶ Pesar 470 g de abóbora triturada (2 copos de geléia cheios) e reservar para usar no preparo do quibe.

- ▶ Separar 530 g abóbora triturada (2 ¼ copos de geléia cheios) e reservar para usar no recheio do quibe.

### Quibe:

- ▶ Lavar a cebola em água corrente.
- ▶ Retirar a casca e cortar a cebola em pedaços bem pequenos.
- ▶ Lavar as folhas de hortelã em água corrente.
- ▶ Secar, com papel toalha, as folhas de hortelã e picar em pedaços bem pequenos.
- ▶ Em um recipiente grande, colocar o trigo para quibe, a abóbora triturada, a hortelã, a cebola, a pimenta síria, o óleo de soja e o sal e mexer até homogeneizar todos os ingredientes. Reservar.

### Montagem:

- ▶ Untar um pirex com dimensão de 20x30 cm com óleo.
- ▶ Colocar metade da massa do trigo com os demais ingredientes.
- ▶ Espalhar a abóbora triturada (530 g) sobre essa massa.
- ▶ Colocar a outra metade da massa de trigo sobre o recheio de abóbora.
- ▶ Assar em forno pré-aquecido a 180° C, por cerca de 30 minutos.

# Quibe de Forno Recheado com Talos

Rendimento: 1,35 kg (10 porções)	Porção: 135 g		
Ingredientes	Quantidade		
	Peso/Volume (Bruto)	Peso/Volume (Líquido)	Medida Caseira
<b>Recheio (Parte 1):</b>			
Talos de agrião	105 g	105 g	1 ½ copo de geleia nivelado
Cebola	40 g	30 g	3 colheres de sopa cheias
Sal	3 g	3 g	1 colher de café cheia
Azeite	15 ml	15 ml	1 ½ colher de sopa
<b>Recheio (Parte 2):</b>			
Alho	3,3 g	3g	1 dente médio
Água	55 ml	55 ml	5 ½ colher de sopa
Ricota fresca	135 g	135 g	9 colheres de sopa cheias
<b>Massa:</b>			
Cebola	190 g	150 g	1 ½ unidade média
Hortelã (folhas)	30 g	30 g	1 copo de geleia cheio
Castanha de caju torrada	225 g	225 g	1 ½ copo de requeijão
Carne moída (patinho)	750 g	750 g	3 copos de requeijão cheios
Aveia em flocos finos	112,5 g	112,5 g	1 copo de geleia cheio
Sal	15 g	15 g	3 colheres de chá cheias
Pimenta síria moída	1,35 g	1,35 g	4 ½ colher de café nivelada
Manteiga	150 g	150 g	6 colheres de sopa cheias

## Técnica de Preparo

### Recheio:

- ▶ Escolher, lavar e picar, bem miúdo, os talos de agrião.
- ▶ Lavar, descascar e picar, bem miúdo, a cebola.
- ▶ Refogar a cebola em azeite aquecido, sem deixar queimar.
- ▶ Acrescentar os talos de agrião e refogar.
- ▶ Adicionar o sal e, misturar.
- ▶ Coccionar até amaciar os talos. Adicionar água, se necessário. Reservar.
- ▶ Lavar, descascar e picar o alho.
- ▶ Liquidificar a água com o alho, a ricota, até obter um creme liso e homogêneo.
- ▶ Misturar o creme de ricota ao refogado de talos. Reservar.

### Massa:

- ▶ Lavar, descascar e picar, bem miúdo, a cebola. Reservar.

- ▶ Escolher, lavar e picar, bem miúdo, as folhas de hortelã. Reservar.
- ▶ Picar, grosseiramente, as castanhas de caju utilizando o liquidificador no modo “pulsar”. Reservar.
- ▶ Agregar os flocos de aveia à carne moída.
- ▶ Adicionar o restante dos ingredientes da massa e misturar, com as mãos, até obter uma massa homogênea.
- ▶ Forrar um refratário (33 x 22 cm), untado com azeite, com metade da massa.
- ▶ Espalhar o creme de ricota com talos sobre a massa.
- ▶ Aplicar a outra metade da massa sobre o creme de ricota com talos.
- ▶ Assar em forno moderado (180° C), pré-aquecido, por cerca de 30 minutos ou até mudar de cor (ficar pardo dourado), ou seja, ficar assado.
- ▶ Servir quente.

# Quiche de Alho Poró

Rendimento: 1,24 kg (20 unidades)	Porção: 62g (1 unidade média)		
Ingredientes	Quantidade		
	Peso/Volume (Bruto)	Peso/Volume (Líquido)	Medida Caseira
<b>Massa:</b>			
Manteiga com sal	200 g	200 g	8 colheres de sopa cheias
Ovo	60 g	60 g	1 unidade GRANDE
Creme de leite ( <b>SEM SORO- em LATA</b> )	40 g	40 g	1 colher de sopa cheia
Farinha de trigo	350 g	350 g	2 copos de requeijão cheios
Clara de ovo (p/ pincelar / selar)	40 g	40 g	1 unidade grande
<b>Recheio:</b>			
Alho poró	220 g	200 g	1 ½ unidade pequena ou 3 copos de requeijão cheios
Manteiga com sal	50 g	50 g	2 colheres de sopa cheias
Louro (folha)	0,4 g	0,4 g	4 unidades pequenas
Sal	3 g	3 g	1 colher de café cheia
Pimenta do reino moída	0,1 g	0,1 g	1/3 colher café nivelada
Ingredientes do creme:			
Queijo parmesão ralado	100 g	100 g	1 copo de geleia nivelado
Creme de leite (sem soro – lata)	400 g	400 g	2 copos de geleia nivelado
Ovo	200 g	200 g	3 unidades grandes OU 4 unidades médias
Sal	3 g	3 g	1 colher de café cheia
Pimenta do reino moída	0,2 g	0,2 g	2/3 colher de café nivelada
Noz moscada moída	0,2 g	0,2 g	2/3 colher de café nivelada

## Técnica de Preparo

### Preparo da massa:

- ▶ Misturar todos os ingredientes, exceto a clara de ovo.
- ▶ Amassar todos os ingredientes até obter massa lisa e homogênea.
- ▶ Envolver a massa em filme plástico e deixar descansar, por 1 hora, na geladeira.
- ▶ Abrir a massa com rolo, na espessura de 3 mm, com o auxílio de um plástico.
- ▶ Forrar as formas p/ quiche com fundo removível, de 08 cm de diâmetro, sem afinar a massa.
- ▶ Pincelar a massa com a clara de ovo.
- ▶ Levar a massa moldada p/ geladeira, por cerca de 1 hora.

### Preparo do recheio:

- ▶ Limpar e lavar o alho poró em água corrente.

- ▶ Cortar o alho poró em fatias finas.
- ▶ Refogar as fatias de alho poró na manteiga com o louro, até murchar, mas sem dourar.
- ▶ Temperar com sal e pimenta do reino.
- ▶ Reservar até esfriar.

### Creme:

- ▶ Separar metade do queijo parmesão. Reservar.
- ▶ Liquidificar os ingredientes restantes. Reservar.

### Montagem:

- ▶ Espalhar o recheio, frio, sobre a massa.
- ▶ Encher as forminhas de quiche com o creme.
- ▶ Salpicar o queijo parmesão que foi reservado.
- ▶ Assar em forno pré-aquecido a 180 °C, por cerca de 30 a 40 minutos.
- ▶ Desenformar e servir quente.



# Risoto Colorido

Ingredientes	Porção: 155 g		
	Quantidade		
	Peso/Volume (Bruto)	Peso/Volume (Líquido)	Medida Caseira
Filé de peito de frango (sassami)	200 g	200 g	4 unidades
Alho	2,7 g	2,5 g	1 dente médio
Limão	10 ml	10 ml	1 colher de sopa
Sal	12,5 g	12,5 g	2 ½ colheres de chá cheia
Óleo	25 ml	25 ml	2 ½ colheres de sopa cheias
Beterraba	100 g	100 g	6 colheres de sopa cheias
Cenoura	100 g	100 g	5 colheres de sopa cheias
Agrião	55 g	55 g	25 g de folhas – 1 copo de geleia cheio e 30 g de talos – ¾ copo de geleia
Cebola	65 g	50 g	1 unidade pequena
Tomate	60 g	50 g	1 unidade pequena
Massa de tomate	25 g	25 g	1 colher de sopa cheia
Arroz agulhinha	250 g	250 g	1 ½ copo de geleia nivelado
Água	1250 ml	1250 ml	5 copos de requeijão cheios
Petit pois	50 g	50 g	2 colheres de sopa cheias
Milho em conserva	50 g	50 g	2 colheres de sopa cheias
Azeitona verde sem caroço	50 g	50 g	14 unidades pequenas
Cheiro verde	9 g	7,5 g	2 colheres de sopa rasas
Queijo parmesão ralado	25 g	25 g	3 colheres de sopa rasas

## Técnica de Preparo

- ▶ Limpar, lavar e cortar em cubos o filé de frango. Reservar.
- ▶ Lavar o alho e o limão.
- ▶ Descascar e socar o alho. Reservar.
- ▶ Cortar e espremer o limão. Reservar.
- ▶ Temperar os cubos de frango com o alho, o suco de limão e com uma parte do sal (1 colher de chá cheia). Reservar por 30 minutos.
- ▶ Lavar, secar e picar a beterraba e a cenoura. Reservar.
- ▶ Escolher, lavar e fracionar bem miúdo os talos do agrião e fracionar as folhas grosseiramente. Reservar.
- ▶ Lavar, descascar e fatiar a cebola. Reservar.
- ▶ Lavar, retirar as sementes e picar o tomate. Reservar.
- ▶ Escorrer e lavar o petit-pois, o milho e as azeitonas. Reservar.
- ▶ Escolher, lavar, secar e picar o cheiro-verde. Reservar.
- ▶ Dourar os cubos de frango em parte do óleo quente e, cozinhar em fogo brando.
- ▶ Adicionar água sempre que necessário.
- ▶ Retirar do fogo. Reservar.
- ▶ Refogar a beterraba, a cenoura, o agrião e a cebola na outra parte do óleo de soja.
- ▶ Adicionar água quente (3 copos de requeijão cheios), aos poucos, e o restante do sal.
- ▶ Cozinhar até amaciar, levemente, a beterraba.
- ▶ Acrescentar o arroz e misturar.
- ▶ Adicionar os cubos de frango, o tomate, a massa de tomate e o restante da água quente indicada (2 copos de requeijão cheios) .
- ▶ Cozinhar por cerca de 20 minutos ou até o arroz ficar macio e úmido, em panela tampada e em fogo brando.
- ▶ Acrescentar o petit-pois, o milho em conserva, as azeitonas e o cheiro verde.
- ▶ Retirar do fogo e salpicar o queijo parmesão.
- ▶ Servir quente.





## SALADAS

*Salada de alface, rúcula, manga, gergelim e amêndoas*



*salada de arroz sete grãos, tomate e queijo Minas*

# Salada de Alface, Frango e Crouton

Ingredientes	Porção: 83 g		
	Quantidade		
	Peso/Volume (Bruto)	Peso/Volume (Líquido)	Medida Caseira
Alface lisa	95 g	75 g	1 ½ prato de sobremesa raso
Alface roxa	95 g	75 g	2 pratos de sobremesa rasos
Filé de peito de frango (sassami)	150 g	150 g	3 unidades
limão	25 g	25 g	¼ unidade
Sal (p/ o frango)	3 g	3 g	1 colher de café cheia
Alho (p/ o frango)	3,5 g	3 g	1 dente médio
Noz moscada (ralada)	0,3 g	0,3 g	1 colher de café nivelada
Queijo parmesão (inteiro)	50 g	50 g	½ copo de geleia nivelado
Azeite (p/ temperar)	50 ml	50 ml	5 colheres de sopa
Pimenta do reino (moída)	0,2 g	0.2 g	⅓ colher de café nivelada
Molho mostarda	15 g	15 g	1 colher de sobremesa cheia
Alho	3,5 g	3 g	1 dente médio
Molho shoyo	5 ml	5 ml	1 colher de sobremesa
Pão de forma	50 g	40 g	2 fatias
Azeite (p/ o crouton)	20 ml	20 ml	2 colheres de sopa

## Técnica de Preparo

- ▶ Escolher e lavar em água corrente as alfaces, o limão e os alhos.
- ▶ Deixar de molho as alfaces, o limão e os alhos em uma solução feita com 1 litro de água potável e 1 colher de sopa de hipoclorito de sódio, por cerca de 15 a 20 minutos.
- ▶ Desprezar a solução sanitizante.
- ▶ Lavar nova/e as alfaces, o limão e os alhos, de preferência, em água filtrada corrente.
- ▶ Secar as alfaces em centrífuga de alimentos ou com papel toalha.
- ▶ Rasgar, com as mãos, e misturar as alfaces. Reservar.
- ▶ Secar com papel toalha e cortar o limão. Reservar.
- ▶ Secar, descascar e socar, separadamente, os alhos. Reservar.
- ▶ Limpar e lavar o frango em água corrente.
- ▶ Esfregar o limão no frango.
- ▶ Lavar novamente o frango. Reservar.
- ▶ Temperar o frango com um dos alhos socados, o sal e a noz-moscada. Reservar por 15 minutos.
- ▶ Cobrir o frango com água e cozinhar até secar a água.
- ▶ Deixar amornar o frango e desfiar medianamente. Reservar.
- ▶ Ralar o queijo parmesão no ralo grosso. Reservar.
- ▶ Retirar as cascas do pão de forma.
- ▶ Cortar o pão de forma em pequenos cubos.
- ▶ Saltear na frigideira o pão de forma com o azeite (20 ml), mexendo sempre até que fiquem dourados e crocantes. Pode ser feito assado no forno. Reservar.
- ▶ Fazer um molho misturando o azeite com a outra parte do alho socado, a pimenta do reino, o molho mostarda, o molho inglês e o sal. Reservar.
- ▶ Arrumar as alfaces cortadas e o frango desfiado em uma saladeira.
- ▶ Regar com o molho reservado.
- ▶ Salpicar o queijo parmesão.
- ▶ Conservar em geladeira.
- ▶ Quando for servir, guarnecer a salada com o crouton preparado.

# Salada de Maçã com Passas

Ingredientes	Porção: 152 g		
	Quantidade		
	Peso/Volume (Bruto)	Peso/Volume (Líquido)	Medida Caseira
Maçã (fuji ou gala)	200 g	160 g	2 unidades pequenas
Limão	50 g	50 g	½ unidade
Tomate cereja(pequenos)	60 g	60 g	10 unidades pequenas
Salsão	20 g	18 g	1 talo médio
Alface crespa	185 g	150 g	4 pratos de sobremesa rasos
Nozes	50 g	50 g	10 metades de noz
Passas escuras (sem sementes)	50 g	50 g	½ copo de geleia nivelado
Passas claras (sem sementes)	50 g	50 g	½ copo de geleia nivelado
Iogurte natural	170 g	170 g	1 pote
Sal	5 g	5 g	1 colher de chá cheia

## Técnica de Preparo

- ▶ Lavar as maçãs (com a casca), o limão, os tomates cereja em água corrente. Reservar.
- ▶ Escolher e lavar em água corrente o talo de salsão (sem as folhas) e a alface.
- ▶ Deixar de molho as maçãs, o limão, os tomates, o talo de salsão e a alface em uma solução feita com 1 litro de água potável e 1 colher de sopa de hipoclorito de sódio, por cerca de 15 a 20 minutos.
- ▶ Desprezar a solução sanitizante.
- ▶ Lavar nova/e os ingredientes que ficaram na solução, de preferência em água filtrada corrente.
- ▶ Deixar escorrer e secar com papel toalha as maçãs, o limão, os tomates cereja e o talo de salsão. Reservar.
- ▶ Secar a alface em centrífuga de alimentos ou com papel toalha. Reservar.
- ▶ Raspar o talo de salsão para remover as fibras enrijecidas.
- ▶ Fatiar, finamente, o talo de salsão. Reservar.
- ▶ Cortar as maçãs em cubos pequenos e regulares, desprezando somente as sementes (parte central).
- ▶ Espremer o limão e temperar os cubos de maçãs. Reservar.
- ▶ Picar grosseiramente as nozes.
- ▶ Misturar as maçãs picadas, os tomates cereja, o salsão fatiado, as nozes picadas, as passas, o iogurte e o sal.
- ▶ Rasgar, com as mãos, a alface e forrar uma saladeira.
- ▶ Dispor a mistura com o iogurte sobre a alface.
- ▶ Servir gelado.

# Salada Tropical com Palmito de Casca de Aipim

Ingredientes	Porção: 97 g		
	Quantidade		
	Peso/Volume (Bruto)	Peso/Volume (Líquido)	Medida Caseira
Alface lisa	65 g	50 g	1 prato de sobremesa raso
Alface crespa	95 g	75 g	2 pratos de sobremesa rasos
Tomate cereja	60 g	60 g	10 tomates pequenos
Casca branca do aipim	100 g	100 g	1 ½ copo de geleia nivelado
Sal (p/ cozinhar a casca)	10 g	10 g	2 colheres de chá cheias
Azeitona preta sem caroço (pequena)	23 g	23 g	10 unidades pequenas
Ovo cozido	50 g	50 g	1 unidade média
Atum light (ralado)	75 g	75 g	3 colheres de sopa cheias
Pimenta calabresa	0,4 g	0,4 g	½ colher de café rasa
Sal (temperar a salada)	3 g	3 g	1 colher de café cheia
Azeite	50 ml	50 ml	5 colheres de sopa

## Técnica de Preparo

- ▶ Escolher e lavar em água corrente as alfaces.
- ▶ Lavar, os tomates cereja em água corrente.
- ▶ Deixar de molho as alfaces e os tomates cereja em uma solução feita com 1 litro de água potável e 1 colher de sopa de hipoclorito de sódio, por cerca de 15 a 20 minutos.
- ▶ Desprezar a solução sanitizante.
- ▶ Lavar nova/e as alfaces e os tomates cereja, de preferência, em água filtrada corrente.
- ▶ Secar a alface em centrífuga de alimentos ou com papel toalha.
- ▶ Rasgar, com as mãos, as alfaces e misturar. Reservar.
- ▶ Deixar escorrer e secar com papel toalha os tomates cereja. Reservar.
- ▶ Lavar as cascas brancas do aipim em água corrente.
- ▶ Cortar as cascas de aipim em tiras finas.
- ▶ Coccionar as tiras de casca de aipim em água quente ( +/- 1 ½ copo de geleia)e com sal (da casca) até amaciar.
- ▶ Escorrer as tiras de casca de aipim e levar à geladeira p/ esfriar.
- ▶ Cortar o ovo cozido em 8 partes. Reservar.
- ▶ Escorrer o atum. Reservar.
- ▶ Arrumar as alfaces rasgadas em uma saladeira.
- ▶ Adicionar sobre as alfaces os tomates cereja, as tiras de casca de aipim (palmito), as azeitonas pretas, o ovo cozido fracionado, o atum escorrido e a pimenta calabresa.
- ▶ Salpicar o sal.
- ▶ Regar com o azeite.
- ▶ Servir gelado.

### Observação

Para obter 100 g de casca branca de aipim é necessário ter, aproximadamente, 775 g de aipim com cascas.

# Salada de alface, rúcula, manga, gergelim e amêndoas

Ingredientes	Porção: 66 g		
	Quantidade		
	Peso/Volume (Bruto)	Peso/Volume (Líquido)	Medida Caseira
Alface crespa	53 g	40 g	3 folhas grandes
Rúcula	40 g	30 g	1 copo de geléia cheio
Manga (Palmer)	117 g	80 g	½ unidade média
Amendoa torrada (em lascas)	15 g	15 g	2 colheres sobremesa cheias
Gergelim preto	2,5 g	2,5 g	2 ½ colher de café nivelada
Sal	2,5 g	2,5 g	½ colher de chá cheia
Azeite	30 ml	30 ml	3 colheres de sopa

## Técnica de Preparo

- ▶ Escolher e lavar em água corrente as folhas de alfaces, as folhas de rúcula e a manga.
- ▶ Deixar de molho as folhas de alface, as folhas de rúcula e a manga em uma solução feita com 1 litro de água potável e 1 colher de sopa de hipoclorito de sódio, por cerca de 15 a 20 minutos.
- ▶ Desprezar a solução sanitizante.
- ▶ Lavar nova/e, as folhas de alface, as folhas de rúcula e a manga, de preferência, em água filtrada corrente.
- ▶ Secar as folhas de alface e de rúcula em centrífuga de alimentos ou com papel toalha.
- ▶ Rasgar, com as mãos, as folhas de alface. Reservar.
- ▶ Secar com papel toalha, descascar e cortar em tiras a manga. Reservar.
- ▶ Misturar as folhas de alface cortadas e as folhas de rúcula e arrumar em uma saladeira.
- ▶ Distribuir as tiras de manga sobre as folhas.
- ▶ Salpicar as amêndoas em lâminas e o gergelim.
- ▶ Regar com o molho feito com o azeite e o sal.
- ▶ Servir frio.

### Observação

O gergelim pode ser substituído por linhaça ou chia.



# Salada de Arroz Sete Grãos, Tomate e Queijo Minas

Ingredientes	Porção: 89 g		
	Quantidade		
	Peso/Volume (Bruto)	Peso/Volume (Líquido)	Medida Caseira
Arroz 7 grãos	50 g	50 g	½ copo de geléia nivelado
Alho	2,5 g	2 g	1 dente pequeno
Óleo	2 ml	2 ml	2 colheres de café
Água quente	150 ml	150 ml	1 copo de geléia nivelado
Sal (p/ o arroz)	2,5 g	2,5 g	½ colher de chá cheia
Tomate	120 g	100 g	1 unidade média
Salsa	12 g	10 g	1 colher de sopa cheia
Queijo minas frescal	60 g	60 g	½ copo de geléia nivelado
Azeite (p/ temperar)	40 ml	40 ml	4 colheres de sopa
Pimenta do reino (moída)	0,15 g	0,15 g	½ colher de café nivelada
Sal	3 g	3 g	1 colher de café cheia

## Técnica de Preparo

- ▶ Escolher e lavar em água corrente o arroz sete grãos por 2 vezes.
- ▶ Escorrer o arroz sete grãos. Reservar.
- ▶ Lavar em água corrente, secar, descascar e socar o alho. Reservar.
- ▶ Refogar o alho e o arroz em óleo aquecido.
- ▶ Acrescentar a água quente e o sal.
- ▶ Coccionar em panela (pequena) tampada, por cerca de 20 a 30 minutos ou até a água secar.
- ▶ Verificar se há a necessidade de adicionar mais água.
- ▶ Soltar o arroz, depois de frio, com o auxílio de um garfo. Reservar.
- ▶ Lavar em água corrente o tomate e a salsa.
- ▶ Deixar de molho o tomate e a salsa em uma solução feita com 1 litro de água potável e 1 colher de sopa de hipoclorito de sódio, por cerca de 15 a 20 minutos.
- ▶ Desprezar a solução sanitizante.
- ▶ Lavar nova/e o tomate e a salsa, de preferência, em água filtrada corrente.
- ▶ Secar com papel toalha, remover as sementes e picar o tomate. Reservar.
- ▶ Secar a salsa em centrífuga de alimentos ou com papel toalha.
- ▶ Picar, bem miúdo, a salsa. Reservar.
- ▶ Picar o queijo minas frescal.
- ▶ Misturar o arroz sete grãos cozido e frio com o tomate, a salsa e o queijo minas picados.
- ▶ Transferir essa mistura para uma saladeira. Reservar.
- ▶ Misturar o azeite com a pimenta do reino e o sal e, regar a salada.
- ▶ Servir gelado.





## SALGADOS



*bolinho de fubá com talos de espinafre*



# Bolinho de Feijoada

Rendimento: 750 g (50 unidades coquetel)	Porção: 75 g (5 unidades coquetel)		
Ingredientes	Quantidade		
	Peso/Volume (Bruto)	Peso/Volume (Líquido)	Medida Caseira
Carne seca	50 g	40 g	⅔ copo de geleia nivelado
Lombo	50 g	40 g	¼ copo de geleia nivelado
Costelinha	50 g	50 g	1 unidade de costelinha média
Linguiça calabresa	50 g	50 g	¼ de unidade grande
Paio	80 g	80	1/3 unidade
Feijão preto	135 g	135 g	⅔ copo geleia nivelado
Água	700 ml	700 ml	3 ½ copos de geleia cheios
Louro (folha)	0,15 g	0,15 g	1 folha pequena
Azeite	5 ml	5 ml	1 colher de sobremesa
Alho	11 g	10 g	2 dentes grandes
Sal	1 g	1 g	1 colher de café nivelada
Farinha de mandioca (fina e crua)	80 g	80 g	5 colheres de sopa cheias
Polvilho azedo	5,5 g	5,5 g	2 colheres de chá cheias
<b>Refogado de couve:</b>			
Couve (talos e folhas)	220 g	220 g	1 molho médio
Alho	5,5 g	5 g	1 dente grande
Bacon	85 g	85 g	¼ copo de geleia nivelado
Óleo de soja (p/ refogado)	2 ml	2 ml	2 colheres de café
Sal	1 g	1 g	1 colher de café nivelada
Farinha de rosca (p/ empanar)	12 g	12 g	1 ½ colher de sopa rasa
Óleo de soja (p/ fritura)	300 ml	300 ml	1 ½ copo de geleia cheio

## Técnica de Preparo

### Massa de tutu:

- ▶ Limpar, lavar e cortar em cubos a carne seca e o lombo.
- ▶ Lavar a costelinha.
- ▶ Dessalgar, de véspera, a carne seca, o lombo e a costelinha, trocando por 4 vezes a água do remolho e conservando em geladeira.
- ▶ Retirar a membrana da linguiça e do paio.

- ▶ Cortar em cubos a linguiça e o paio.
- ▶ Catar e lavar o feijão.
- ▶ Lavar o louro.
- ▶ Colocar em uma panela de pressão o feijão, as carnes dessalgadas (carne seca, lombo, costelinha), a linguiça, o paio, o louro e a água.
- ▶ Coccionar por cerca de 30 minutos após o chiado da panela.

- ▶ Retirar totalmente a pressão e abrir a panela.
- ▶ Desprezar o louro e o osso da costelinha.
- ▶ Liquidificar, aos poucos, o feijão com as carnes até ficar homogêneo.
- ▶ Descascar, lavar e picar o alho.
- ▶ Refogar o alho no azeite quente.
- ▶ Agregar o feijão liquidificado e o sal e, misturar.
- ▶ Adicionar a farinha de mandioca, aos poucos, sem parar de mexer.
- ▶ Mexer o tutu vigorosamente até soltar do fundo da panela.
- ▶ Transferir o tutu pronto p/ um vasilhame e esperar esfriar.
- ▶ Misturar o polvilho azedo ao tutu FRIO e trabalhar a massa de tutu até ficar bem homogênea (bem lisa). Reservar.

#### Refogado de couve:

- ▶ Escolher e lavar a couve.
- ▶ Separar os talos das folhas de couve.
- ▶ Cortar em lâminas finas os talos de couve. Reservar.
- ▶ Enrolar as folhas de couve e cortar em tiras finas (corte macedônia). Reservar.
- ▶ Descascar, lavar e picar o alho. Reservar.
- ▶ Retirar o couro do bacon e desprezar.

- ▶ Cortar o bacon em tiras finas.
- ▶ Fritar o bacon no óleo de soja aquecido.
- ▶ Acrescentar o alho e refogar.
- ▶ Acrescentar os talos de couve e refogar.
- ▶ Quando os talos estiverem mais macios, adicionar as folhas de couve e o sal e, refogar.
- ▶ Transferir o refogado de couve p/ um recipiente p/ esfriar.
- ▶ Porcionar 50 bolinhas uniformes da massa de tutu.
- ▶ Abrir cada bolinha da massa de tutu na palma da mão, no formato de disco.
- ▶ Rechear cada disco com uma porção uniforme do refogado de couve e fechar o bolinho.
- ▶ Passar cada bolinho na farinha de rosca e fritar em óleo bem quente.
- ▶ Colocar sobre papel toalha p/ escorrer o excesso de gordura.
- ▶ Servir quente.

#### Observação

Pode ser utilizado gomos ou triângulos de laranja para decorar e acompanhar o petisco.

# Bolinho de Fubá com Talos de Espinafre

Rendimento: 364 g (25 unidades pequenas)	Porção: 73 g (5 unidades)		
Ingredientes	Quantidade		
	Peso/Volume (Bruto)	Peso/Volume (Líquido)	Medida Caseira
Talos de espinafre (1/2 molho)	70 g	70 g	¾ copo de geleia nivelado
Cebola	26 g	20 g	2 colheres de sopa cheias
Azeite	5 ml	5 ml	1 colher de sobremesa
Sal	3 g	3 g	1 colher de café cheia
Água	250 ml	250 ml	1 copo de requeijão cheio
Ovo	60 g	60 g	1 unidade grande
Queijo parmesão ralado	30 g	30 g	3 colheres de sopa cheias
Leite	100 ml	100 ml	½ copo de geleia
Fubá	85 g	85 g	¾ copo de geleia nivelado
Farinha de trigo	50 g	50 g	½ copo de geleia nivelado
Orégano	1,5 g	1,5 g	1 ½ colher de chá cheia
Óleo (p/ fritura)			Quantidade suficiente

## Técnica de Preparo

- ▶ Lavar os talos de espinafre.
- ▶ Picar, bem miúdo, os talos (em lâminas). Reservar.
- ▶ Descascar, lavar e picar (bem miúdo) a cebola.
- ▶ Refogar a cebola no azeite.
- ▶ Acrescentar os talos e refogar.
- ▶ Adicionar o sal e a água.
- ▶ Coccionar até abrandar os talos e secar a água.
- ▶ Transferir p/ vasilhame e empregar frio.
- ▶ Colocar o ovo em um vasilhame e bater com o garfo.
- ▶ Acrescentar o queijo parmesão e o leite e, misturar.
- ▶ Adicionar o fubá, a farinha de trigo e o orégano e, misturar.
- ▶ Misturar o refogado de talo de espinafre (frio) ao creme formado com a mistura das farinhas.
- ▶ Tomar pequenas porções da massa com uma colher e transferir p/ uma panela com óleo quente.
- ▶ Fritar os bolinhos até dourar.
- ▶ Transferir os bolinhos p/ um vasilhame com papel toalha p/ absorver o excesso de gordura.
- ▶ Servir quente.

# Bolinho de Talos de Agrião

Ingredientes	Porção: 65 g (5 unidades)		
	Quantidade		
	Peso/Volume (Bruto)	Peso/Volume (Líquido)	Medida Caseira
Talos de agrião (1/2 molho)	105 g	105 g	1 ¼ copo de geleia nivelado
Cebola	65 g	50 g	5 colheres de sopa cheias
Azeite (p/ o refogado)	5 ml	5 ml	1 colher de sobremesa
Sal (p/ o refogado)	1 g	1 g	1 colher de café nivelada
Água	50 ml	50 ml	¼ copo de geleia cheio
Ovo	200 g	200 g	3 unidades grandes ou 4 unidades médias
Farinha de trigo	120 g	120 g	1 copo de geleia cheio
Sal (p/ o bolinho)	3 g	3 g	1 colher de café cheia
Curry	0,6 g	0,6 g	2 colheres de café niveladas
Queijo parmesão ralado	40 g	40 g	4 colheres de sopa cheias
Alho torrado	12,5 g	12,5 g	1 colher de sopa cheia
Azeite (p/ o bolinho)	10 ml	10 ml	2 colheres de sobremesa
Óleo (p/ fritura)	300 ml	300 ml	1 ½ copo de geleia cheio

## Técnica de Preparo

- ▶ Lavar os talos de agrião .
- ▶ Picar ,bem miúdo, os talos (em lâminas). Reservar.
- ▶ Descascar, lavar e picar (bem miúdo) a cebola.
- ▶ Refogar a cebola no azeite (p/ refogado).
- ▶ Acrescentar os talos e refogar.
- ▶ Adicionar o sal (p/ o refogado) e a água.
- ▶ Coccionar até abrandar os talos e secar a água.
- ▶ Transferir p/ vasilhame e empregar frio.
- ▶ Colocar os ovos em um vasilhame e bater com o garfo.
- ▶ Acrescentar a farinha de trigo, o sal (bolinho), o curry, o queijo parmesão, o alho torrado e o azeite (bolinho) e, misturar.
- ▶ Agregar o refogado de talo de agrião (frio) e misturar.
- ▶ Tomar pequenas porções da massa com uma colher e transferir p/ uma panela com óleo quente.
- ▶ Fritar os bolinhos até dourar.
- ▶ Transferir os bolinhos p/ um vasilhame com papel toalha p/ absorver o excesso de gordura.
- ▶ Servir quente.



# Bombinhas com Creme de Frango e Beterraba

Rendimento: 400 g (30 unidades coquetel)	Porção: 40g (1 unidade média ou 3 coquetel)		
Ingredientes	Quantidade		
	Peso/Volume (Bruto)	Peso/Volume (Líquido)	Medida Caseira
<b>Massa:</b>			
Beterraba (picada)	20 g	20 g	1 ½ colher de sopa cheia
Água	100 ml	100 ml	½ copo de geleia
Sal	2 g	2 g	1 colher de café rasa
Óleo	20 ml	20 ml	2 colheres de sopa
Farinha de trigo (peneirada)	70 g	70 g	¾ copo de geleia nivelado
Ovo	100 g	90 g	2 unidades médias
<b>Recheio ( parte 1):</b>			
Filé de frango (sassami)	130 g	130 g	2 ½ unidades
Limão	20 g	20 g	⅓ de unidade grande
Alho	3,5 g	3 g	1 dente médio
Sal	3 g	3 g	1 colher de café cheia
Noz moscada moída	0,3 g	0,3 g	1 colher de café nivelada
<b>Recheio (parte 2):</b>			
Beterraba (ralada médio)	30 g	30 g	2 colheres de sopa rasas
Alho	5,5 g	5 g	1 dente grande
Cebolinha	5,5 g	5 g	½ colher de sopa cheia
Manteiga	12,5 g	12,5 g	½ colher de sopa cheia
Sal	1 g	1 g	1 colher de café nivelada
Leite	150 ml	150 ml	1 copo de geleia nivelado
Gema	15 g	15 g	1 unidade média
Farinha de trigo	7 g	7 g	1 colher de sopa rasa
Queijo parmesão ralado	20g	20 g	2 colheres de sopa cheias

## Técnica de Preparo

### Massa:

- ▶ Lavar, secar e picar a beterraba.
- ▶ Liquidificar a água com a beterraba.
- ▶ Levar a ferver a água c/a beterraba, o sal e o óleo de soja.

- ▶ Acrescentar, de uma só vez, a farinha de trigo peneirada.
- ▶ Misturar rapidamente e mexer sem parar, até formar um angu cozido, consistente e que solte do fundo da panela.

- ▶ Transferir a massa p/ uma bacia e deixar esfriar.
- ▶ Acrescentar os ovos, um a um, sempre batendo até completa incorporação (pode ser utilizada a batedeira p/ a incorporação dos ovos); ou seja, até obter massa lisa e homogênea.
- ▶ Espalhar a massa, com o auxílio de 2 colheres ou com o auxílio de saco de confeitar (sem utilizar o bico), formando montinhos compridos, distantes uns dos outros, em tabuleiro levemente untado. Se preferir formato de carolinas, utilizar o saco de confeitar c/ o bico pitanga.
- ▶ Assar em forno quente, pré-aquecido.
- ▶ Quando as bombinhas estiverem crescidas, coradas e bem sequinhas, desligar o forno e deixar as bombinhas esfriarem dentro do mesmo.
- ▶ À hora de servir, abrir as bombinhas de um lado só ou no meio e, rechear.

#### Recheio (parte 1):

- ▶ Limpar e lavar o frango em água corrente.
- ▶ Esfregar o limão no frango.
- ▶ Lavar novamente o frango. Reservar.
- ▶ Lavar, descascar e amassar o alho.
- ▶ Temperar o frango com o alho, o sal e a noz-moscada. Reservar por 15 minutos.
- ▶ Cobrir o frango com água e cozinhar até secar a água.

- ▶ Deixar amornar o frango e desfiar, aos poucos, utilizando o liquidificador no modo pulsar. Reservar.

#### Recheio (parte 2):

- ▶ Lavar, secar e ralar (ralo médio) a beterraba. Reservar.
- ▶ Lavar, descascar e picar o alho. Reservar.
- ▶ Escolher, lavar, secar e picar a cebolinha. Reservar.
- ▶ Misturar e passar por peneira fina o leite com a farinha de trigo e a gema. Reservar.
- ▶ Refogar rapidamente o alho na manteiga, tomando o cuidado para não queimar.
- ▶ Adicionar a beterraba e o sal e, refogar.
- ▶ Acrescentar a mistura de leite, gema e farinha e, coccionar em fogo brando, sempre mexendo, até cozinhar e espessar.
- ▶ Acrescentar o frango cozido desfiado, o queijo parmesão, e a cebolinha e, completar a cocção, sempre mexendo, por mais 2 minutos.
- ▶ Retirar o recheio do fogo e deixar esfriar antes de rechear as bombinhas.
- ▶ Conservar em refrigerador.

# Esfiha de Taioba

Rendimento: 970 g (37 unidades pequenas)	Porção: 105 g (4 unidades)		
Ingredientes	Quantidade		
	Peso/Volume (Bruto)	Peso/Volume (Líquido)	Medida Caseira
<b>Massa:</b>			
Fermento biológico fresco	45 g	45 g	3 tabletes
Açúcar	20 g	20 g	1 colher de sopa cheia
Leite morno	200 ml	200 ml	1 copo de geleia cheio
sal	5 g	5 g	1 colher de chá cheia
Óleo	200 ml	200 ml	1 copo de geleia cheio
Farinha de trigo	500 g	500 g	5 copos de geleia nivelados
gema	15 g	15 g	1 unidade
Azeite	5 ml	5 ml	1 colher de sobremesa
<b>Recheio:</b>			
taioba	184 g	160 g	¾ molho médio(talo – ¾ do copo de requeijão nivelado + folhas – 2 copos de requeijão nivelados)
Cebola	90 g	70 g	7 colheres de sopa cheias
Azeite	15 ml	15 ml	3 colheres de sobremesa
Sal	2 g	2 g	1 colher de café rasa
Alho torrado	40 g	40 g	4 colheres de sopa cheias

## Técnica de Preparo

### Recheio:

- ▶ Lavar e secar as folhas e os talos de taioba.
- ▶ Separar as folhas dos talos.
- ▶ Picar bem miúdo os talos. Reservar.
- ▶ Aplicar o corte macedônia nas folhas. Reservar.
- ▶ Descascar, lavar, secar com papel toalha e picar bem miúdo a cebola.
- ▶ Dourar a cebola picadinha em azeite aquecido.
- ▶ Acrescentar os talos e refogar.
- ▶ Acrescentar as folhas e refogar.
- ▶ Coccionar até abrandar os talos. Utilizar água quente, aos poucos, se necessário.
- ▶ Empregar frio.

### Massa:

- ▶ Dissolver o fermento no açúcar e depois acrescentar o leite morno.

- ▶ Acrescentar o sal, o óleo e a farinha de trigo, aos poucos, mexendo sempre, até que obtenha uma massa homogênea e que não grude nas mãos.
- ▶ Deixar a massa descansar por 20 minutos, coberta com um guardanapo.
- ▶ Abrir a massa com o auxílio de um rolo, em superfície levemente enfarinhada.
- ▶ Cortar a massa em pequenos círculos com o auxílio de um cortador (9 cm de diâmetro) ou um copo.
- ▶ Rechear com a taioba refogada e salpicar alho torrado.
- ▶ Modelar as esfihas, apertando as extremidades.
- ▶ Arrumar as esfihas em tabuleiro untado e enfarinhado.
- ▶ Pincelar gema misturada ao azeite sobre as esfihas.
- ▶ Assar em forno preaquecido (200° C) por cerca de 30 min ou até dourar.

# Muffin de Abobrinha (Salgado)

Ingredientes	Porção: 50 g (1 unidade média)		
	Quantidade		
	Peso/Volume (Bruto)	Peso/Volume (Líquido)	Medida Caseira
Cebola	26 g	20 g	2 colheres de sopa cheias
Alho	4,5 g	4 g	4 dentes pequenos
Abobrinha (ralada grossa)	100 g	100 g	1 copo de geleia nivelado
Ovo	100 g	100 g	2 unidades médias
Óleo de soja	120 ml	120 ml	12 colheres de sopa
Leite	120 ml	120 ml	12 colheres de sopa
Farinha de trigo integral	140 g	140 g	1 ½ copo de geleia nivelado
Farinha de trigo branca	140 g	140 g	1 ½ copo de geleia nivelado
Açúcar	25 g	25 g	1 colher de sopa cheia
Queijo parmesão ralado	200 g	200 g	2 copos de geleia cheios
Sal	6 g	6 g	2 colheres de café cheias
Fermento químico	16 g	16 g	4 colheres de sopa cheias
Requeijão cremoso	150 g	150 g	6 colheres de sopa cheias
Azeitona verde, sem caroço	45 g	45 g	12 unidades

## Técnica de Preparo

- ▶ Descascar e lavar a cebola e o alho.
- ▶ Picar a cebola, bem miúdo, e espremer o alho. Reservar.
- ▶ Lavar, secar c/ papel toalha e ralar a abobrinha no ralo grosso.
- ▶ Em um recipiente plástico, colocar o ovo, o óleo, o leite, as farinhas, o açúcar, a cebola, o alho, a METADE do queijo parmesão ralado e o sal e; bater, por cerca de 5 minutos, utilizando a batedeira.
- ▶ Adicionar o fermento e misturar.
- ▶ Colocar a massa nas formas de muffin untadas com óleo e enfarinhadas.
- ▶ Assar os muffins em forno médio (180°C), pré-aquecido, por 20 minutos.
- ▶ Desenformar os muffins cuidadosamente e deixar esfriar.
- ▶ Aplicar o requeijão sobre os muffins e decorar com a azeitona verde fracionada e o restante do queijo parmesão.
- ▶ Servir quente.

# Pastel de Forno de Espinafre

Rendimento: 570 g (20 unidades pequenas)	Porção: 114 g (4 unidades pequenas)		
Ingredientes	Quantidade		
	Peso/Volume (Bruto)	Peso/Volume (Líquido)	Medida Caseira
<b>Massa:</b>			
Fermento biológico fresco	15 g	15 g	1 tablete
Água morna	200 ml	200 ml	1 copo de geleia cheio
Sal	5 g	5 g	1 colher de chá cheia
Azeite	40 ml	40 ml	4 colheres de sopa
Farinha de trigo	300 g	300 g	3 copos de geleia nivelados
Gema (p/ pincelar)	15	15	1 unidade
Azeite (p/ pincelar)	10 ml	10 ml	1 colher de sopa
<b>Recheio:</b>			
Talos de espinafre	70 g	70 g	½ copo de requeijão nivelado
Alho	5,5 g	5g	1 dente grande
Azeite	5 ml	5ml	1 colher de sobremesa
Ricota	75 g	75 g	5 colheres de sopa cheia
Creme de leite (caixa)	35 g	35 g	2 colheres de sopa cheias
Tomate seco picado	50 g	50 g	½ copo de geleia nivelado
Sal	2 g	2 g	1 colher de café rasa
Pimenta do reino móida	0,05 g	0,05 g	¼ colher de café nivelada
Orégano	0,5 g	0,5 g	1 ½ colher de café cheia

## Técnica de Preparo

### Recheio:

- ▶ Lavar os talos de espinafre.
- ▶ Picar, bem miúdo, os talos (tipo em lâminas). Reservar.
- ▶ Lavar, descascar e picar o alho.
- ▶ Refogar o alho no azeite
- ▶ Acrescentar os talos e refogar.
- ▶ Coccionar até abrandar os talos. Adicionar água, aos poucos, se necessário.
- ▶ Desligar o fogo e esperar esfriar.
- ▶ Amassar a ricota com o creme de leite.
- ▶ Acrescentar os talos refogados, os tomates secos picados, o sal, a pimenta e o orégano e, misturar. Reservar.

### Massa:

- ▶ Dissolver o fermento no água morna.

- ▶ Acrescentar o sal, o azeite e a farinha de trigo, aos poucos, mexendo sempre, até que obtenha uma massa homogênea e que não grude nas mãos.
- ▶ Deixar a massa descansar por 20 minutos, coberta com um guardanapo.
- ▶ Abrir a massa com o auxílio de um rolo sobre uma superfície enfarinhada.
- ▶ Cortar a massa em pequenos círculos com o auxílio de um cortador (9 cm de diâmetro) ou um copo.
- ▶ Recheiar e dobrar ao meio, apertando as bordas com um garfo.
- ▶ Colocar em tabuleiro untado levemente e deixar crescer por 30 minutos.
- ▶ Pincelar gema misturada com azeite sobre pastéis.
- ▶ Assar em forno preaquecido (200º C) por cerca de 30 min ou até dourar.

# Risole de Cenoura com Queijo e Ervas

Rendimento: 720 g (40 unidades coquetel ou 10 unidades grandes)	Porção: 72 g (4 unidades coquetel ou 1 unidade grande)		
Ingredientes	Quantidade		
	Peso/Volume (Bruto)	Peso/Volume (Líquido)	Medida Caseira
<b>Recheio:</b>			
Salsa (fresca)	5 g	4 g	1 colher de sobremesa cheia
Alecrim (fresco)	3 g	2 g	1/3 do ramo
Manjeriço (fresco)	1,5 g	1 g	1/3 colher de sopa cheia
Ricota (fresca)	100 g	100 g	7 colheres de sopa cheias
Requeijão	75 g	75 g	3 colheres de sobremesa cheias
Queijo parmesão ralado	50 g	50 g	5 colheres de sopa cheias
<b>Massa:</b>			
Cenoura	100 g	100 g	1 unidade média
Cebola	19 g	15 g	1 1/2 colher de sopa cheia
Alho	2,7 g	2,5 g	1/2 unidade grande
Pimenta do reino moída	0,2 g	0,2 g	1/3 colher de café nivelada
Sal	2 g	2 g	1 colher de café rasa
Manteiga	25 g	25 g	1 colher de sopa cheia
Farinha de trigo	210 g	210 g	2 copos de geleia nivelados
<b>p/ empanar:</b>			
Água	600 ml	600 ml	3 copos de geleia cheios
Vinagre	10 ml	10 ml	1 colher de sopa
Fubá	50 g	50 g	1/2 copo de geleia nivelado
<b>p/ fritura:</b>			
Óleo de soja	400 ml	400 ml	2 copos de geleia cheios

## Técnica de Preparo

### Recheio:

- ▶ Escolher e lavar os ramos de salsa, de alecrim e de manjeriço.
- ▶ Sanitar essas ervas em solução feita com 1 litro de água e 1 colher de sopa de hipoclorito, por 15 minutos.

- ▶ Escorrer a solução sanitizante.
- ▶ Lavar novamente as ervas em água filtrada, de preferência.
- ▶ Secar as ervas com papel toalha.
- ▶ Retirar as folhas de 1/3 do ramo de alecrim. Reservar.

- ▶ Retirar as folhas do ramo de manjeri-  
ção. Reservar.
- ▶ Picar, bem miúdo, a salsa, o alecrim e o  
manjeriço. Reservar.
- ▶ Amassar a ricota e misturar o requeijão  
e o queijo parmesão ralado.
- ▶ Agregar as ervas reservadas e misturar.  
Reservar.

### Massa:

- ▶ Lavar e picar a cenoura.
- ▶ Cozinhar a cenoura com água fervente,  
suficiente p/cobri-la, até ficar total-  
mente macia ou utilizar a panela de  
pressão por cerca de 20 minutos, con-  
tados após o início da fervura (chiado).
- ▶ Escorrer a cenoura.
- ▶ Utilizar a cenoura quando morna ou fria.
- ▶ Descascar, lavar e picar a cebola e o alho.
- ▶ Liquidificar o leite, a cebola, o alho, a pi-  
menta do reino, o sal e a cenoura cozida.
- ▶ Transferir a mistura p/ uma panela pe-  
quena (16 ou 18 cm de diâmetro).
- ▶ Agregar a manteiga e deixar ferver.
- ▶ Acrescentar a farinha de trigo de uma  
só vez, mexendo até formar um angú  
cozido, no formato de bola e uniforme.

- ▶ Transferir a massa cozida p/ uma super-  
fície levemente untada com óleo.
- ▶ Trabalhar a massa ainda quente com o  
auxílio de uma espátula rija.
- ▶ Quando a massa amornar, trabalhar  
com as mãos até obter massa lisa, ho-  
mogênea e elástica.
- ▶ Modelar a massa no formato de rolo.
- ▶ Cortar a massa em 40 pedaços regulares.
- ▶ Abrir cada pedaço com a palma das  
mãos, dando formato arredondado.
- ▶ Rechear os risoles de forma uniforme.
- ▶ Fechar os risoles apertando as bordas  
com os dedos e modelando-os.
- ▶ Passar rapidamente cada risole na solu-  
ção de água com vinagre e no fubá.
- ▶ Fritar em óleo quente, em panela de 16  
cm de diâmetro.
- ▶ Deixar escorrer o excesso de gordura  
em papel toalha.

### Observação

Estimado absorção de 75 ml  
de óleo. Entretanto utilizar  
400 ml p/ fritura de imersão.







## TORTAS





torta de maçã

# Torta de Ameixa

Rendimento: 1320 g (12 porções)		Porção: 110 g	
Ingredientes	Quantidade		
	Peso/Volume (Bruto)	Peso/Volume (Líquido)	Medida Caseira
<b>Massa:</b>			
Biscoito maisena	200 g	200 g	1 pacote
Aveia em flocos finos	90 g	90 g	1 copo de geleia nivelado
Manteiga com sal	140 g	140 g	7 colheres de sopa rasa
<b>Recheio 1 (creme de confeiteiro):</b>			
Leite	200 ml	200 ml	1 copo de geleia cheio
Creme de mestre (confeiteiro)	75 g	75 g	5 colheres de sopa cheias
Creme de leite (sem soro)	100 g	100 g	½ caixa
<b>Recheio 2 (creme de ameixas):</b>			
Água	25 ml	25 ml	2 ½ colheres de sopa
Gelatina em pó, sem sabor	3 g	3 g	1 ½ colher de chá rasa
Leite condensado	200 g	200 g	½ lata
Ameixa seca (sem caroço)	75 g	75 g	13 unidades
<b>Cobertura (geleia de ameixa):</b>			
Ameixa seca (sem caroço)	200 g	200 g	33 unidades ou 1 ½ copo de geleia cheio
Água	100 ml	100 ml	½ copo de geleia cheio
Açúcar	40 g	40 g	2 colheres de sopa cheias

## Técnica de Preparo

### Massa:

- ▶ Triturar o biscoito com os flocos de aveia no liquidificador.
- ▶ Acrescentar a manteiga e misturar até obter massa homogênea.
- ▶ Distribuir a massa no fundo e nas laterais de uma forma desmontável de 23 a 25 cm de diâmetro.
- ▶ Assar em forno médio (180º C), pré-aquecido, até dourar (aproximada/e 10 a 20 minutos).
- ▶ Deixar esfriar. Reservar.

### Recheio 1:

- ▶ Dissolver o creme de confeiteiro no leite frio.
- ▶ Levar a mistura ao fogo brando, sempre mexendo, até engrossar.
- ▶ Acrescentar o creme de leite e misturar.
- ▶ Transferir o creme para a massa da torta reservada ( já está assada e fria).
- ▶ Levar à geladeira.

### Recheio 2:

- ▶ Hidratar a gelatina em pó na água fria.
- ▶ Aquecer a gelatina em banho-maria para dissolver.
- ▶ Liquidificar o leite condensado com a gelatina dissolvida e as ameixas.
- ▶ Transferir esse creme de ameixas para a massa da torta reservada ( já está com o recheio de creme de confeiteiro).
- ▶ Levar à geladeira para adquirir consistência.
- ▶ Cobertura:
- ▶ Picar as ameixas.
- ▶ Misturar todos os ingredientes e levar ao fogo, mexendo sempre, para engrossar e virar uma “geleia”.
- ▶ Empregar a cobertura, após ter esfriado, sobre o recheio de ameixa da torta gelada.
- ▶ Levar a torta novamente à geladeira.
- ▶ Servir gelado.

# Torta de Maçã

Rendimento: 1800 g	Porção: 110 g (fatia) ou 50 g (tortinha individual)		
Ingredientes	Quantidade		
	Peso/Volume (Bruto)	Peso/Volume (Líquido)	Medida Caseira
<b>Massa:</b>			
Farinha de trigo	175 g	175 g	1 ½ copo de geleia cheio
Farinha de trigo integral	175 g	175 g	1 ¼ copo de geleia nivelado
Açúcar mascavo	50 g	50 g	5 colheres de sopa rasas
Manteiga com sal	170 g	170 g	7 colheres de sopa cheias
Ovo	50g	45 g	1 unidade
<b>Recheio:</b>			
Maçã (fuji ou gala)	1,3 Kg	1,25 Kg	10 unidades médias
Laranja Lima (suco)	400 ml	400 ml	2 copos de geléia cheios
Canela em pó (recheio)	5 g	5 g	3 colheres de chá

## Técnica de Preparo

### Massa:

- ▶ Peneirar os ingredientes secos (farinhas e açúcar) e misturar.
- ▶ Acrescentar a manteiga e o ovo até obter uma massa homogênea.
- ▶ Distribuir a massa no fundo e nas laterais de uma forma desmontável de 25 cm de diâmetro ou nas forminhas individuais de fundo falso.
- ▶ Fazer furos na massa com o garfo.
- ▶ Assar em forno médio (180° C), pré-aquecido, até dourar.
- ▶ Deixar esfriar. Reservar.

### Recheio:

- ▶ Higienizar as maçãs e as laranjas.
- ▶ Fazer o suco das laranjas.

- ▶ Cortar as maçãs em cubos pequenos (0,5x0,5cm).
- ▶ Cozinhar as maçãs com o suco de laranja e a canela até que os cubos fiquem bem macios e o suco de laranja tenha reduzido.
- ▶ Colocar na geladeira para esfriar.

### Montagem:

- ▶ Dispor o doce de maçã uniformemente sobre a massa.
- ▶ Levar a torta à geladeira.
- ▶ Servir gelada.

#### Observação

Utilizou-se 5 unidades médias de laranja lima para obter 400 ml de suco.

# Torta de Maracujá

Ingredientes	Porção: 110 g (fatia); 50 g (tortinha individual)		
	Quantidade		
	Peso/Volume (Bruto)	Peso/Volume (Líquido)	Medida Caseira
<b>Massa:</b>			
Farinha de trigo	175 g	175 g	1 ½ copo de geleia cheio
Farinha de trigo integral	175 g	175 g	1 ¼ copo de geleia nivelado
Açúcar mascavo	50 g	50 g	5 colheres de sopa rasa
Manteiga com sal	170 g	170 g	7 colheres de sopa cheias
Chocolate em pó	18 g	18 g	2 colheres de sopa rasas
Ovo	50g	45 g	1 unidade
<b>Recheio:</b>			
Maracujá	650 g	400 g (polpa)	3 unidades grandes
Água (p/ o suco)	150 ml	150 ml	1 copo de geleia nivelado
Leite condensado	395 g	395 g	1 lata
Gelatina em pó, sem sabor	6 g	6 g	1 colher de sopa nivelada ou 3 colheres de chá rasa
Água	40 ml	40 ml	4 colheres de sopa
<b>Cobertura:</b>			
Maracujá	400 g	240 g (polpa)	2 unidades grandes
Água	150 ml	150 ml	1 copo de geleia nivelado
Amido de milho	5,2 g	5,2 g	½ colher de sopa rasa
Açúcar	80 g	80 g	4 colheres de sopa cheias

## Técnica de Preparo

### Massa:

- ▶ Peneirar os ingredientes secos (farinha, açúcar e chocolate em pó) e misturar.
- ▶ Acrescentar a manteiga e o ovo até obter uma massa homogênea.
- ▶ Distribuir a massa no fundo e nas laterais de uma forma desmontável de 25 cm de diâmetro ou nas forminhas individuais de fundo falso.
- ▶ Fazer furos na massa com o garfo.
- ▶ Assar em forno médio (180° C), pré-aquecido, até dourar.
- ▶ Deixar esfriar. Reservar.

### Recheio:

- ▶ Liquidificar a polpa dos maracujás com a água destinada ao suco até obter trituração média das sementes.
- ▶ Coar o suco de maracujá obtido. Reservar.
- ▶ Hidratar a gelatina na água preconizada e dissolver em banho-maria ou no microondas.
- ▶ Liquidificar o suco de maracujá com leite condensado e a gelatina dissolvida, até engrossar.

- ▶ Transferir o creme para a massa da torta reservada ( já está assada e fria).
- ▶ Levar à geladeira.

### Cobertura:

- ▶ Liquidificar a metade da polpa dos maracujás com a água até obter trituração média das sementes.
- ▶ Coar o suco de maracujá obtido. Reservar.
- ▶ Misturar o restante da polpa dos maracujás com o suco do maracujá, o amido de milho e o açúcar e, levar ao fogo, mexendo sempre, para engrossar.
- ▶ Empregar a cobertura, após ter esfriado, sobre o recheio da torta gelada.
- ▶ Levar a torta novamente à geladeira.
- ▶ Servir gelada.

### Observação

A massa deve ficar fina e distribuída homogeneamente sobre a forma. Cuidado para o canto (encontro do fundo com a lateral) não ficar grosso.

# Torta de Queijo com Goiabada

Ingredientes	Porção: 120 g		
	Quantidade		
	Peso/Volume (Bruto)	Peso/Volume (Líquido)	Medida Caseira
<b>Cobertura (goiabada):</b>			
Goiaba vermelha (madura)	500 g	500 g	3 unidades médias
Água	100 ml	100 ml	½ copo de geleia
Açúcar cristal	150 g	150 g	¾ de copo de geleia
Sal	0,5 g	0,5 g	½ colher de café nivelada
<b>Massa:</b>			
Farinha de Trigo	250 g	250 g	2 ½ copos de geleia nivelados
Açúcar	25 g	25 g	1 colher de sopa cheia
Manteiga sem sal	190 g	190 g	9 1/2 colheres de sopa rasas
Gema	15 g	15 g	1 unidade
<b>Recheio:</b>			
Ricota	375 g	375 g	4 copos de geleia nivelados ou 25 colheres de sopa cheias
Leite condensado	300 g	300 g	¾ da lata
Gema	30 g	30 g	2 unidades
Baunilha (essência)	3 ml	3 ml	1 colher de chá

## Técnica de Preparo

### Cobertura:

- ▶ Lavar, secar com papel toalha e picar as goiabas (não precisa descascar e nem retirar as sementes).
- ▶ Liquidificar as goiabas com a água, em velocidade máxima, por no mínimo 2 minutos, até obter completa trituração das sementes.
- ▶ Transferir as goiabas liquidificadas para uma panela.
- ▶ Acrescentar e misturar o açúcar cristal e o sal.
- ▶ Coccionar em fogo médio, sempre mexendo, até começar a aparecer o fundo da panela (cerca de 10 a 15 minutos).
- ▶ Empregar morna ou fria sobre a torta assada.

### Massa:

- ▶ Peneirar a farinha de trigo em uma tigela.
- ▶ Abrir o centro da farinha e acrescentar o açúcar, a manteiga e a gema de ovo.
- ▶ Misturar com as pontas dos dedos até obter massa homogênea.
- ▶ Cobrir a massa com filme plástico e levar à geladeira por 15 minutos.

- ▶ Distribuir a massa no fundo e nas laterais de uma forma desmontável de 25 cm de diâmetro.
- ▶ Pré-assar a massa em forno médio (180° C), pré-aquecido, até dourar (aproximada/e 5 a 10 minutos). Reservar.

### Recheio:

- ▶ Amassar a ricota. Reservar.
- ▶ Liquidificar, na velocidade máxima, o leite condensado com a baunilha, as gemas e a ricota por 10 minutos, até obter um creme bem liso (homogêneo)
- ▶ Transferir o creme para a massa da torta reservada (não precisa estar fria).
- ▶ Assar a massa com o creme em forno médio (180° C), pré-aquecido, por 25 a 30 minutos ou até dourar levemente o creme.
- ▶ Retirar a torta do forno e distribuir a cobertura de goiabada.
- ▶ Levar à geladeira.
- ▶ Servir gelada.



Manual para Buffet  
Saudável e Sustentável

