

COZINHA INCLUSIVA:

RECEITAS INOVADORAS PARA DIFERENTES
NECESSIDADES ALIMENTARES



CEUNSP
Centro Universitário
N. Sra. do Patrocínio

COZINHA INCLUSIVA

RECEITAS INOVADORAS PARA DIFERENTES
NECESSIDADES ALIMENTARES

E-book elaborado pelos discentes dos
cursos de Gastronomia e Nutrição do
Centro Universitário Nossa Senhora do
Patrocínio - CEUNSP - 2024

Coordenação, diagramação e fotografia

Prof. Me. Vitor Skif Brito

Organizadores do texto

Estudantes de Nutrição

Alessandra Santos Pavan Morelli

Gabrieli Camargo Barbosa

Revisão

Prof^a. Ma. Flavia Volpato Cardoso - Nutricionista e Coordenadora do Curso de Nutrição

Prof. Me. Vitor Skif Brito - Gastrólogo e Coordenador do CST em Gastronomia

Receitas

Estudantes de Gastronomia

Ana Carolina Braz Lima

Ana Carolina Menabó Marchi

André Lucca Lopes

Andreyana Batleen Borges Santos

Brenda Oliveira da Silva

Bruna dos Santos Franque

Camila Gonçalves Pena

Felipe de Moura Souza

Fernando Romão Grassi de Francesco

Gabriel Lima de Matos

Gabriel Marques Batista da Silva

Giovanna Novais Manzatto

Giulia Victoria Caputo

Guilherme de Oliveira Tavares

Gustavo Henrique Morbequi dos Santos

Isabella de Campos Cordeiro

Jade Melissa Pessinatti Santos

Kamilyly Ordonho da Silva

Kellen Regina Rodrigues Fernandes

Lucimara de Souza Pires

Marcel Martoni Micheti

Marcos Gustavo dos Santos Oliveira

Maria Clara Martins

Pedro Francisco Chagas Diegues

Roberto de Jesus Pires Júnior

Rosemeire Correia dos Santos Melchiades

Samara Henrique Ferreira da Silva

Samira Fernanda da Silva

Thais Carolina da Silva Randi Gonçalves

Victoria Oliveira Mendes da Silva

Vitor Gabriel Pereira

Wesley Henrique Christofolletti Rios

Apoio

Centro Universitário Nossa Senhora do Patrocínio

APRESENTAÇÃO

Vivemos em um momento em que as demandas alimentares são mais diversificadas do que nunca. Intolerâncias alimentares, alergias ou escolhas pessoais são desafiadas a criatividade e a inovação na cozinha, levando a uma reavaliação das práticas tradicionais.

Nesse contexto, a cozinha inclusiva surge como uma abordagem essencial, com o objetivo de acolher e atender diferentes necessidades alimentares, garantindo que todos possam desfrutar das refeições de forma segura e prazerosa, sem se sentirem excluídos.

A cozinha inclusiva contempla opções como pratos sem glúten, sem lactose, livres de alérgenos, além de dietas veganas, dietéticas (sem açúcar) e outras adaptações, incluindo critérios culturais ou religiosos.

Contudo, é importante ressaltar que esse termo é amplo e pode ser personalizado para atender às necessidades específicas de cada pessoa. Por exemplo, algumas pessoas podem ter apenas uma restrição alimentar, como intolerância à lactose ou sensibilidade ao glúten, enquanto outras podem exigir combinações mais complexas de adaptações.

Essa abordagem de inclusão, incentiva a sensibilização e a responsabilidade dos profissionais de alimentação, que precisam de práticas seguras, como a seleção criteriosa de ingredientes, o cuidado com a contaminação cruzada e o uso de técnicas adequadas de preparo.

Na prática, a cozinha inclusiva também é uma oportunidade de crescimento para empreendedores no setor alimentício. Ter um cardápio inclusivo significa atender uma parcela crescente da população que busca opções adequadas às suas necessidades, reforçando o papel da comida como um elemento de união.

Desta forma, o intuito deste e-book é fornecer informações e inspirações para que qualquer pessoa, seja profissional da área de alimentação ou entusiasta da cozinha, consiga adaptar receitas e desenvolver pratos que respeitem restrições alimentares sem abrir mão do sabor.

É um convite para abraçar a diversidade à mesa, demonstrando que todos podem desfrutar de uma boa refeição.

Este material é fruto do trabalho interdisciplinar entre os cursos de Nutrição e Gastronomia do Centro Universitário Nossa Senhora do Patrocínio, reforçando a importância da interdisciplinaridade entre as áreas.

A pesquisa e organização dos textos foram realizadas pelas alunas do 4º semestre do curso de Nutrição, Alessandra Santos Pavan Morelli e Gabrieli Camargo Barbosa, sob a supervisão dos professores Flavia Volpato Cardoso e Vitor Skif Brito, enquanto as receitas foram elaboradas pelos alunos do 3º e 4º semestres do curso superior de Tecnologia em Gastronomia.

As receitas aqui apresentadas foram cuidadosamente pensadas para às necessidades de quem possui **restrição ao glúten, ao consumo de açúcar ou à opção por uma alimentação vegana** com o objetivo de demonstrar que é possível criar pratos saborosos, equilibrados e visualmente atraentes, sem abrir a mão de atender às especificidades de diferentes públicos.

Cabe ressaltar que as receitas foram elaboradas para atender a cada uma dessas características. Isso significa que não é necessário que uma pessoa possua todas as restrições mencionadas para aproveitar as sugestões aqui oferecidas. Inclusive, os preparos foram desenvolvidos para serem apreciados por qualquer pessoa, independentemente de possuir ou não alguma restrição alimentar, incentivando a experimentação e a ampliação do repertório culinário.

Esperamos que este material inspire você a explorar novas perspectivas e oportunidades na cozinha. Sabor, saúde e inclusão caminham lado a lado e estamos felizes em compartilhar com você.

Seja bem-vindo ao universo de novas possibilidades e boa leitura!

Prof. Me. Vitor Skif Brito

SUMÁRIO

| | |
|--|----|
| Capítulo 1 - Conhecendo o universo vegetariano e vegano | 7 |
| Capítulo 2 - Dietas livres de lácteos: intolerância à lactose e alergia ao leite..... | 9 |
| Capítulo 3 - Desvendando o glúten e suas substituições..... | 11 |
| Capítulo 4 - Analisando a alimentação diet em açúcar | 16 |
| Referências | 21 |
| | |
| Receitas | 22 |
| “Lasanha” de palmito fresco com “carne” de jaca, cajupiry e “bechamel” de castanha..... | 25 |
| Petit gâteau de pistache com sorvete de frutas vermelhas..... | 27 |
| Risoto de arroz negro com cogumelos, broto de bambu, gobô e amêndoas..... | 30 |
| “Cheesefake” de castanha de caju e frutas vermelhas..... | 32 |
| Moqueca de banana com caju e farofa de castanha-do-pará com arroz de jasmim..... | 35 |
| Cocada cremosa, gelato de maracujá, geleia de pitanga e castanha..... | 37 |
| “Polpetone” com “queijo” vegano e risoto de abóbora..... | 40 |
| “Grand gâteau” de abacate e cacau com sorvete de morango..... | 42 |
| “Filé” de feijão com “thoran” de casca de banana e vinagrete de casca de melancia..... | 45 |
| Creme de banana com pitaia, espuma de coco e pistache..... | 47 |
| | |
| Considerações Finais | 48 |



CAPÍTULO 1

CONHECENDO O UNIVERSO VEGETARIANO E VEGANO

O vegetarianismo é uma prática dietética que exclui o consumo de carnes, mas pode permitir ou não, por opção, o consumo de outros produtos de origem animal. Dentro do vegetarianismo, existem algumas categorias, como o ovolactovegetarianismo, o lactovegetarianismo e o ovovegetarianismo. [1]

Já o veganismo é uma prática que não utiliza nenhum produto de origem animal, pois adota a filosofia contra a exploração dos animais. Além disso, envolve crenças relacionadas a etnia, questões de bem-estar, saúde e mudanças climáticas. Essa prática alimentar não se restringe apenas à alimentação, mas também à recusa do uso de produtos de origem animal, como roupas, maquiagem, acessórios e suplementos. [1,2]

| Tipo de Vegetariano | Descrição |
|-----------------------|--|
| Ovolactovegetariano | Não consome carne, mas consome laticínios e ovos. |
| Lactovegetariano | Não consome carne e ovos, mas consome laticínios. |
| Ovovegetariano | Não consome carne e laticínios, mas consome ovos. |
| Vegetariano (estrito) | Não consome produtos de origem animal em sua dieta. |
| Vegano | Não consome produtos de origem animal, incluindo objetos e acessórios. |

Ao escolher dietas baseadas em plantas, o bem-estar desempenha um papel relevante, já que muitos adotam dietas vegetarianas e veganas com o intuito de promover a saúde, prevenir doenças crônicas, cardiovasculares, diabetes, obesidade e reduzir impactos ambientais. Além disso, os benefícios dos vegetais estão diretamente relacionados com a função da microbiota intestinal, que desempenha um papel importante na saúde humana. [2]

Para garantir um bom estado nutricional, é fundamental a ingestão adequada de macronutrientes e micronutrientes. Sendo assim, a inclusão de grãos, oleaginosas, leguminosas, frutas e vegetais na alimentação é essencial. [3,4]

O quadro a seguir apresenta os substitutos para proteínas de origem animal, destacando alternativas saudáveis que promovem uma nutrição equilibrada. Isso é importante porque essas opções atendem às necessidades de pessoas que seguem dietas vegetarianas ou veganas, bem como aquelas que possuem restrições alimentares ou buscam diversificar sua alimentação.

| Alimentos de origem animal | Substituto vegetariano | Substituto vegetariano estrito ou vegano | Benefícios das substituições |
|------------------------------|---|---|--|
| Carne (bovina, suína) | Fermentações da soja como o Tofu (firme) e Tempeh | Seitan (feito com glúten, textura muito semelhante à carne) | Fontes ricas em proteína vegetal, com texturas semelhantes. |
| Frango | Ovos, proteínas vegetais | Jaca verde, tofu | Contém minerais essenciais, como ferro, cálcio e fósforo. Vitaminas A, C e do complexo B. |
| Peixe | Queijos, ovos | Tempeh, algas | Ricos em isoflavonas, fibras, probióticos, proteínas, minerais e propriedades antioxidantes. |
| Leite | Leite de vaca | Leite de soja, aveia, etc | Oferecem cálcio e vitaminas, com textura e sabores semelhantes. |
| Ovos | Ovos | Farinha de grão-de-bico | Rica em proteína e fibras, além de oferecer cálcio, magnésio, folato (B9) e potássio. |
| logurte | logurte de leite | logurte de coco, amêndoas | Contém cálcio, fósforo, magnésio, potássio, vitamina C, K e folato (B9). |

Embora existam às substituições, é necessário a suplementação de algumas determinadas vitaminas, como a B12, cuja necessidade varia de acordo com a restrição de cada indivíduo tendo em vista que grande parte tem deficiência onde ela é prevalente entre os veganos devido seu consumo escasso de produtos de origem animal. [4]

É importante destacar que, conforme observado, tanto algumas dietas vegetarianas quanto as veganas, excluem o consumo de leite de origem animal, seja por escolha ética, ambiental ou de saúde. No entanto, existem pessoas que, mesmo não aderindo a essas práticas alimentares, também precisam evitar o consumo de leite devido a condições específicas. Essa confluência entre escolhas alimentares e restrições clínicas, reforça a importância de oferecer alternativas nutricionais e saudáveis, atendendo às necessidades de produtos de quem opta ou precisa evitar lácteos, independentemente do motivo.

A photograph showing a tall, clear glass filled with white milk, positioned next to a silver metal pitcher. The background is a soft, out-of-focus grey.

CAPÍTULO 2

DIETAS LIVRES DE LÁCTEOS: INTOLERÂNCIA À LACTOSE E ALERGIA AO LEITE

As dietas livres de lácteos são as aquelas que excluem todo tipo de leite derivado de animais como iogurte, manteiga, queijos e outros produtos lácteos.

A caseína é a principal proteína presente no leite de vaca e é rica em aminoácidos como, leucina, valina e triptofano, contendo inúmeros benefícios a saúde, porém em alguns indivíduos, o sistema imunológico atua sobre essa proteína e produz alergias, além das dores de estômago, as alterações na memória, muco sinusal e ansiedade. [6]

A lactose é o açúcar do leite, e é digerida pela enzima lactase e, quando a lactose não é totalmente digerida, ela atinge intactas as partes distais do intestino delgado e do cólon, onde as bactérias a fermentam, causando os desconfortos abdominais. Portanto, a intolerância a lactose é uma patologia clínica manifestada pela incapacidade de digerir a lactose. [5,6]

É importante destacar que a intolerância à lactose e alergia ao leite são condições diferentes, apesar de ambas estarem relacionadas ao consumo de produtos lácteos. Conforme visto, a intolerância à lactose ocorre devido à deficiência ou ausência da enzima lactase, já a alergia ao leite é uma ocorrência do sistema imunológico às proteínas do leite, como a caseína.

Cabe enfatizar que o leite de búfala, cabra e ovelha também contêm lactose e caseína, embora em quantidades menores que o leite de vaca. Pessoas com intolerância à lactose podem ter dificuldades em digeri-los, dependendo do grau de intolerância. Já pessoas com alergia à caseína devem evitar esses leites, pois podem desencadear reações alérgicas, assim como acontece com o leite de vaca.

O quadro abaixo expõe o tipo de deficiência e causa principal sobre a alergia ao leite e intolerância à lactose:

| Condição | Deficiência | Causa principal | Sintomas |
|---|--|---|--|
| Alergia ao Leite | Resposta imunológica às proteínas do leite (caseína, por exemplo) | Predisposição genética, mais comum em crianças pequenas | Urticária, vômito, dificuldade para respirar, anafilaxia |
| Intolerância à Lactose | Deficiência de lactase | Genética ou envelhecimento natural | Inchaço, gases, diarreia consumo após lactose |
| Deficiência primária à lactose | Diminuição natural da produção de lactase com a idade, comum em certas condições | Genética | Desconfortos abdominais |
| Deficiência secundária à lactose | Redução temporária da produção de lactase devido a condições intestinais (ex.: gastroenterite) | Doenças intestinais | Desconfortos abdominais |
| Deficiência congênita de lactase | A produção extremamente baixa de lactase desde o nascimento | Hereditária | Desconfortos abdominais e sintomas graves |
| Deficiência transitória de lactase | Diminuição do tempo de produção de lactase, geralmente após uma infecção gastrointestinal | Infecções gastrointestinais | Desconfortos abdominais |

Para pessoas com intolerância à lactose, existem diversas alternativas disponíveis. Entre os produtos sem lactose, o leite de vaca tratado enzimaticamente é uma opção que mantém os nutrientes, como cálcio e vitamina D, mas sem causar sintomas. Já para quem possui alergia ao leite, a melhor opção são os “leites vegetais”, como os de amêndoa, aveia, coco, arroz, castanhas, soja, entre outros. Essas opções são excelentes alternativas, especialmente para quem precisa evitar completamente os produtos de origem animal.

Embora os chamados "leites vegetais" não sejam leites tecnicamente, já que o termo se refere exclusivamente aos líquidos produzidos pelas glândulas mamárias de mamíferos, eles são amplamente aceitos e comercializados como alternativas ao leite de origem animal. Esses produtos oferecem benefícios nutricionais como a presença de gorduras saudáveis, proteínas vegetais e, em alguns casos, fortificação com cálcio e vitaminas.

Do ponto de vista culinário, o leite de arroz é leve e versátil para bebidas, receitas salgadas e doces; o leite de coco é rico em gordura e cremosidade, ideal para sobremesas e molhos; o leite de aveia é uma boa opção para cafés e shakes; o leite de soja é rico em proteínas, ótimo para cozinhar e assar; já os feitos com oleaginosas como a castanha-do Pará, de caju e amêndoas são cremosos e ideais para cremes e molhos.



CAPÍTULO 3

DESVENDANDO O GLÚTEN E SUAS SUBSTITUIÇÕES

O glúten é a principal proteína presente no trigo, centeio, cevada e no malte, cereais amplamente utilizados na composição de alimentos, medicamentos, bebidas industrializadas, cosméticos e outros não ingeríveis. É importante destacar que a aveia, em sua forma pura e natural, não contém glúten, pois é naturalmente isenta dessa proteína.

No entanto, a contaminação cruzada pode ocorrer durante o cultivo, transporte ou processamento em instalações que também manipulam grãos com glúten. Por isso, pessoas com restrições ao glúten, como os celíacos ou as que possuem sensibilidade ao glúten, devem optar pela aveia certificada como "sem glúten", garantindo que não haja contaminação durante a produção. Já para a maioria das pessoas, o glúten é seguro e parte de uma dieta equilibrada. A tabela abaixo lista alguns alimentos que contém e não contém glúten.

| Grupo | Não contém | Contém |
|---------------------------|---|---|
| Farinhas e féculas | Farinha de arroz, batata, milho, fubá, amido de milho, mandioca, etc | Farinha de trigo, semolina, farinha de cevada, centeio e malte, aveia (contaminação cruzada) |
| Bebidas | Sucos de frutas e vegetais naturais, chás, vinhos e espumantes, café, saque, aguardente e refrigerantes | Cerveja, whisky, vodka, gin. Bebidas com a informação de "contém glúten" |
| Leites e derivados | Leite em pó, leite, leite condensado, creme de leite. Queijos frescos (tipo minas), ricota e parmesão. Para requeijão e iogurtes (informação no rótulo) | Leites achocolatados, queijos fundidos, queijos preparados dos cereais proibidos. Na dúvida ou na ausência da informação, não consuma |

| Grupo | Não contém | Contém |
|--|---|--|
| Açúcares | Açúcar de cana, mel, melado, rapadura, glucose de milho, achocolatados de cacau (analisar rótulo) | Para todos os casos, verifique o rótulo |
| Carnes (boi, ave, porco, peixe), frutos do mar, ovos e vísceras | Todos permitidos | Produtos industrializados, embutidos (analisar o rótulo) |
| Gorduras e óleos | Manteiga, margarina, banha, óleos e azeite | ----- |
| Grãos | Feijão, broto de feijão, ervilha seca, lentilha, amendoim, grão de bico, etc | Extrato proteico vegetal e proteína vegetal hidrolisada |
| Hortaliças | Todos (legumes e verduras) | ----- |
| Quaisquer alimentos | Leia atentamente o rótulo | Os proibidos devem ter a expressão “contém glúten” nos rótulos |

Diferença entre sensibilidade ao glúten e doença celíaca

As definições de doença celíaca e sensibilidade ao glúten podem ser facilmente confundidas quando relacionadas à alimentação. A diferenciação entre essas reações ocorre porque a sensibilidade ao glúten acontece quando o organismo do indivíduo produz anticorpos contra esse componente, resultando em uma resposta quase imediata do corpo e gerando sintomas como dores abdominais, vômitos e dores de cabeça. Contudo, essa condição não causa danos permanentes e os sintomas desaparecem quando o consumo de alimentos com glúten é interrompido. A sensibilidade ao glúten é reversível e pode desaparecer após um período prolongado sem a ingestão de glúten. [8,9]

Por outro lado, a doença celíaca apresenta um quadro distinto. Nesse caso, o sistema imunológico não reage como em uma alergia; em vez disso, ocorre uma inabilidade para a digestão do glúten, resultando em danos às células absortivas intestinais. Esse diagnóstico está associado à exposição contínua e excessiva ao glúten, provocando sintomas como refluxo, acne e inchaço, com manifestações tanto intestinais quanto sistêmicas. A doença celíaca tem caráter genético e é irreversível. Em resumo, a doença celíaca é uma condição autoimune que danifica o intestino, enquanto a sensibilidade ao glúten é uma resposta mais leve e sem danos permanentes. [8,9]

Importância de uma dieta sem glúten para quem possui restrições

O principal tratamento para pacientes celíacos é a alimentação completamente isenta de glúten. A melhora clínica pode ser imediata para alguns pacientes, mas, na maioria dos casos, é observada após algumas semanas sem glúten. A continuidade na ingestão de alimentos com glúten pode aumentar o risco de desenvolver outras doenças, como problemas na tireoide, fígado, rins, pele e até mesmo câncer. Portanto, é essencial que os pacientes celíacos sigam rigorosamente a dieta sem glúten para preservar sua saúde a longo prazo. O não cumprimento dessa restrição pode resultar na persistência dos sintomas e no risco de complicações graves. Manter uma dieta adequada é fundamental para garantir a integridade intestinal e uma melhor qualidade de vida. [9,10,11]

Opções de farinhas disponíveis no mercado, sua utilização culinária e aditivos para substituir o glúten

Conforme observado, as farinhas sem glúten mais comuns incluem arroz, amêndoas, coco, milho e aveia certificada sem glúten, entre outras, desde que essa informação esteja claramente indicada no rótulo. [11,12]

A **farinha de arroz** é rica em fibras, que diminuem a absorção de gorduras no intestino, ajudando a reduzir a concentração de colesterol e triglicerídeos no sangue. Além disso, fortalece o sistema imunológico devido às boas quantidades de ferro, selênio e niacina, nutrientes que favorecem o desenvolvimento das células de defesa, protegendo o organismo contra vírus, bactérias e fungos. [11,12] Bastante versátil e leve, é usada em bolos, pães e massas doces. Disponível em versões branca e integral.

A **farinha de milho** é rica em niacina, zinco e ferro, essenciais para a manutenção dos glóbulos vermelhos e proteção do sistema imunológico, além de fornecer potássio, fósforo e magnésio. [11,12] É muito utilizada em bolos e pães, agrega textura encorpada.

A **farinha de mandioca** é uma fonte rica de carboidratos complexos, que fornece energia de forma gradual, além de conter fibras que auxiliam na saúde digestiva e no controle da saciedade. É essencial em pratos tradicionais como farofas, também é utilizada para absorver caldos e sopas, sendo um ingrediente versátil da culinária brasileira.

A **farinha de aveia** (certificada sem glúten) confere maciez a pães e bolos. É uma opção nutritiva e versátil, rica em fibras, especialmente beta-glucanas, que ajudam a controlar os níveis de colesterol e açúcar no sangue, promovendo a saúde cardiovascular. É também uma boa fonte de proteínas, vitaminas do complexo B e minerais como ferro, magnésio e zinco, essenciais para a saúde geral. Além disso, possui baixo índice glicêmico, o que torna uma excelente escolha para manter a saciedade e controlar o apetite.

A **tapioca** é uma fonte de carboidratos de rápida digestão, sendo pobre em gorduras e proteínas, o que a torna leve e de fácil assimilação pelo organismo. É amplamente utilizada na culinária para dar leveza e elasticidade a massas e pães, e pode ser encontrada na forma de polvilho doce, azedo, granulada (rígida e requer hidratação) e farinha (granulada e farinha).

Tanto a **fécula de batata** quanto o **amido de milho** são fontes de carboidratos simples, com baixo teor de proteínas e gorduras. São ideais para dar leveza e textura macia, sendo muito utilizados em pães, bolos e como espessantes em molhos e cremes.

Rica em proteínas e fibras, a **farinha de grão de bico** é uma excelente opção para aumentar a saciedade e enriquecer pratos com nutrientes essenciais para a construção e reposição de tecidos. Contém fibras, que ajudam a promover a saúde intestinal, além de ferro, magnésio, potássio e zinco, que fortalecem o sistema imunológico. Na culinária, é usada principalmente em preparos salgados, como pães, tortas e panquecas.

A **farinha de quinoa** é altamente nutritiva, rica em proteínas completas, fibras, vitaminas e minerais, como ferro e magnésio. É frequentemente utilizada em massas e bolos, especialmente em receitas mais saudáveis e para dietas equilibradas.

A **farinha de amêndoas** é rica em fósforo e cálcio, minerais que ajudam a fortalecer os dentes e ossos, sendo útil no tratamento e prevenção de osteopenia e osteoporose. Também contém magnésio, mineral associado à formação óssea e à atividade celular responsável por essa função. [11,12] Sua textura fina proporciona leveza em massas salgadas e doces, mas retém mais umidade, resultando em preparações mais úmidas e gordurosas.

A **farinha de coco** é rica em fósforo, potássio, zinco e selênio, que ajudam a manter a saúde dos ossos, além de ter ação antioxidante e anti-inflamatória. Ela também auxilia na prevenção da osteoporose e combate a prisão de ventre devido ao alto teor de fibras, que estimulam o movimento intestinal e facilitam a evacuação. [11,12] Entretanto, tem alta absorção de líquidos, o que exige ajustes na quantidade de ingredientes líquidos nas receitas.

No mercado atual, existem outras opções de farinhas que podem substituir o glúten em alimentos culinários. No entanto, para garantir a segurança das pessoas com restrições, é essencial verificar se o produto possui a certificação "sem glúten" no rótulo, barreira que não houve contaminação cruzada durante o processamento. Essas alternativas ampliam as possibilidades na cozinha, permitem flexibilidade e são adaptadas às necessidades específicas.

Entretanto, do ponto de vista culinário, geralmente, essas farinhas não são usadas isoladamente, pois cada tipo tem características específicas de textura, sabor e absorção de líquidos. Por exemplo, farinhas como a de arroz são leves, mas podem deixar a massa seca; já a farinha de coco absorve muito líquido e precisa ser combinada com outras para equilibrar a receita.

Portanto, é comum a necessidade de misturar diferentes farinhas em proporções balanceadas, como combinar farinhas mais densas (grão-de-bico ou amêndoas) com farinhas leves (arroz ou tapioca). Além disso, é necessário utilizar agentes de ligação para "imitar" a elasticidade e estrutura fornecidas pelo glúten em casos de pães e bolos. Para facilitar, já existem no mercado misturas prontas de farinhas sem glúten, formuladas especialmente para receitas como pães, bolos e massas. Essas misturas garantem um resultado mais consistente e economizam tempo na preparação.

Aditivos que auxiliam na “ligação” das massas

A **goma xantana** é um polissacarídeo produzido pela fermentação de bactérias em açúcares como milho, soja ou leite, por um microrganismo chamado *Xanthomonas campestris*. Ela é amplamente utilizada como agente espessante e estabilizante [12,13], proporcionando elasticidade e imitando a função do glúten. É ideal para pães e bolos, e geralmente é utilizada em pequenas quantidades (1 colher de chá por xícara de farinha).

O **psyllium** é derivado das cascas das sementes da planta *Plantago ovata* e é composto principalmente de fibras solúveis e algumas insolúveis. Quando misturado com água, forma um gel viscoso, substituindo parcialmente o glúten e conferindo textura úmida e macia a pães, bolos e massas [12,13] permitindo que cresçam e mantenham a umidade interna. Pode ser usado junto com a goma xantana.

A **goma guar**, derivada das sementes da planta *Cyamopsis tetragonoloba* (originária da Índia e Paquistão), é solúvel em água e amplamente utilizada em receitas sem glúten devido à sua capacidade de melhorar a textura dos alimentos. [13] Possui função similar à goma xantana, estabiliza e emulsiona, ajudando a dar liga às massas. É mais comum em bolos e biscoitos e pode ser usada como alternativa à goma xantana.

É importante salientar que, ao preparar refeições para celíacos, é fundamental evitar qualquer forma de **contaminação cruzada** na cozinha. Em casos mais específicos da doença, recomenda-se a utilização de um espaço separado, com utensílios e equipamentos exclusivos, garantindo que esses itens nunca tenham sido utilizados com ingredientes que contenham glúten.

A contaminação pode ocorrer até mesmo com pequenos vestígios, comprometendo a saúde do celíaco. Assim, não basta apenas selecionar alimentos sem glúten; é essencial aplicar boas práticas de manipulação e higienização para garantir a segurança no preparo.



CAPÍTULO 4

ANALISANDO A ALIMENTAÇÃO DIET EM AÇÚCAR

Explorar a dieta alimentar sem açúcar é essencial para compreender como ela pode atender às necessidades de quem busca essa restrição na dieta, como diabéticos. A leitura atenta dos rótulos dos produtos disponíveis no mercado, é fundamental, pois fornece informações claras sobre a composição do produto, evitando confusões comuns entre diet e light.

Diferenças entre produtos diet e light

Os produtos light são aqueles com teor reduzido de sódio, açúcares, gorduras ou colesterol. Já os produtos diet têm em sua composição a ausência total de algum ingrediente em particular, como açúcar, gordura ou sal, sendo desenvolvidos para atender pessoas que realmente têm alguma restrição. [15,14]

No entanto, quando há redução ou ausência de algum ingrediente, outros são utilizados para reposição. No caso dos produtos light, há uma redução de pelo menos 25% de algum nutriente, como gordura e açúcar, e, por consequência, de calorias. Nos produtos diet, a modificação diz respeito à retirada de algum nutriente com o objetivo de atender a uma necessidade específica de saúde devido a uma patologia. Mas, para manter o produto com suas características originais, é adicionado outro elemento, como adoçante, edulcorante ou gordura. Todas essas modificações nos produtos para que eles se tornem light e diet geralmente são feitas nas indústrias, tornando-os ultraprocessados. [15]

Apesar de encontrarmos produtos comercializados como "diet" em certos nutrientes, como gordura ou sódio, as opções "diet em açúcar" ou "zero açúcar" estão amplamente disponíveis no mercado. Esses produtos são especialmente desenvolvidos para atender às necessidades de pessoas com diabetes ou de quem deseja reduzir ou eliminar o consumo de açúcar na alimentação, contribuindo para um controle mais eficaz da glicemia.

O aumento na oferta e variedade desses produtos reflete a demanda crescente por alternativas mais elevadas e adaptadas a diferentes perfis de consumidores.

Impacto do açúcar nos indivíduos que precisam evitá-lo

Os riscos do consumo exagerado de açúcar favorecem o desenvolvimento de doenças como obesidade, problemas cardiovasculares, hipertensão, câncer, problemas renais (devido à sobrecarga no pâncreas) e diabetes tipo 2. Apesar do consumo excessivo de açúcar não ser uma causa do diabetes tipo 1, já que essa forma da doença está relacionada a fatores autoimunes, os indivíduos com essa condição devem evitar o consumo de açúcar comum, pois pode causar picos glicêmicos, dificultando o manejo adequado da doença.

O açúcar comum (sacarose) é um carboidrato encontrado tanto em alimentos *in natura* quanto nos industrializados. Portanto, seu consumo deve ser feito com cautela. A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda a ingestão diária e individual de 25 gramas de açúcar (sacarose). [14]

O açúcar pode ser encontrado na sacarose (açúcar de mesa) presente na versão orgânica ou não, refinada, cristal, demerara e mascavo; glicose (em xaropes de milho, melaço, melado e mel); e frutose (encontrada naturalmente em frutas. Apesar de ter menor impacto imediato na glicemia, o consumo excessivo pode causar resistência à insulina e problemas no metabolismo hepático).

Seu consumo elevado pode levar a complicações a longo prazo, como danos nos vasos sanguíneos, nervos, rins e visão. Esses problemas podem ser agravados em diabéticos que não controlam adequadamente a glicemia. Açúcares refinados podem também promover inflamação, que está ligada a várias doenças metabólicas, como síndrome metabólica, esteatose hepática e problemas cardíacos. Para esses indivíduos, o ideal é priorizar alimentos que liberem glicose de forma gradual, como carboidratos complexos (cereais, leguminosas e vegetais), e adoçantes naturais ou alternativas de menor impacto glicêmico. [14]

Benefícios e indicações para diabéticos e outras condições de saúde

A maioria dos edulcorantes, também chamados de adoçantes, especialmente Estévia, Eritritol e Sucralose, possui baixo ou nenhum índice glicêmico, sendo ideais para diabéticos, além de serem praticamente livres de calorias, auxiliando na redução calórica de alimentos e bebidas sem comprometer o sabor doce. Esse benefício é vantajoso para obesos e pessoas que desejam controlar o peso. O Xilitol é benéfico para a saúde bucal, pois não causa cáries. Para pessoas com restrições alimentares, como intolerantes à glicose e fenilcetonúricos, é importante verificar a composição, pois o Aspartame não é indicado para quem tem fenilcetonúria (distúrbio metabólico hereditário causado pela deficiência de uma enzima chamada fenilalanina hidroxilase). [14, 15]

Edulcorantes e suas características

Existem diversas opções de adoçantes disponíveis no mercado atualmente, que variam desde os artificiais até os naturais, cada um com características e aplicações específicas. Alguns são mais indicados para produtos convencionais, como assados e caldas, enquanto outros são ideais para adoçar bebidas e alimentos frios. É importante ressaltar que o poder adoçante também varia significativamente entre os diferentes tipos, podendo ser igual, inferior ou até milhares de vezes superior ao açúcar comum. Por isso, a escolha do adoçante adequado deve considerar tanto as necessidades nutricionais quanto o tipo de preparo que será utilizado.

Principais adoçantes artificiais

| Adoçante | Fonte | Características | Poder adoçante / Substituição |
|------------------------------------|--|--|--|
| Sacarina | Derivado de ácido sulfobenzoico. | Utilizado em produtos industrializados e de uso geral. Pode ser utilizado em preparações assadas. | 200 a 700 vezes mais doce que o açúcar comum. 1/10 colher de chá para substituir 1 colher de sopa de açúcar. |
| Aspartame | Síntese química de dois aminoácidos: ácido aspártico e fenilalanina, com a adição de um grupo metil. | Adoçante de uso geral, mas não indicado para assados. Não deve ser consumido por pessoas com fenilcetonúria devido à presença de fenilalanina. | 200 vezes mais doce que o açúcar comum. 1 colher de chá = 1 xícara de chá de açúcar. |
| Acessulfame de potássio (K) | Derivado de ácido acético modificado quimicamente. | Aparece nos rótulos como Acessulfame K, Acessulfame de potássio ou Ace-K. Pode ser utilizado em produtos assados. | 200 vezes mais doce que o açúcar comum. 1/500 colher de chá para substituir 1 colher de chá de açúcar. |
| Sucralose | Derivado do açúcar comum (sacarose). | Usado em produtos de padaria, bebidas, chicletes, gelatinas e sobremesas congeladas à base de leite. Ideal para assados. | 600 vezes mais doce que o açúcar comum. 1/4 colher de chá = 1 xícara de chá de açúcar. |
| Neotame | Derivado do aspartame. | Mais estável que o aspartame. Pode ser utilizado em assados. | 7.000 a 13.000 vezes mais doce que o açúcar comum. Utilize 1/30.000 da quantidade de açúcar. |
| Ciclamato | Substância sintetizada de ciclohexilamina e ácido sulfâmico. | Utilizado como adoçante de uso geral. | 30 vezes mais doce que o açúcar comum. 1 colher de chá para substituir 1 colher de sopa de açúcar. |

Principais adoçantes naturais

| Adoçante | Fonte | Características | Poder adoçante / Substituição |
|------------------|---|---|---|
| Xilitol | Milho, madeiras, frutos, cogumelos e microrganismos. | Sabor refrescante, pode ir ao fogo. Usado em doces cozidos e assados. Não carameliza. Atua contra a cárie, mas em doses elevadas pode causar efeito laxativo. É tóxico para cães. | Equivalente ao açúcar. Proporção: 1:1 (substituição direta). |
| Sorbitol | Frutas como maçãs, peras e ameixas. | Garantia de textura e é ótimo para caldas. Normalmente combinado com outros adoçantes. Usado em alimentos industrializados. | 50% do poder adoçante. 2 colheres de sopa de sorbitol = 1 colher de sopa de açúcar. |
| Eritritol | Frutas, algas, cogumelos e itens fermentados (vinho, cerveja). | Sabor semelhante ao açúcar, com efeito refrescante. É eliminado inalterado pela urina. Não carameliza. | 70% do poder adoçante. Proporção: 1,3:1 (100 g de açúcar = 130 g de eritritol). |
| Taumatina | Katernfe ou Katemphe - Fruto milagroso do Sudão (África Ocidental). | Proteína 100% vegetal, extremamente doce. Ainda não possui limite diário de consumo. | 2.000 a 3.000 vezes mais doce. Use 1/2.000 da quantidade de açúcar. |
| Estévia | Folhas da planta Stevia rebaudiana (América do Sul). | Amargor residual. Mais vantajoso para bebidas. Trabalhos genéticos visam compostos doces sem amargor. | 200-300 vezes mais doce. Proporção: 1 colher de chá = 1 xícara de açúcar. |
| Manitol | Algas marinhas e algumas frutas. | Não recomendado para diabéticos; em grandes quantidades, pode causar efeito laxativo. | 70% do poder adoçante. 1,5 colheres de sopa de manitol = 1 colher de sopa de açúcar. |
| Maltitol | Amido de milho ou trigo (hidrogenação da maltose). | Não escurece nem carameliza. Alta doçura permite seu uso sem outros adoçantes. | 70-90% tão doce quanto o açúcar. 1 colher de sopa de maltitol = 1 colher de sopa de açúcar. |

Conforme visto, as técnicas dietéticas aplicadas ao uso de adoçantes na culinária envolvem a substituição do açúcar por alternativas que atendem às necessidades específicas, como controle glicêmico, redução de calorias ou restrições alimentares. Os adoçantes artificiais, como a sucralose e o acesulfame-K, são amplamente utilizados em substâncias pesadas devido à sua estabilidade em altas temperaturas, enquanto os naturais, como o eritritol e a estévia, são mais comuns em bebidas e sobremesas leves, oferecendo benefícios adicionais como baixos índice glicêmico.

No uso culinário, é essencial entender o comportamento dos adoçantes. Por exemplo, os polióis, como o xilitol e o maltitol, não caramelizam como o açúcar, mas ajudam na textura e na umidade das receitas. Já a taumatina, com seu intenso poder adoçante, é usada em pequenas quantidades em sobremesas. Por isso, cada adoçante deve ser escolhido com base nas propriedades desejadas, garantindo equilíbrio entre sabor, textura e funcionalidade na preparação dos alimentos.

A tabela abaixo apresenta algumas aplicações de técnicas dietéticas e o comportamento dos principais adoçantes de uso culinário, destacando suas características específicas e como influenciam na textura, sabor e estabilidade.

| Tipo de preparo | Adoçantes indicados | Comportamento e características |
|---|-------------------------------|--|
| Bebidas (quentes e frias) | Estévia, Sucralose, Eritritol | Dissolvem bem e mantêm o sabor em diferentes temperaturas. |
| Assados e cozidos | Eritritol, Xilitol, Sucralose | Eritritol e Xilitol são eficazes para receitas que exigem o volume como bolos, biscoitos e cookies; A Sucralose é estável em altas temperaturas. |
| Sobremesas frias (mousses, pudins, sorvetes) | Estévia, Sucralose, Eritritol | Estévia e Sucralose requerem menor quantidade devido à alta doçura; Eritritol é ideal para não cristalizar em baixas temperaturas. |

Essas indicações podem variar ligeiramente conforme a preferência e a receita. De modo geral, o uso de adoçantes naturais como Estévia e Eritritol é cada vez mais recomendado para diabéticos e outras pessoas com restrições ao consumo de açúcar devido aos benefícios de controle glicêmico e baixo impacto calórico. [15]

Embora os adoçantes sejam amplamente utilizados como alternativa ao açúcar, especialmente para pessoas que precisam controlar a ingestão de glicose, seu consumo deve ser feito com cautela. Estudos sugerem que o uso excessivo pode trazer riscos potenciais à saúde, incluindo alterações na microbiota intestinal e impacto no metabolismo, embora esses temas ainda exijam mais pesquisas.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda que seu consumo seja moderado, ressaltando que a substituição prolongada de açúcar por esses produtos pode não garantir benefícios na prevenção de doenças crônicas a longo prazo. Portanto, os adoçantes devem ser considerados como uma alternativa válida em casos específicos, mas sempre aliados a uma alimentação equilibrada e rica em alimentos naturais.

REFERÊNCIAS

1. NIH. **Vegetarianismo e veganismo padrão**. Disponível em: <https://www.nih.gov>.
 2. NIH. **O uso seguro e eficaz de dietas à base de plantas com diretrizes para profissionais de saúde**. Disponível em: <https://www.nih.gov>.
 3. LEE, S. A. et al. **Risco de hospitalização ou morte por doença isquêmica do coração entre vegetarianos e não vegetarianos britânicos: resultados do estudo de coorte EPIC-Oxford**. ScienceDirect. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com>.
 4. LEE, D. R. et al. **Explorando a suplementação de vitamina B12 na população vegana: uma revisão de escopo das evidências**. PubMed Central (PMC). Disponível em: <https://www.nih.gov>.
 5. **IMPORTÂNCIA DA intolerância à lactose em indivíduos com sintomas gastrointestinais**. ScienceDirect. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com>.
 6. **INTOLERÂNCIA À LACTOSE. StatPearls - Estante NCBI**. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov>.
 7. ASSOCIAÇÃO DOS CELÍACOS DO BRASIL (ACELBRA). **Doença celíaca**. 2004. Disponível em <https://www.ancelbra.org.br/2004/doencaceliaca.php>.
 8. AIRES, R. **Doença celíaca ou sensibilidade ao glúten?** Saiba a diferença. Disponível em: <https://www.unimedfortaleza.com.br>.
 9. HNSG. **Dieta sem glúten: entenda a importância para quem possui restrições alimentares**. Disponível em: <https://hnsq.org.br/dieta-sem-gluten/>.
 10. CRESCER SEM GLÚTEN. **Tipos de farinhas sem glúten**. Disponível em: <https://crescersemgluten.com.br/tipos-de-farinhas-sem-gluten/>.
 11. VIDA CELÍACA. **Goma Xantana, Psyllium e Goma Guar**. 2024. Disponível em: <https://vidaceliaca.com/goma-xantana-psyllium-goma-guar/>.
 12. FRAZÃO, F. **Cupcake de tapioca e coco sem glúten e lactose**. Revista Casa e Jardim, 2020. Disponível em: <https://revistacasaedjardim.globo.com/Casa-e-Comida/Receitas/noticia/2020/05/celiacos-confira-10-receitas-sem-gluten-praticas-e-faceis-de-fazer.html>
 13. MONTEIRO, R. **Entenda o que são produtos light e diet**. Conselho Federal de Nutrição, 2020. Disponível em: [https://www.cfn.org.br/index.php/nutricao-na-midia/entenda-o-que-sao-produtos-light-e-diet/#:~:text=Os%20produtos%20light%20\(leve%2C%20em,j%C3%A1%20que%20n%C3%A3o%20cont%C3%AAm%20a%C3%A7%C3%BAcar](https://www.cfn.org.br/index.php/nutricao-na-midia/entenda-o-que-sao-produtos-light-e-diet/#:~:text=Os%20produtos%20light%20(leve%2C%20em,j%C3%A1%20que%20n%C3%A3o%20cont%C3%AAm%20a%C3%A7%C3%BAcar).
 14. SANTOS, V, S. **Riscos do consumo exagerado de açúcar**. Mundo Educação, 2020. Disponível em: <https://mundoeducacao.uol.com.br/saude-bem-estar/riscos-consumo-exagerado-acucar.htm>.
 15. DIANA, R. **Tipos de adoçantes e indicações de uso**. Disponível em: <https://www.diananutricionista.com.br/artigos/tipos-de-adocantes-e-indicacoes-de-uso/>.
-

RECEITAS

As receitas aqui apresentadas foram cuidadosamente elaboradas pelos alunos de Gastronomia, resultado de um processo intenso de pesquisas, testes sensoriais de sabores e texturas, e um compromisso com a criação de pratos que atendem simultaneamente às restrições vegana, sem glúten e diet em açúcar.

É fundamental destacar que desenvolver receitas que abracem essas três demandas é um desafio significativo, considerando que a cozinha tradicional faz uso de ingredientes como farinha de trigo (rica em glúten), laticínios (leite, queijos, manteiga e derivados), proteínas de origem animal (ovo, carnes, peixes, aves e seus derivados) e açúcar como base das sobremesas.

Esses ingredientes, amplamente utilizados devido à tradição e ao hábito de consumo, oferecem uma combinação mais previsível e facilitada. Substituí-los por alternativas que mantenham a harmonia de sabores, texturas e valores nutricionais requer muito estudo e experimentação. Afinal, sair da zona de conforto culinário é um exercício de inovação e coragem.

Diante desse contexto desafiador, as propostas apresentadas são resultado de uma abordagem criativa e técnica, desenvolvida para atender às restrições específicas sem comprometer o sabor — sempre o elemento mais essencial e valorizado em qualquer criação gastronômica.

Estas receitas representam o equilíbrio entre tradição e modernidade, reafirmando que uma boa gastronomia pode ser inclusiva e, acima de tudo, saborosa.

GRUPO 1

**"LASANHA" DE PALMITO FRESCO COM "CARNE"
DE JACA, CAJUPIRY E "BECHAMEL" DE
CASTANHA**

**PETIT GÂTEAU DE PISTACHE COM SORVETE DE
FRUTAS VERMELHAS**

Receitas desenvolvidas pelos estudantes:

André Lucca Lopes

Andreyana Batleen Borges Santos

Felipe de Moura Souza

Guilherme de Oliveira Tavares

Kellen Regina Rodrigues Fernandes

Rosemeire Correia dos Santos Melchiades

Thais Carolina da Silva Randi Gonçalves



"LASANHA" DE PALMITO FRESCO COM "CARNE" DE JACA, CAJUPIRY E "BECHAMEL" DE CASTANHA

CLASSIFICAÇÃO: PRATO PRINCIPAL

"LASANHA" DE PALMITO FRESCO COM "CARNE" DE JACA, CAJUPIRY E "BECHAMEL" DE CASTANHA

Número de porções: 8

| INGREDIENTES | MEDIDA CASEIRA | GRAMAS | MODO DE PREPARO | |
|----------------------------|-----------------------|--------|---|--|
| "Bechamel" | | | | |
| Água | 3 + 1/4 xícaras (chá) | 800 | "Bechamel" : comece hidratando as castanhas do Pará em 800 ml de água por aproximadamente 8 horas em temperatura ambiente. Após esse tempo, escorra a água e transfira as castanhas para um liquidificador, adicionando água quente. Bata bem até obter uma mistura homogênea e, em seguida, passe o líquido por uma peneira fina para separar o "leite" da polpa. Reserve o leite. Em uma panela, aqueça o azeite em fogo baixo e refogue a cebola até que fique translúcida. Acrescente a farinha de arroz e misture bem. Aos poucos, adicione o leite de castanhas, mexendo constantemente. Coloque as folhas de louro, cozinhe em fogo baixo até que o molho engrosse e atinja o ponto nappé. Por fim, tempere com sal, pimenta-do-reino e noz-moscada ralada a gosto, misturando bem e ajustando os temperos conforme necessário. | |
| Castanha do Pará | 3 xícaras (chá) | 400 | | |
| Água quente | 4 xícaras (chá) | 1000 | | |
| Azeite | 1 + 1/2 c. (sopa) | 15 | | |
| Cebola (brunoise) | 1/3 unidade | 80 | | |
| Farinha de arroz | 1 + 1/2 c. (sopa) | 15 | | |
| Louro | 2 folhas | 0,4 | | |
| Sal | 1 + 1/2 c. (chá) | 8 | | |
| Pimenta do reino | 1/8 c. (chá) | 0,4 | | |
| Noz moscada (ralada) | 1/4 unidade | 1 | | |
| Cajupiry | | | | |
| Castanha de caju | 1 xícara (chá) | 65 | | |
| Água quente | 1 + 3/4 xícara (chá) | 195 | | |
| Azeite | 1 c. (sopa) | 10 | | |
| Limão (suco) | 1/2 unidade | 40 | | |
| Levedura nutricional | 1 c. (sopa) | 15 | | |
| Alho | 1/2 dente | 2,6 | | |
| Sal | 1/2 c. (chá) | 3 | | |
| Polvilho doce | 1 c. (sopa) | 10 | | |
| Farinha de arroz | 1 c. (sopa) | 10 | | |
| "Carne" de jaca | | | | |
| Jaca (verde) | 1 unidade média | 1550 | "Carne" de jaca : envolva a jaca em papel alumínio e asse por 2 horas e 30 minutos em forno pré-aquecido a 180°C. Para verificar se está no ponto, insira uma faca; se sair limpa, está pronta. Após assar, deixe a jaca esfriar até ficar morna, retire a casca e os caroços, e desfie a polpa com os dedos. Em uma panela, aqueça o azeite em fogo médio e refogue a cebola e o alho picados até ficarem transparentes. Adicione o tomate picado, o extrato de tomate e a jaca desfiada, temperando com sal, pimenta-do-reino, páprica e ervas bem picadas. Cozinhe por alguns minutos, ajustando os temperos conforme necessário. | |
| Azeite | 2 c. (sopa) | 20 | | |
| Cebola (brunoise) | 1 unidade | 213 | | |
| Alho (brunoise) | 2 dentes | 15 | | |
| Tomate italiano (brunoise) | 2 unidades | 319 | | |
| Extrato de tomate | 1 latinha | 130 | | |
| Coentro | 1/6 maço | 28 | | |
| Cebolinha | 1/8 maço | 43 | | |
| Sal | 1 c. (sopa) | 15 | | |
| Pimenta do reino | 1/2 c. (chá) | 1,5 | | |
| Páprica doce | 1 c. (chá) | 4 | | |
| "Lasanha" | | | | |
| Palmito fresco em lâminas | 3 bandejas | 630 | | "Lasanha" : para preparar a lasanha, comece fervendo rapidamente o palmito fresco em lâminas na água por cerca de 2 a 3 minutos. Em seguida, escorra o palmito e reserve. Aqueça o azeite em uma frigideira e sele o palmito por alguns minutos até que esteja levemente dourado. Tempere com sal e pimenta do reino. |
| Água | 3 xícaras (chá) | 750 | | |
| Azeite | 4 c. (sopa) | 40 | | |
| Sal | 1/2 c. (sopa) | 8 | | |
| Pimenta do reino | 1/6 c. (chá) | 0,6 | | |
| Finalização | | | | |
| Azeite | 20 c. (sopa) | 200 | Finalização : para finalizar a lasanha, monte porções individuais em aro removível (alterne as camadas). Asse até que estejam bem aquecidas e douradas. Após assar, retire o aro cuidadosamente e finalize cada porção com o "bechamel" por baixo, azeite e brotos frescos por cima. | |
| Brotos | 2/5 bandeja | 50 | | |



PETIT GÂTEAU DE PISTACHE COM SORVETE DE FRUTAS VERMELHAS

CLASSIFICAÇÃO: SOBREMESA

PETIT GÂTEAU DE PISTACHE COM SORVETE DE FRUTAS VERMELHAS

Número de porções: 8

| INGREDIENTES | MEDIDA CASEIRA | GRAMAS | MODO DE PREPARO | |
|-------------------------------|------------------|--------|--|---|
| Petit gâteau | | | | |
| Farinha de pistache | 3/4 xícara (chá) | 100 | Petit gâteau: comece batendo no liquidificador o coco seco com a água quente até obter o leite de coco. Em seguida misture em um bowl, as farinhas de pistache, amêndoas e arroz com o xilitol. Adicione o óleo de coco, o leite de coco, a pasta saborizante de pistache e o sal, misturando bem até obter uma massa homogênea. Depois, incorpore o fermento e o bicarbonato de sódio. Unte bem uma forma com óleo de coco e despeje a massa. Leve ao forno pré-aquecido a 180°C e asse por aproximadamente 5 minutos, ou até que a superfície esteja firme, mas o interior ainda esteja cremoso. | |
| Farinha de amêndoas | 1 xícara (chá) | 100 | | |
| Farinha de arroz | 1/4 xícara (chá) | 50 | | |
| Óleo de coco | 1/4 xícara (chá) | 65 | | |
| Coco seco ralado | 1/6 unidade | 90 | | |
| Água quente | 5/8 xícara (chá) | 153 | | |
| Xilitol | 1/2 xícara (chá) | 110 | | |
| Fermento químico | 1/2 c. (chá) | 2,5 | | |
| Bicarbonato de sódio | 1/4 c. (chá) | 1,5 | | |
| Sal | 1/8 c. (chá) | 1 | | |
| Pasta saborizante de pistache | 1 c. (sopa) | 26 | | |
| Geleia | | | | |
| Morango | 4 unidades | 74 | | Geleia: corte as frutas (morango, mirtilo, amora e framboesa) grosseiramente. Em seguida, leve todas as frutas ao fogo junto com o xilitol. Cozinhe em fogo médio, mexendo ocasionalmente, até que a mistura atinja a consistência de geleia. Reserve. |
| Mirtilo | 20 unidades | 40 | | |
| Amora | 10 unidades | 44 | | |
| Framboesa | 14 unidades | 50 | | |
| Xilitol | 2 c. (sopa) | 20 | | |
| Sorvete | | | | |
| Tapioca granulada | 1/4 xícara (chá) | 45 | Sorvete: comece deixando as castanhas de caju de molho em 130 ml de água por pelo menos 4 horas. Após esse período, escorra a água e coloque as castanhas no liquidificador com a água quente, batendo por cerca de 5 minutos até obter uma mistura cremosa. Em uma tigela, adicione a tapioca granulada e o xilitol, misturando bem. Adicione o leite de castanhas fervente, tampe a tigela e deixe hidratar por 30 minutos. Enquanto isso, bata no liquidificador as frutas vermelhas com a água, adicione a tapioca já hidratada, o leite de coco em pó, a goma xantana e o emulsificante até que a mistura fique homogênea. Por fim, leve essa mistura à sorveteira até congelar. Se não tiver sorveteira, bata na batedeira com o batedor globo até crescer de volume e congele. | |
| Água | 1/2 xícara (chá) | 130 | | |
| Castanha de caju | 1/2 xícara (chá) | 65 | | |
| Água quente | 3/4 xícara (chá) | 195 | | |
| Xilitol | 1/4 xícara (chá) | 75 | | |
| Leite de coco em pó vegano | 3 c. (sopa) | 25 | | |
| Goma xantana | 1/8 c. (chá) | 0,5 | | |
| Emulsificante | 1 c. (chá) | 5 | | |
| Morango | 2 unidades | 37 | | |
| Mirtilo | 10 unidades | 20 | | |
| Amora | 5 unidades | 22 | | |
| Framboesa | 7 unidades | 25 | | |
| Água | 2 c. (sopa) | 20 | | |
| Finalização | | | | |
| Limão siciliano (raspas) | 1 unidade | 100 | Finalização: desenforme o petit gâteau, coloque um pouco de pistache picado por cima. Disponha o sorvete ao lado e circule os dois elementos com a geleia. Finalize com as raspas do limão siciliano. | |
| Pistache | 10 c. (chá) | 40 | | |

GRUPO 2

**RISOTO DE ARROZ NEGRO COM COGUMELOS,
BROTO DE BAMBU, GOBÔ E AMÊNDOAS**

**“CHEESEFAKE” DE CASTANHA DE CAJU E
FRUTAS VERMELHAS**

Receitas desenvolvidas pelos estudantes:

Ana Carolina Braz Lima
Gabriel Lima de Matos
Giovanna Novais Manzatto
Giulia Victoria Caputo
Isabella de Campos Cordeiro
Lucimara de Souza Pires
Maria Clara Martins

**RISOTO DE ARROZ NEGRO COM COGUELOS,
BROTO DE BAMBU, GOBÔ E AMÊNDOAS**



CLASSIFICAÇÃO: PRATO PRINCIPAL

RISOTO DE ARROZ NEGRO COM COGUMELOS, BROTO DE BAMBU, GOBÔ E AMÊNDOAS

Número de porções: 4

| INGREDIENTES | MEDIDA CASEIRA | GRAMAS |
|------------------------------|---------------------------|--------|
| Arroz negro | 2 e ½ xícara de chá | 500 |
| Shitake fresco | 2 xícaras de chá | 200 |
| Broto de bambu | 1 xícara de chá | 200 |
| Gobô (raiz de bardana) | ½ xícara de chá | 100 |
| Manteiga vegana | 4 colheres de sopa de chá | 100 |
| Queijo vegano | 1 xícara de chá | 200 |
| Óleo de soja | 4 colheres de sopa | 50 |
| Alho | 4 dentes | 30 |
| Cebola | 1 unidade | 150 |
| Pimentão verde | 1 unidade | 150 |
| Tomate cereja | 12 unidades | 120 |
| Sal | 1 col. de chá | 0,01 |
| Pimenta do reino | 1 pitada | 2 |
| Shoyu | 4 colheres de sopa | 50 |
| Caldo de legumes | 3 xícaras de chá | 850 |
| Banana verde (para biomassa) | 5 unidades | 561 |
| Amêndoas laminadas | ¼ xícara de chá | 50 |

MODO DE PREPARO

Biomassa de banana verde: lave bem as bananas verdes e mantenha a casca. Cozinhe na panela de pressão com água até cobrir. Após pega pressão, conte 8 minutos e desligue. Espere esfriar naturalmente, abra, descarte a casca e bata a polpa picada com um pouco de água limpa (não utilize a da cocção) até obter consistência cremosa. Reserve.

Base do arroz: em uma panela, aqueça o óleo e doure metade do alho ralado. Adicione o arroz, 650 ml de caldo de legumes (reserve o restante) e 500 ml de água. Cozinhe em fogo baixo, mexendo de vez em quando até o arroz ficar macio.

Complementos: em outra panela, cozinhe em água, os brotos de bambu picados grosseiramente, fervendo-os duas vezes para eliminar o leve amargor. Em uma frigideira, doure metade da manteiga vegana com a cebola em cubinhos, o restante do alho ralado e o pimentão picado em cubinhos (sem cabo e sementes). Tempere com sal e reserve. Em outra frigideira, derreta o restante da manteiga vegana e salteie os cogumelos picados grosseiramente e o gobô fatiado. Tempere com sal e shoyu, e reserve.

Finalização: em uma panela grande, misture o arroz já cozido, os cogumelos, os brotos de bambu e o refogado de legumes. Adicione a biomassa de banana verde e mexa até atingir a consistência cremosa de risoto. Se precisar de mais umidade, ajuste com um pouco do caldo de legumes reservado. Por fim, acrescente o restante da manteiga vegana, o queijo vegano, os tomates cerejas cortados ao meio e misture bem. Decore com gobô cortado em tirinhas e passados na frigideira com um fio de azeite e lâminas de amêndoas tostadas.

DICAS:

Broto de bambu: vegetal crocante e leve, rico em fibras, vitaminas e minerais. Ajuda na digestão e é pouco calórico. Gobô: raiz muito popular no Japão, com sabor terroso, conhecido como bardana. Rica em fibras, potássio e antioxidantes. Auxilia na digestão e fortalece o sistema imunológico. Biomassa de banana verde: espessante natural que traz cremosidade às receitas. Rica em amido resistente, ajuda no funcionamento intestinal, controla a glicemia e promove saciedade. Manteiga vegana e queijo vegano: feitos à base de óleos, oleaginosas, coco ou soja, são fáceis de encontrar no mercado e opções dinâmicas para substituir produtos de origem animal.

"CHEESEFAKE" DE CASTANHA DE CAJU E
FRUTAS VERMELHAS



CLASSIFICAÇÃO: SOBREMESA

“CHEESEFAKE” DE CASTANHA DE CAJU E FRUTAS VERMELHAS

Número de porções: 6

| INGREDIENTES | MEDIDA CASEIRA | GRAMAS |
|-------------------------------|---------------------|--------|
| Massa | | |
| Farinha de amêndoas | ½ xícara de chá | 115 |
| Farinha de aveia (sem glúten) | 1 xícara de chá | 100 |
| Banana bem madura | 1 unidade | 180 |
| Recheio | | |
| Castanha de caju | 2 xícaras de chá | 400 |
| Leite de coco | 1 e ½ xícara de chá | 270 |
| Óleo de coco | ½ xícara de chá | 100 |
| Tâmaras secas | 1 xícara de chá | 150 |
| Extrato de baunilha | 2 colheres de sopa | 24 |
| Calda | | |
| Mirtilos | ½ xícara de chá | 65 |
| Morangos | 1 xícara de chá | 130 |
| Amoras | ½ xícara de chá | 90 |
| Suco de limão | ¼ xícara de chá | 55 |
| Xilitol | ¼ xícara de chá | 50 |
| “Chantilly” de coco | | |
| Leite de coco | 1 xícara de chá | 200 |
| Xilitol | 2 colheres de sopa | 30 |
| Emulsificante para sorvete | 1 colher de chá | 8 |

MODO DE PREPARO

Base: misture a farinha de amêndoas, de aveia e a banana amassada sem casca em uma tigela até formar uma massa homogênea. Coloque em uma assadeira (22 cm de diâmetro) ou forminhas individuais de fundo falso untada com um fio de óleo e asse em forno a 180°C de 25 a 30 min ou até dourar.

Recheio: coloque a castanha de remolho em água fervente por 50 min ou de um dia para o outro em água em temperatura ambiente. Coloque as tâmaras (sem sementes) em água fervente e deixe de remolho por 30 minutos. Depois, em um liquidificador, coloque as castanhas escorridas, o óleo de coco, o leite de coco, as tâmaras escorridas e a baunilha, bata até virar uma pasta homogênea, se precisar, coloque um pouco de água para ajudar a bater, mas não deixe líquido, precisa ser um creme. Coloque sobre a massa assada e resfriada. Refrigere por pelo menos 12 horas.

Calda: coloque o morango, a amora e os mirtilos picados em uma panela, com o xilitol e o limão, cozinhe em fogo baixo, mexendo sempre até chegar no ponto de calda. Refrigere.

“Chantilly” de coco: bata todos os ingredientes na batedeira com o batedor globo até obter a textura de chantilly.

Finalização: desenforme a torta, cubra com a calda e decore com o chantilly e frutas frescas e filhas de hortelã

GRUPO 3

**MOQUECA DE BANANA COM CAJU E FAROFA DE
CASTANHA-DO-PARÁ COM ARROZ DE JASMIN**

**COCADA CREMOSA, GELATO DE MARACUJÁ,
GELEIA DE PITANGA E CROCANTE DE CASTANHA**

Receitas desenvolvidas pelos estudantes:

Brenda Oliveira da Silva
Bruna dos Santos Franque
Gabriel Marques Batista da Silva
Gustavo Henrique Morbequi dos Santos
Kamilly Ordonho da Silva
Samara Henrique Ferreira da Silva



MOQUECA DE BANANA COM CAJU E FAROFA DE CASTANHA-DO-PARÁ COM ARROZ DE JASMIN

CLASSIFICAÇÃO: PRATO PRINCIPAL

MOQUECA DE BANANA COM CAJU E FAROFA DE CASTANHA-DO-PARÁ COM ARROZ DE JASMIN

Número de porções: 6

| INGREDIENTES | MEDIDA CASEIRA | GRAMAS |
|----------------------------|------------------------|--------|
| Moqueca e farofa | | |
| Pimentão vermelho | 1 unidade | 170 |
| Pimentão amarelo | 1 unidade | 250 |
| Cebola | 1 unidade | 252 |
| Banana Prata | 2 unidades | 320 |
| Sal | 2 colheres de chá | 10 |
| Pimenta dedo de moça | 1\2 unidade | 9 |
| Caju | 3 unidades | 330 |
| Azeite de dendê | 2 colheres de sopa | 40 |
| Leite de coco | 1/2 copo americano | 100 |
| Cúrcuma | 1/2 colher de chá | 3 |
| Cebolinha | 1 maço | 31 |
| Salsinha | 1 maço | 36 |
| Castanha do Pará | 20 unidades | 105 |
| Azeite de Oliva | 2 colheres de sopa | 40 |
| Farinha de mandioca grossa | 1 copo americano | 180 |
| Castanha do Pará triturada | 1\2 copo americano | 150 |
| Arroz de Jasmin | | |
| Arroz de Jasmin | 2 copos americanos | 450 |
| Alho | 2 dentes | 5 |
| Óleo | 2 colheres de sopa | 20 |
| Sal | 2 colheres de chá rasa | 9 |
| Água | 2 e 1/2 xícara de chá | 700 |

MODO DE PREPARO

Moqueca: em uma panela, aqueça o azeite de oliva e refogue a cebola em rodela até ficar levemente dourada. Corte os pimentões em rodela e retire as sementes, fatie as bananas descascadas e o caju em rodela grossa (aprox. 2 dedos), adicione os pimentões, o caju, e a banana. Tempere com sal, pimenta dedo de moça, salsa e coentro. Acrescente o leite de coco e o azeite de dendê e cozinhe em fogo médio até os ingredientes estarem macios. Finalize com coentro e cebolinha a gosto.

Farofa: em uma frigideira, adicione a farinha de mandioca grossa, as castanhas trituradas, o azeite, a cúrcuma e uma pitada de sal. Em fogo bem baixo, vá mexendo até tudo ficar crocante. Reserve.

Arroz: lave o arroz até a água ficar translúcida, reserve. Triture bem o alho e refogue com o óleo em uma panela sem deixar ele dourar. Acrescente a água até levantar fervura, após ferver, adicione o arroz e o sal e deixe cozinhar em fogo baixo até a água secar (aproximadamente 15 minutos). Após cozido, reserve.

Finalização: na hora de servir, disponha a moqueca, o arroz e a farofa em um prato, finalize com mais salsinha e as castanhas inteiras para decorar.



**COCADA CREMOSA, GELATO DE MARACUJÁ, GELEIA DE
PITANGA E CROCANTE DE CASTANHA**

CLASSIFICAÇÃO: SOBREMESA

COCADA CREMOSA, GELATO DE MARACUJÁ, GELEIA DE PITANGA E CROCANTE DE CASTANHA

Número de porções: 6

| INGREDIENTES | MEDIDA CASEIRA | GRAMAS |
|-----------------------------|-----------------------|--------|
| Biomassa de banana | | |
| Banana verde | 10 unidades | 1200 |
| Óleo de soja | 1 colher de sopa | 10 |
| Água | 7 xícaras de chá | 3500 |
| Cocada cremosa | | |
| Leite de coco | 2 xícaras de chá | 500 |
| Xilitol | 1 e 1/2 xícara de chá | 300 |
| Coco fresco ralado | 3 xícaras de chá | 400 |
| Óleo de coco | 1/2 xícara de chá | 100 |
| Geleia de pitanga | | |
| Pitanga fresca ou congelada | 3/4 de xícara de chá | 200 |
| Xilitol | 2 colheres de sopa | 30 |
| Água | 1/4 de xícara de chá | 100 |
| Gelato | | |
| Maracujá | 6 unidades | 1378 |
| Xilitol | 10 colheres de sopa | 240 |
| Leite de amêndoa | 1 e 1/4 xícara de chá | 1200 |
| Crocante de castanha | | |
| Castanha de Caju | 2 xícaras de chá | 270 |

MODO DE PREPARO

Biomassa e cocada: higienize as bananas e mantenha a casca e o cabo. Coloque-as em água já fervente e com o óleo. Tampe a panela de pressão e cozinhe por 8 minutos (após iniciar o barulho da pressão). Desligue o fogo e deixe a pressão sair naturalmente, isto é, não abra a panela antes, pois esse tempo final contribui cozinhando a banana. Depois de aproximadamente 25 minutos ou até sair toda a pressão naturalmente, abra a panela e retire as bananas. Retire a casca e corte a polpa ainda quente em 4 partes e bata no liquidificador com um pouco de água fervente (limpa, não utilize a que cozinhou as bananas, pois ficou turva e possui leve amargor). A água deve ser o suficiente para ajudar a bater as bananas e obter um creme liso. Reserve. **Cocada:** misture a biomassa com todos os ingredientes em uma panela de fundo grosso, exceto o óleo de coco, cozinhe em fogo médio até obter um creme espesso. Retire do fogo e adicione o óleo de coco mexendo bem até incorporar. Reserve para esfriar.

Geleia: em uma panela, coloque as pitangas picadas e sem o caroço, a água e o xilitol, leve ao fogo e cozinhe por aproximadamente 8 minutos ou até elas desmancharem. Deixe esfriar e sirva gelada.

Gelato: em um liquidificador, bata a polpa do maracujá, o leite de amêndoas e o xilitol. Peneire para remover o excesso de sementes e adicione a mistura em uma sorveteira até congelar. Se não tiver sorveteira, leve ao freezer até congelar.

Crocante: processe/triture as castanhas, e, em uma frigideira, em fogo baixo, seque até dourarem, mexendo sempre.

GRUPO 4

**"POLPETONE" COM "QUEIJO" VEGANO E RISOTO
DE ABÓBORA**

**"GRAND GATEAU" DE ABACATE E CACAU COM
SORVETE DE MORANGO**

Receitas desenvolvidas pelos estudantes:

Ana Carolina Menabó Marchi
Jade Melissa Pessinati Santos
Roberto de Jesus Pires Júnior
Samira Fernanda da Silva
Vitor Gabriel Pereira



"POLPETONE" COM "QUEIJO" VEGANO E RISOTO DE ABÓBORA

CLASSIFICAÇÃO: PRATO PRINCIPAL

"POLPETONE" COM "QUEIJO" DE CASTANHA E RISOTO DE ABÓBORA

Número de porções: 10

| INGREDIENTES | MEDIDA CASEIRA | GRAMAS | MODO DE PREPARO |
|-----------------------------------|--------------------|--------|---|
| "Polpetone" | | | |
| Azeite de oliva | 4 colheres de sopa | 50 | "Polpetone" : hidratar o funghi seco em 1 xícara de chá de água por 30 minutos. Reservar. Hidratar a proteína de soja texturizada com o suco de limão e 2 xícaras de chá de água fervente. Reservar. Picar a cebola, o tomate (sem sementes), o cogumelo (drenado) e a azeitona em cubinhos pequenos. Em uma panela, refogar a cebola, o tomate, o cogumelo funghi e a azeitona por 5 minutos, em seguida colocar a carne vegetal e a soja já hidratada e escorrida, acrescentar o molho de tomate e mexer bem até que fique uma textura cremosa, temperar com o sal. Reservar. Colocar na geladeira por 20 minutos até que fique firme, acrescentar a farinha de mandioca e a linhaça já hidratada, a salsinha e cebolinha picadas finamente. Formatar em formato redondo com aproximadamente 100 g cada, reservar 20 minutos no freezer para que fiquem bem firmes. Depois rechear com 30 g do queijo de castanha. Fechar bem, sem deixar rachaduras. Feito isso, empanar na farinha de mandioca e fritar em óleo a 180°C até que fiquem douradas. |
| Azeitona preta e verde sem caroço | 1 xícara de chá | 150 | |
| Cebola | 1 ½ xícara de chá | 85 | |
| "Carne" moída vegetal - do futuro | 1 unidade | 500 | |
| Linhaça dourada triturada | 2 colheres de sopa | 20 | |
| Cogumelo funghi seco | 1 xícara de chá | 90 | |
| Cebolinha | 1 xícara de chá | 50 | |
| Farinha de mandioca | 2 xícaras de chá | 100 | |
| Limão | 1 colher de sopa | 20 | |
| Proteína de soja texturizada | 4 xícaras de chá | 250 | |
| Salsinha | 1 xícara de chá | 50 | |
| Sal | 1 colher de sopa | 30 | |
| Óleo de soja | 2 xícaras de chá | 500 | |
| Molho de tomate | 1/4 xícara de chá | 50 | |
| Tomate | 1 xícara de chá | 95 | |
| Queijo de castanha de caju | | | |
| Castanha de caju | 2 xícaras de chá | 200 | "Queijo" de castanha de caju : coloque metade da castanha de caju no liquidificador, em seguida, junte 1 xícara de chá de água ou até cobri-las, acrescente a mostarda, o suco de limão e o missô. Processe bem até virar um creme bem leve, acrescente o restante das castanhas e bata bem até que tudo esteja bem misturado e liso, adicione o sal. Levar ao freezer por 30 minutos até que fique uma textura cremosa e lisa. |
| Oleo de coco | ¾ xícara de chá | 100 | |
| Mostarda amarela | 1 colher de sopa | 40 | |
| Limão | 1 xícara de chá | 20 | |
| Missô | 2 colheres de sopa | 20 | |
| Sal | 1 colher de chá | 6 | |
| Risoto de aboborá cabotiá | | | |
| Arroz arbóreo | 2 xícaras de chá | 400 | Risoto : descasque a abóbora e corte em cubos, cozinhe em água salgada, até que fique bem macia, escorra, amasse em forma de purê e reserve. Em uma panela, refogue a cebola no azeite, deixando caramelizar levemente, acrescente o arroz arbóreo e mexa, adicione o vinho e depois o caldo de legumes, aos poucos. Deixe cozinhar até amaciar levemente, adicione o purê e misture até que se incorpore ao arroz. Tempere com sal e continue mexendo. Na hora de montar o prato, decore com as sementes de abóbora tostadas. |
| Abóbora cabotiá | 4 xícaras de chá | 380 | |
| Caldo de legumes | 5 xícaras de chá | 1250 | |
| Azeite | 1 c. de sopá | 30 | |
| Cebola | 2 xícaras de chá | 50 | |
| Vinho branco | 1 xícara de chá | 80 | |
| Sal | 2 c. de sopa | 10 | |
| Semente de abóbora | 2 c de sopa | 10 | |

"GRAND GATEAU" DE ABACATE E CACAU COM
SORVETE DE MORANGO



CLASSIFICAÇÃO: SOBREMESA

"GRAND GATEAU" DE ABACATE E CACAU COM SORVETE DE MORANGO

Número de porções: 4

| INGREDIENTES | MEDIDA CASEIRA | GRAMAS |
|---------------------------|--------------------|--------|
| Grand gateau | | |
| Abacate | ½ xícara de chá | 350 |
| Cacau em pó (100%) | ½ xícara de chá | 133 |
| Farinha de amêndoas | 1 xícara de chá | 82 |
| Leite de amêndoas | ¼ xícara de chá | 40 |
| Sal | ½ colher de chá | 1 |
| Xilitol | 2 colheres de sopa | 20 |
| Fermento | ½ colheres de chá | 3 |
| Morango | 2 xícaras de chá | 180 |
| Sorvete de morango | | |
| Banana maçã maduras | 3 unidades | 300 |
| Morango fresco | 2 xícaras de chá | 180 |
| Leite de amêndoas | ¼ xícara de chá | 60 |
| Essência de baunilha | 1 colher de chá | 5 |
| Pasta de amêndoas | 1 colher de sopa | 15 |

MODO DE PREPARO

Grand gateau: amasse a polpa do abacate até formar um purê, em seguida, adicione a farinha de amêndoas, o leite de amêndoas, o xilitol, o cacau e o sal, misture até ficar uma mistura homogênea. Adicione o fermento e misture levemente, distribua em 4 forminhas ou ramequin untados com óleo de soja e cacau e asse em forno pré-aquecido a 180° por aproximadamente 7 minutos.

Sorvete: higienize os morangos e corte em pedaços pequenos. Descasque e corte as bananas em fatias, armazene as frutas separadamente em saco plástico de uso culinário e leve ao freezer por 4 horas ou até congelar. Em seguida, coloque as frutas congeladas no processador com o leite de amêndoas, a essência de baunilha e a pasta de amêndoas, deixe bater bem até que fique uma textura cremosa, homogênea e lisa. Mantenha no freezer para manter congelado.

Finalização: sirva o sorvete com o grand gateau quente e os morangos frescos picados. Polvilhe cacau para decorar.

GRUPO 5

**"FILÉ" DE FEIJÃO VERMELHO COM "THORAN" DE
CASCA DE BANANA E VINAGRETE DE CASCA DE
MELANCIA**

**CREME DE BANANA COM PITAIA, ESPUMA DE
COCO E PISTACHE**

Receitas desenvolvidas pelos estudantes:

Camila Gonçalves Pena

Fernando Romão Grassi de Francesco

Marcel Martoni Micheti

Marcos Gustavo dos Santos Oliveira

Pedro Francisco Chagas Diegues

Victoria Oliveira Mendes da Silva

Wesley Henrique Christofolletti Rios



**"FILÉ" DE FEIJÃO VERMELHO COM
"THORAN" DE CASCA DE BANANA E
VINAGRETE DE CASCA DE MELANCIA**

CLASSIFICAÇÃO: PRATO PRINCIPAL

“FILÉ” DE FEIJÃO VERMELHO COM “THORAN” DE CASCA DE BANANA E VINAGRETE DE CASCA DE MELANCIA

Número de porções: 6

| INGREDIENTES | MEDIDA CASEIRA | GRAMAS | MODO DE PREPARO | |
|---|------------------|--------|---|---|
| “Filé” de feijão | | | “Filé” de Feijão: deixe o feijão de molho por pelo menos 8 horas. Escorra a água e cozinhe em água limpa até amaciar. Reserve. Em uma tigela, adicione o alho ralado, e o pimentão em cubinhos (sem sementes), junte a cebola e a cenoura ralada (sem casca). Reserve. Triture o feijão cozido e escorrido com metade do azeite, mais 3 colheres de sopa de água. Não triture completamente para manter mais textura na receita. Misture o feijão triturado com os ingredientes reservados e a linhaça triturada. Por último, adicione farinha de arroz e a levedura nutricional até obter uma textura moldável, amassando com as mãos. Formate em formato redondo e achatado. Em uma frigideira antiaderente aquecida, coloque o restante azeite, e sele os “filés” dos dois lados em fogo médio. | |
| Feijão vermelho | 2 xícaras de chá | 400 | | |
| Farinha de arroz | 5 c. sopa | 50 | | |
| Cebola | 1 unidade | 90 | | |
| Cenoura | 1 unidade | 105 | | |
| Pimentão vermelho | ¼ de unidade | 65 | | |
| Levedura nutricional | 2 c. sopa | 20 | | |
| Linhaça dourada | 2 c. sopa | 20 | | |
| Alho em pó | 3 c. sopa | 30 | | |
| Sal | 1 c. chá | 5 | | |
| Pimenta do reino | 1 c. chá | 3 | | |
| Azeite | 4 c. de sopa | 50 | | |
| “Thoran” de casca de banana | | | “Thoran” de casca de banana: deixe de molho o feijão fradinho por pelo menos 2 horas, escorra a água. Reserve. Rale o coco, a pimenta verde, e coloque em um liquidificador com um pouco de água para ajudar a bater. Junte o cominho e reserve. Com a ajuda de uma colher, retire a fibra residual da casca da banana e corte em cubinhos. Em uma panela, refogue a casca picada com o azeite, junte o feijão fradinho, a mostarda, o sal e o açafraão, junte a lentilha e cubra com água, cozinhe até amaciar. Junte a mistura do coco e cozinhe por mais 5 minutos para incorporar, corrija o sal. | |
| Casca de banana | 12 unidades | 250 | | |
| Feijão fradinho | 2 xícaras de chá | 350 | | |
| Mostarda (molho) | 3 c. sopa | 45 | | |
| Lentilha | 1 xícara de chá | 220 | | |
| Açafraão da terra | 1 c. sobremesa | 2 | | |
| Coco ralado | 10 c. sopa | 60 | | |
| Cominho | 1 c. sopa | 3 | | |
| Pimenta verde | 3 unidades | 40 | | |
| Sal | 1 c. chá | 5 | | |
| Azeite | 4 c. de sopa | 50 | | |
| “Vinagrete” de casca de melancia | | | “Vinagrete” de casca de melancia: corte as cascas de melancia em cubinhos, corte a cebola e o tomate sem sementes, do mesmo tamanho, rale o alho e misture com os demais ingredientes. | |
| Casca de melancia | 2 xícaras de chá | 1000 | | |
| Tomates | 3 unidades | 350 | | |
| Cebola roxa | 1 unidade | 120 | | |
| Azeite | ½ c. sopa | 8 | | |
| Sal | ½ c. chá | 2 | | |
| Salsinha | 1 xícara de chá | 40 | | |
| Suco de limão | 2 unidades | 70 | | |
| Dente de alho | 1 unidade | 5 | | |
| Pimenta do reino | 1 c. chá | 3 | | |
| “Esferas” de manjericão | | | Esferas de manjericão: no liquidificador, bata as folhas do manjericão com um pouco de água e coe. Disponha em uma panela com o agar agar e aqueça até dissolver e ferver levemente. Disponha em uma bisnaga plástica e goteje sobre o óleo bem gelado (reserve por 30 minutos no freezer). Escorra e passe em uma tigela com água para tirar o residual de óleo. | |
| Manjericão | 1 maço | 100 | | |
| Agar agar | ½ c. chá | 2 | | |
| Óleo de soja | 1 xícara de chá | 150 | Redução de beterraba: no liquidificador, bata a beterraba sem casca e picada em cubinhos com a água e peneire bem. Coloque em uma panela e deixe reduzir até ficar com consistência de molho espesso. | |
| Redução de beterraba | | | | Finalização: em um prato, disponha a redução de beterraba, o “thoran”, o “filé”, a “vinagrete” e as esferas de manjericão. |
| Beterraba | 2 unidades | 300 | | |
| Água | 1 xícara de chá | 240 | | |



CREME DE BANANA COM PITAIA, ESPUMA DE COCO E PISTACHE

CLASSIFICAÇÃO: SOBREMESA

CREME DE BANANA COM PITAIA, ESPUMA DE COCO E PISTACHE

Número de porções: 6

| INGREDIENTES | MEDIDA CASEIRA | GRAMAS |
|--------------------|--------------------|--------|
| Banana nanica | 4 unidades | 400 |
| Leite de coco | 3 colheres de sopa | 80 |
| Pitaia vermelha | 3 unidades | 600 |
| Pistache sem casca | 2 colheres de sopa | 10 |

MODO DE PREPARO

Creme: descasque e corte a banana e a pitaia em pedaços pequenos, bata no liquidificador até obter uma mistura homogênea. Reserve no freezer por pelo menos 12 horas.

Pistache: triture o pistache até que fique bem fininho e reserve.

Espuma de coco: disponha o leite de coco bem gelado no sifão, adicione o gás e faça uma espuma.

Finalização: em uma taça, sirva o creme de banana e pitaia com a espuma de coco e o pistache.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A substituição de ingredientes em receitas para atender pessoas com intolerâncias alimentares, alergias ou escolhas pessoais é essencial para garantir a segurança e a inclusão alimentar, mas também pode ter impactos significativos na saúde e no valor nutricional.

Cada substituição deve ser avaliada de acordo com as necessidades nutricionais individuais e a saúde geral da pessoa, pois algumas alternativas podem fornecer menos nutrientes essenciais, como proteínas ou vitaminas.

Desta forma, é preciso seguir uma dieta balanceada e, quando necessário, suplementação. Consultar nutricionistas pode ajudar a criar planos que atendam às exigências pessoais sem sacrificar a saúde.

Essas adaptações não apenas permitem que pessoas com restrições alimentares desfrutem de alimentos semelhantes aos convencionais, mas também promovem uma dieta diversificada e acessível para todos. Inclusive, cada pessoa tem suas próprias necessidades e preferências nutricionais.

É fundamental estarmos conscientes e respeitar as escolhas alimentares, sejam por razões de saúde, religião, ética ou preferências pessoais. Promover um ambiente inclusivo e sensível a essas diferenças, fortalece a empatia e enriquece nossa convivência e bem-estar coletivo.

Por meio da conscientização e do diálogo, é possível construir uma relação mais inclusiva e sustentável com o alimento, valorizando-o não apenas como fonte de nutrição, mas também como um elemento de conexão e cuidado mútuo.

A cozinha inclusiva é uma celebração da capacidade de adaptar-se, inovar e criar, mostrando que é possível unir sabor e respeito às diferentes necessidades alimentares.

Prof. Me. Vitor Skif Brito



CEUNSP

Centro Universitário
N. Sra. do Patrocínio