NUTRIÇÃO DIRETA

MARTHA ELISA FERREIRA DE ALMEIDA
JULIANA THAYS FERREIRA
SILVANO SEBASTIÃO ARRUDA

VOLUME 1

2021

A alimentação é um dos principais fatores que contribuem para a vida. E, falar deste assunto é muito importante, visto que os nutrientes e compostos bioativos presentes nos alimentos podem prevenir e/ou tratar doenças para garantir uma maior longevidade com qualidade de vida.

O Programa Nutrição Direta surgiu no início do ano de 2021, com o convite para uma participação única em um Programa de Rádio na Paranaíba FM 99,5. Entretanto, o mesmo adquiriu uma dimensão inimaginável, e parte de seu conteúdo está representado nesta obra, que conta com as músicas e poemas elaborados pela Professora Nutricionista para cada alimento discutido semanalmente, bem como as receitas enviadas pelas ouvintes em cada uma das quatro Temporadas do Programas: Temporada 1 - Dia das Mães, Temporada 2 - Dia dos Pais, Temporada 3 - Dia das Crianças, e Temporada 4 - Natal em Família.

Este Programa, agora eternizado, foi um presente para sua equipe em 2021, pois é maravilhoso quanto algum participante relata que está mudando seu estilo de vida com base em nossas dicas. Vivemos cada programa juntos, com o objetivo de estimular um consumo alimentar mais consciente e saudável, ingerindo todos os alimentos com responsabilidade, pois como diz o poeta:

UM
SONHO
QUE SE SONHA SÓ
É SÓ MAIS UM SONHO,
MAS UM SONHO QUE SE SONHA
EM EQUIPE SE TRANSFORMA EM UM
LIVRO...

Obrigada(o) a cada um que nos ouviu em 2021!
Obrigada(o) a cada um que nos enviou sua receita!
Obrigada(o) ao Diretor da Rádio Sebastião Rogério Silva!
Fundação José Resende Vargas
Rio Paranaíba, MG

Copyright © 2021 – Todos os direitos reservados. Lei nº 9.610/1998 dos Direitos Autorais do Brasil. Conforme determinação legal, essa obra não pode ser plagiada, utilizada, reproduzida ou divulgada sem a autorização dos autores.

Al64n Almeida, Martha Elisa Ferreira de; Ferreira, Juliana Thays; Arruda, Silvano Sebastião.

Nutrição Direta / Martha Elisa Ferreira de Almeida; Juliana Thays Ferreira; Silvano Sebastião Arruda. São Carlos, 2021.

69 p. il. color

ISBN – 978-65-5668-060-6

DOI – http://dx.doi.org/10.26626/978-65-5668-060-6.2021B0001

1. Nutrição. 2. Alimentação. 3. Receitas. 4. Dieta. 5. Alimentação saudável. I. Org. II. Título.

CDD 613

saúde; nutrição; prevenção e programas de saúde

EDITORA SCIENZA

www.editorascienza.com.br | gustavo@editorascienza.com

Prefácio

Dentre os pilares da Universidade está a Extensão, que consiste na integração entre a Universidade e a Sociedade, e envolve a atuação da Instituição de Ensino Superior junto à comunidade. Dessa forma, esta obra configura um retrato das atividades extensionistas que abarcam os conhecimentos científicos, e os saberes tradicionais da sociedade rio-paranaibana.

A obra surgiu por meio de um programa de rádio intitulado "Nutrição Direta" realizado semanalmente na Rádio Paranaíba FM 99,5 da cidade de Rio Paranaíba - MG desde fevereiro de 2021, apresentado pela Docente e Nutricionista da Universidade Federal de Viçosa (UFV), Campus Rio Paranaíba, Martha Elisa Ferreira de Almeida, juntamente com o locutor da emissora Silvano Sebastião Arruda.

O texto desta obra apresenta em seus quatro capítulos, canções e poemas que descrevem o valor nutricional dos alimentos, e receitas com tais ingredientes, criadas pelos ouvintes do programa, embasadas nos episódios apresentados.

O Guia Alimentar para a População Brasileira (2014) traz o preparo dos alimentos, no contexto das habilidades culinárias, como fator promotor de saúde e de resgate da cultura alimentar. Além disso, o ato de cozinhar conecta pessoas, mescla culturas, e é na cozinha que as pessoas choram, sorriem e comemoram!

Portanto, utilize esta obra para ter momentos extraordinários na sua cozinha, para preparar o seu próprio alimento, e vivenciar o prazer, a cultura e a saúde proporcionadas pelo ato de cozinhar!

Virgínia Souza Santos

NUTRICIONISTA, PROFESSORA DOUTORA DO CURSO DE NUTRIÇÃO
CAMPUS RIO PARANAÍBA
UNIVERSIDADE FEDERAL DE VIÇOSA (UFV)

ÍNDICE

Capítulo 1 - Temporada 1 (Dia das Mães)..... 05
Anéis de cebola..... 11
Bife com cebola..... 12
Bolo de chocolate..... 13
Brigadeiro..... 14
Doce de abóbora..... 15
Doce de leite caseiro..... 16
Doce de leite com araticum..... 17
Doce de leite em cubos..... 18
Feijão tropeiro..... 19
Suco de melancia com limão..... 20

Capítulo 2 - Temporada 2 (Dia dos Pais)..... 21
Bife à parmegiana..... 26
Bolinho de chocolate mal passado..... 27
Bolo com cereja..... 28
Bolo saudável de banana..... 29
Macarronada..... 30
Mousse de maracujá..... 31
Pão de queijo..... 32
Panqueca rápida de linhaça..... 33
Quebra-quebra..... 34
Suã de porco com arroz..... 35

Capítulo 3 - Temporada 3 (Dia das Crianças)..... 36
Bolo de pão de queijo..... 40
Brigadeiro de ninho..... 41
Galinhada..... 42
Iogurte de morango..... 43
Ovo pochê..... 44
Pudim de leite condensado..... 45
Salada de frutas..... 46
Shake de morango..... 47
Suco de milho..... 48
Suco de morango com limão..... 49

Capítulo 4 - Temporada 4 (Natal em Família)..... 50
Doce de leite com amendoim..... 55
Doce de manga..... 56
Doce ninho de amendoim..... 57
Farofa de couve..... 58
Feijão frito com ovos..... 59
Geleia de jabuticaba..... 60
Licor de jabuticaba..... 61
Patê de chuchu..... 62
Suco de couve e abacaxi..... 63
Torta de amendoim..... 64

CAPÍTULO

01

Alimentos

PANC PANC PANC
PANC PRA VOCÊ
VOCÊ PRECISA CONHECER
VOCÊ PRECISA COMER
PANC PANC PANC
PANC PRA VOCÊ

OSSO DURO DE ROER
OSSO DURO DE ROER
RICO EM CÁLCIO PELA VITAMINA D
OSSO DURO DE ROER
OSSO DURO DE ROER
RICO EM CÁLCIO PELA VITAMINA D

CAPÍTULO

01

Alimentos

NOS MEUS OLHOS TÊM AMOR
NA MINHA PELE TEM AMOR
ALGUNS CAROTENOIDES VIRAM AMOR
A DE AMOR, A DE ABÓBORA, E A DE AMARELO
A DE AMOR, A DE ABÓBORA, E A DE AMARELO

LILILI-COPENO
LILILI-COPENO
VERMELHINHO COMO A FLOR
PARA O MEU CORAÇÃO VIVER SEM DOR
LILILI-COPENO
LILILI-COPENO

CAPÍTULO

01

Alimentos

VOCÊ SABE O QUÊ O FEIJÃO FALOU PRO ARROZ?
EU AMO ARROZ, EU AMO ARROZ
RICO EM VITAMINA B1 QUE PREVINE O BERIBÉRI
EU AMO ARROZ, EU AMO ARROZ

E VOCÊ SABE O QUÊ O ARROZ FALOU PRO FEIJÃO?

VEM MEU PRETINHO VEM,
VEM MEU BRANQUINHO VEM,
E MEU VERMELHINHO VEM TAMBÉM
POIS É RICO EM FIBRAS,
É RICO EM FERRO
PRA SUA SAÚDE MELHORAR
PRA SUA SAÚDE MELHORAR,
VEM MEU PRETINHO VEM,
VEM MEU BRANQUINHO VEM,
E MEU VERMELHINHO VEM TAMBÉM.

CABECINHA OU CABEÇÃO O MAROLO É UM AMIGÃO
ME DEU VONTADE DEU VONTADE DE COMER
UM ARATICUM, ARATICUM, CAROTENOIDES
ENTÃO A ESPÉCIE EU PRECISO PROTEGER
PARA SEU FILHO NO FUTURO CONHECER
ME DEU VONTADE DEU VONTADE DE COMER
UM ARATICUM, ARATICUM, CAROTENOIDES
CABECINHA OU CABEÇÃO O MAROLO É UM AMIGÃO

CAPÍTULO

01

Alimentos

SEMPRE QUE PUDER EU VOU COMER
SEMPRE QUE PUDER EU VOU COMER
REP REP REPOLHO - REP REP REPOLHO
VERDE OU ROXO NÃO IMPORTA A COR
ESTE SUPER-ALIMENTO EU VOU DAR
MAIS VALOR
SEMPRE QUE PUDER EU VOU COMER
SEMPRE QUE PUDER EU VOU COMER
REP REP REPOLHO - REP REP REPOLHO

EU QUERO SER COMO UM REI
TER O PODER DE UM REI
O ABACAXI É UM REI
O ABACAXI É UM REIIIIIIIIIII
EU SOU FIBROSO E GOSTOSO
E TENHO VITAMINA C PRA TE PROTEGER
E TENHO VITAMINA C PRA TE PROTEGER
EU QUERO SER COMO UM REI
TER O PODER DE UM REI
O ABACAXI É UM REI
O ABACAXI É UM REIIIIIIIIIII

CAPÍTULO

01

Alimentos

TUM TUM TUM BATE UM CORAÇÃO FELIZ
TUM TUM TUM BATE UM CORAÇÃO FELIZ
NA CIRANDA DOS DIVERSOS SABORES
O ALHO E A CEBOLA QUASE SEM CORES
DEIXAM SUAS REFEIÇÕES COM MAIS BELOS ODORES
TUM TUM TUM BATE UM CORAÇÃO FELIZ
TUM TUM TUM BATE UM CORAÇÃO FELIZ
MUITOS DENTES FORMAM UMA CABEÇA
MUITOS ANÉIS FORMAM UMA CABEÇA
ENTÃO DESTE NUTRITIVO CASAL NUNCA SE ESQUEÇA
TUM TUM TUM BATE UM CORAÇÃO FELIZ
TUM TUM TUM BATE UM CORAÇÃO FELIZ
SALVE O REI E A RAINHA DO NOSSO CORAÇÃO – O ALHO E A CEBOLA

CAPÍTULO

01

Alimentos

TIM TIM, VAMOS BRINDAR A VIDA COM UVA
TIM TIM, VAMOS BRINDAR A VIDA COM UVA
EXPLENDOROSA COMO O SOL
A UVA É RICA EM RESVERATROL
UVA – UNIDOS VENCEREMOS COM AMOR
TIM TIM, VAMOS BRINDAR A VIDA COM UVA
TIM TIM, VAMOS BRINDAR A VIDA COM UVA

CHOCOLATE DÁ PRAZER
E PRAZER NOS FAZ VIVER
CHOCOLATE DÁ ENERGIA
E ENERGIA NOS FAZ TER ALEGRIA
CHOCOLATE TEM MUITOS NUTRIENTES
E NUTRIENTES NOS FAZ SERES MAIS CONTENTES
CHOCOLATE DÁ ...
PRAZER PRA SE VIVER,
ENERGIA PRA SE TER ALEGRIA
E NUTRIENTES PARA NOS TORNAR MAIS CONTENTES

01

Anéis de cebola

INGREDIENTES

- 3 cebolas médias
- 1 copo de farinha de trigo
- 1 copo de farinha de rosca
- 2 ovos
- Cheiro verde
- Sal
- Óleo

MODO DE PREPARO

- Picar a cebola e retirar os anéis.
- Quebrar o ovo em uma vasilha, e misturar com o cheiro verde, e o sal.
- Bater a mistura até ficar homogênea.
- Passar os anéis no ovo batido.
- Fritar os anéis em óleo quente.
- Bom apetite!

02

Bife com cebola

INGREDIENTES

- 1 Kg de coxão duro ou patinho
- 4 cebolas médias cortadas em rodelas
- 5 tomates cortados em rodelas
- 1 xícara de azeitonas picadas
- Azeite
- Sal e orégano

MODO DE PREPARO

- Em uma panela de pressão disponha em camadas pela seguinte ordem: bife, tomate, cebola, sal, orégano, e um fio de azeite. Repetir.
- Tampe a panela, e leve ao fogo baixo durante 30 minutos.
- Bom apetite!

03

Bolo de chocolate

INGREDIENTES

Para o bolo:

- 2 xícaras de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de fermento
- 2 xícaras chá de açúcar
- 1 xícara de chocolate em pó
- 4 colheres de sopa de margarina
- 3 ovos
- 1 xícara de leite

Para a cobertura:

- 3 colheres (sopa) de margarina
- 3 colheres de sopa de amido de milho
- 5 colheres de sopa de chocolate em pó
- 1 xícara de água
- 1 xícara de açúcar
- Sal à gosto

MODO DE PREPARO

- Bata todos os ingredientes da massa no liquidificador, e coloque em uma forma redonda, untada com manteiga e polvilhada com farinha de trigo. Asse por 40 minutos.
- Leve todos os ingredientes da cobertura ao fogo até engrossar em ponto de brigadeiro.
- Bom apetite!

04

Brigadeiro

INGREDIENTES

- 2 latas de leite condensado
- 8 colheres de sopa de achocolatado em pó
- 4 colheres de sopa de margarina
- Chocolate granulado

MODO DE PREPARO

- Leve todos os ingredientes ao fogo baixo, e mexa até desgrudar da panela.
- Colocar em um prato untado. Esperar esfriar e endurecer para enrolar.
- Fazer pequenas bolinhas e passar no granulado.
- Bom apetite!

05

Doce de abóbora

INGREDIENTES

- 2 Kg de abóbora picada
- 3 xícaras de açúcar
- 8 unidades de cravo da Índia
- 150g de coco ralado

MODO DE PREPARO

- Coloque a abóbora para cozinhar durante 15 minutos.
- Acrescente o açúcar e os cravos e deixe cozinhar em fogo médio até que as abóboras estejam bem macias.
- Quando a abóbora estiver macia, amasse-a com um garfo ou com a própria colher.
- Deixe sempre em fogo médio até reduzir bastante. Quando ainda tiver um pouco de água acrescente o coco ralado fresco, e deixe cozinhar até o ponto desejado.
- Sirva frio ou quente.
- Bom apetite!

06

Doce de leite caseiro

INGREDIENTES

- 2 litros de leite
- 4 xícaras de açúcar

MODO DE PREPARO

- Coloque o leite e o açúcar em uma panela grande.
- Leve ao fogo médio, mexendo sempre com uma colher de pau, até obter fervura.
- Diminua o fogo, e continue mexendo até obter um doce marrom claro de consistência cremosa.
- Passe o doce para um refratário, e deixe esfriar.
- Bom apetite!

07

Doce de leite com araticum

INGREDIENTES

- 2 litros de leite
- 500g de polpa de araticum
- 500g de açúcar

MODO DE PREPARO

- Retirar a polpa da semente do araticum.
- Bater a polpa no liquidificador e coar.
- Misturar todos os ingredientes no tacho de cobre.
- Assim que o doce tiver com ponto de uma puxa dura retirar do fogo.
- Esperar esfriar e cortar em cubos.
- Bom apetite!

08

Doce de leite em cubos

INGREDIENTES

- 1 litro de leite
- 250g de açúcar
- 1 pitada de bicarbonato (opcional)
- Margarina para untar

MODO DE PREPARO

- Ferva o leite (com o bicarbonato), e quando levantar fervura, abaixe o fogo e coloque o açúcar.
- Mexa sem parar. Depois de 1 hora ele vai engrossar. Então continue mexendo.
- O ponto correto de parar de mexer o doce, é quando colocar ele no copo com água e afundar sem dividir em partes.
- Deixe esfriar, mexendo até o momento que ele começar ficar mais branco.
- Coloque em um tabuleiro e corte em cubos.
- Bom apetite!

09

Feijão tropeiro

INGREDIENTES

- 500g de feijão cozido
- 200g de toucinho
- 200g de farinha de mandioca
- 1 concha de óleo
- 1 cebola média picada
- 4 dentes de alho
- 5 ovos
- 1 colher de sopa de sal com alho
- Cheiro-verde à gosto

MODO DE PREPARO

- Coloque o óleo em uma panela e doure a cebola. Acrescente o bacon e frite bem.
- Adicione o alho, o sal e os ovos, misturando com cuidado para que não se despedacem muito.
- Refogue o feijão. Abaixe o fogo, misture a farinha aos poucos e o cheiro-verde.
- Bom apetite!

Suco de melancia com limão

INGREDIENTES

- 3 xícaras de melancia sem sementes cortadas em cubos
- 1 e 1/2 colher de sopa de suco de limão
- 1 e 1/2 colher de sopa de açúcar (opcional)
- Cubos de gelo

MODO DE PREPARO

- Bata todos os ingredientes no liquidificador, e adicione o gelo.
- O açúcar pode ser substituído por adoçante.
- Bom apetite!

CAPÍTULO

02

Alimentos

COCORICÓ, COCORICÓ, E BOM DIA!
É HORA DE ACORDAR, LEVANTAR E SE DELICIAR
COM CAFÉ, CAFEÍNA, E NIACINA
COM CAFÉ, CAFEÍNA, E NIACINA
COCORICÓ, COCORICÓ, E BOM DIA!

TAM TAM RAM TAM TAM
ME DIGA LINHAÇA QUAL É A SUA GRAÇA?
A MINHA GRAÇA ESTÁ NAS MINHAS FIBRAS,
NO FITO-HORMÔNIO E NO ÔMEGA 3, 3, 3
TAM TAM RAM TAM TAM

CAPÍTULO

02

Alimentos

GOMOS DE AMOR
GOMOS DE SAÚDE
HOJE UMA MEXERICA POR FAVOR
HOJE UMA MEXERICA TE SAÚDO
GOMOS DE AMOR
GOMOS DE SAÚDE

O BRÓCOLIS DANÇOU COM A COUVE-FLOR
NO MEIO DE UMA SALADA
O BRÓCOLIS FICOU EXIBIDO
E A COUVE-FLOR FICOU ENAMORADA

CAPÍTULO

02

Alimentos

HOJE ESTOU MUITO ESTRESSADA E NÃO POSSO IR PESCAR,
ENTÃO A SOLUÇÃO É UM SUCO DE MARACUJÁ.
ESTRESSE E INSÔNIA FOGEM PRÁ LÁ,
ESTRESSE E INSÔNIA FOGEM PRÁ LÁ,
POIS AGORA UM SUCO DE MARACUJÁ EU VOU TOMAR.

MINHAS CÉLULAS PRECISAM DE FERRO,
DE FERRO DO...
FEIJÃO, ESPINAFRE, BETERRABA, E OVO
FEIJÃO, ESPINAFRE, BETERRABA, E OVO
MINHAS CÉLULAS PRECISAM DE FERRO,
DE FERRO DO...
FEIJÃO, ESPINAFRE, BETERRABA, E OVO
FEIJÃO, ESPINAFRE, BETERRABA, E OVO

CAPÍTULO

02

Alimentos

PASSINHO PRÁ LÁ, PASSINHO PRÁ CÁ
DE TANTO DANÇAR ME DEU UMA CÂIBRA LOUCA
UMA CÃIBRA LOUCA
E TIVE QUE PARAR PRA ME ALIMENTAR DE
BANANA, DE BANANA
RICA EM POTÁSSIO, RICA EM POTÁSSIOOOO
PASSINHO PRÁ LÁ, PASSINHO PRÁ CÁ
DE TANTO DANÇAR ME DEU UMA CÂIBRA LOUCA
UMA CÃIBRA LOUCA

BATATA INGLESA OU DOCE FRITAS
TODOS OS DIAS
PODEM SER GRANDES VILÃS
PODEM CAUSAR A OBESIDADE, O
DIABETES E A TEMIDA HIPERTENSÃO

CAPÍTULO

02

Alimentos

MAÇÃZINHA, MAÇÃZINHA
DO AMOR QUE QUERO TANTO
TRAZ-ME SUAS FIBRAS E OUTROS NUTRIENTES
PRA AUMENTAR O MEU ENCANTO
PRA AUMENTAR O MEU ENCANTO

E MUITOS QUEREM SABER
QUAL É O SEGREDO PARA SE BEM VIVER
UM DOS SEGREDOS ESTÁ NA FOLHA DA ALFACE
NA FOLHA DA ALFACE
NA FOLHA DA DELICIOSA ALFACE
RICA EM FIBRAS, ÁGUA, VITAMINAS E MINERAIS
E TAMBÉM POSSUI A LACTUCINA
QUE PODERÁ TE ACALMAR
E FAZER VOCÊ DORMIR PARA LINDOS SONHOS ALCANÇAR
UM DOS SEGREDOS ESTÁ NA FOLHA DA ALFACE
NA FOLHA DA ALFACE
NA FOLHA DA DELICIOSA ALFACE

01

Bife à parmegiana

INGREDIENTES

- 1 kg de contra filé
- 200g de presunto
- 200g de mussarela
- 1 cebola ralada
- 2 dentes de alho picados
- 1 lata de molho de tomate
- 1 gema de ovo
- Farinha de rosca
- Sal à gosto

MODO DE PREPARO

- Tempere os bifes com os ingredientes secos, e faça-os à milanesa.
- Frite e leve-os a uma assadeira.
- Cubra-os com o presunto, a mussarela, e o molho.
- Leve ao forno para derreter a mussarela.
- Bom apetite!

02

Bolinho de chocolate mal passado

INGREDIENTES

- 300g de chocolate meio amargo
- 2 ovos
- 2 gemas
- 2 colheres de sopa de farinha de trigo
- 1/2 xícara de chá de açúcar
- 2 colheres de sopa de manteiga
- Sorvete de creme

MODO DE PREPARO

- Junte a manteiga ao chocolate e leve ao fogo para derreter no banho-maria ou no micro-ondas por 2 minutos.
- Junte os ovos, a gema, o açúcar e mexa ao banho-maria. Junte a mistura de chocolate com a manteiga e mexa bem.
- Misture e deixe descansar por 10 minutos.
- Adicione a massa nas formas e leve ao forno por 5 minutos a 220°C. Espere um minuto e desenforme.
- Sirva com uma bola de sorvete de creme.
- Bom apetite!

03

Bolo com cereja

INGREDIENTES

- 10 colheres de sopa de açúcar ou adoçante
- 200g de cerejas frescas
- 1 xícara de chá de farinha de trigo
- 1½ colher de chá de fermento em pó
- ½ xícara de chá de leite
- 3 colheres de sopa de manteiga/margarina
- 1 colher de chá de essência de baunilha
- 1 ovo

MODO DE PREPARO

- Corte as cerejas ao meio, remova o caroço e reserve.
- Misture o leite, a essência de baunilha e o ovo. Junte a manteiga derretida, e bata até começar a fazer espuma.
- Adicione o açúcar e a farinha de trigo, e misture. Junte o fermento e misture até incorporar tudo.
- Despeje em uma forma pequena, acomode as cerejas viradas com a parte cortada para baixo e leve para assar em forno por 30 minutos.
- Bom apetite!

04

Bolo saudável de banana

INGREDIENTES

- 8 bananas maduras
- 300g de aveia
- 3 ovos
- 1/2 xícara de uvas passa
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- Canela à gosto

MODO DE PREPARO

- Bata no liquidificador todos os ingredientes. Adicione o fermento apenas no final.
- A consistência pode variar de acordo com suas bananas. Se a massa ficar muito mole, acrescente um pouco mais de aveia, e se ficar dura coloque um pouco leite.
- Leve ao forno por 30 minutos e estará pronto para saborear.
- Bom apetite!

05

Macarronada

INGREDIENTES

- 500g de carne moída
- 500g de macarrão
- 1 lata de milho verde
- 1 lata de ervilha
- 1 lata de creme de leite
- 1 lata de molho de tomate
- Sal e cheiro-verde à gosto

MODO DE PREPARO

- Em uma panela, leve a carne moída temperada ao fogo, e adicione o milho verde e a ervilha.
- Misture tudo e deixe cozinhar por 30 minutos.
- Desligue o fogo, e acrescente o creme de leite e o molho de tomate.
- Incorpore o macarrão refogado na manteiga, e misture bem.
- Bom apetite!

06

Mousse de maracujá

INGREDIENTES

- 1 caixa de leite condensado
- 1 caixa de creme de leite
- 100mL de suco de maracujá

MODO DE PREPARO

- Adicionar o conteúdo de 1 caixa de leite condensado e 1 caixa de creme de leite no liquidificador.
- Bater durante 1 minuto e adicionar 100mL de polpa de suco de maracujá (50% polpa e 50% água).
- Colocar em um recipiente bem bonito ou na casca do fruto do maracujá, e deixar na geladeira durante 2 horas.
- Decorar com as sementes do maracujá.
- Bom apetite!

07

Pão de queijo

INGREDIENTES

- 800g de polvilho azedo
- 100g de queijo parmesão ralado
- 1 xícara de água
- 1 xícara de leite
- 1/2 xícara de óleo
- 2 ovos
- Sal à gosto

MODO DE PREPARO

- Ferva a água e acrescente o leite, o óleo e o sal.
- Adicione o polvilho aos poucos até dar liga. Pode ser que você não precise usar os 800g, então coloque devagar e sove a massa até soltar da mão.
- Quando a massa estiver morna, acrescente o queijo, os ovos, e misture bem.
- Unte as mãos e enrole bolinhas de 2cm.
- Asse em forno pré-aquecido por 40 minutos.
- Bom apetite!

08

Panqueca rápida de linhaça

INGREDIENTES

- 1 ovo
- 1 colher de sopa de farinha de linhaça triturada
- 1 fio de óleo de azeite
- Condimentos (salsinha, cebolinha, e orégano)
- Sal à gosto

MODO DE PREPARO

- Higienize o ovo.
- Quebre o ovo em um prato e misture com um garfo.
- Acrescente a linhaça e misture os demais ingredientes.
- Aqueça uma frigideira, e adicione a mistura.
- Recheie como preferir.
- Bom apetite!

09

Quebra-quebra

INGREDIENTES

- 3 copos americanos de polvilho
- 1 copo americano de óleo
- 1 copo americano de açúcar
- 1 copo americano de queijo
- 1 colher de pó royal
- Ovo até o ponto

MODO DE PREPARO

- Misturar todos os ingredientes e amassar bem.
- Fazer as bolinhas, e assar em forno pré-aquecido.
- Servir com um delicioso suco natural de frutas.
- Bom apetite!

10

Suã de porco com arroz

INGREDIENTES

- 2 kg de suã suína
- 6 dentes de alho
- 6 xícaras de arroz
- Óleo
- Água
- Sal e cheiro-verde à gosto

MODO DE PREPARO

- Tempere a suã com o alho, e frite em um pouco de óleo até dourar.
- Pingar a água e deixar cozinhar até amaciar. Tempere com sal, e doure novamente. Retire da panela e reserve.
- Descarte o excesso de gordura da panela, e refogue o arroz. Acrescente a suã e cubra com água. Abaixe o fogo, e cozinhe até secar e o arroz amaciar.
- Sirva com cheiro-verde.
- Fica delicioso com tutu à mineira e couve refogada.
- Bom apetite!

CAPÍTULO

03

Alimentos

1 OVO, 2 OVOS, 3 OVOS
POR SEMANA EU POSSO COMER
DE PREFERÊNCIA COZIDO
PRA MENOS GORDURA RETER

NOS MEUS OLHOS TÊM AMOR
NA MINHA PELE TEM AMOR
ALGUNS CAROTENOIDES VIRAM AMOR
C DE CENOURA, C DE CAROTENOIDE, E C DE CORAÇÃO
C DE CENOURA, C DE CAROTENOIDE, E C DE CORAÇÃO

CAPÍTULO

03

Alimentos

MACARRÃO É BOM DEMAIS
E SEMPRE ME FAZ QUERER
+, +, E +, E MUITO +
MACARRÃO TEM ENERGIA
QUE AUMENTA A ALEGRIA
MACARRÃO ME FAZ CRESCER
MAS CUIDADO COM O EXCESSO
QUE TE FAZ ADOECER
E QUE TE FAZ ADOECER
MACARRÃO É BOM DEMAIS
E SEMPRE ME FAZ QUERER
+, +, E +, E MUITO +

COM UMA MÃO VOU SEGURAR
COM OUTRA MÃO VOU DEGUSTAR
MAMÃO/ MAMÃO
O FIBROSO E GOSTOSÃO - MAMÃO
O FIBROSO E GOSTOSÃO - MAMÃO
COM UMA MÃO VOU SEGURAR
COM OUTRA MÃO VOU DEGUSTAR
MAMÃO/ MAMÃO

CAPÍTULO

03

Alimentos

MUITAS, MUITAS, MUITAS CALORIAS ELES TÊM
POUCAS, POUCAS, POUCAS PALMAS ELES TÊM
BISCOITOS RECHEADOS- HERÓIS OU MALVADOS?
GOSTOSOS, AÇUCARADOS E GORDUROSOS, E MUITO SALGADOS,
POR DIA NÃO MAIS QUE 3 BISCOITOS RECHEADOS.
MUITAS, MUITAS, MUITAS CALORIAS ELES TÊM
POUCAS, POUCAS, POUCAS PALMAS ELES TÊM

GUT GUT GUT É O SOM DO REFRIGERANTE
GUT GUT GUT É O SOM DO REFRIGERANTE
SABOROSO E PERIGOSO
DE VÁRIAS CORES E SABORES
DEVO TROCAR? DEVO TROCAR?
POR UMA FRUTA BEM MORDIIIIIDAAAAAAAA.
NHEC NHEC NHEC É O NOVO SOM ELETRIZANTE
NHEC NHEC NHEC É O NOVO SOM ELETRIZANTE
GUT GUT GUT = NÃO NÃO NÃO
NHEC NHEC NHEC = SIM, SIM, SIM
NHEC NHEC NHEC = SIM, SIM, SIM
NHEC NHEC NHEC = SIM, SIM, SIMMMMM

CAPÍTULO

03

Alimentos

O QUÊ QUE O MORANGO TEM?
TEM/TEM/TEM = TEM/TEM/TEM
FIBRA E LICOPENO TEM
TEM/TEM/TEM = TEM/TEM/TEM
O QUÊ QUE O MORANGO TEM?
TEM/TEM/TEM = TEM/TEM/TEM
FORMA DE CORAÇÃO E A COR DA PAIXÃO
TEM/TEM/TEM = TEM/TEM/TEM
O QUÊ QUE O MORANGO TEM?
O QUÊ QUE O MORANGO TEM?

DOCES, DOCES, DOCES,
FAZEM MEUS PENSAMENTOS VOAREM
ATÉ AS BALAS, CHICLETES E PIRULITOS
ATÉ AS BALAS, CHICLETES E PIRULITOS
TÃO TÃO GOSTOSOS, MAS
TÃO TÃO PERIGOSOSSSSSSSSSSS,
TÃO TÃO GOSTOSOS, MAS
TÃO TÃO PERIGOSOSSSSSSSSSS

01

Bolo de pão de queijo

INGREDIENTES

- 3 copos de polvilho doce
- 3 ovos
- 1 copo de leite
- ½ copo de óleo
- ½ kg de queijo
- 1 colher de fermento

MODO DE PREPARO

- Bata todos os ingredientes no liquidificador.
- Coloque em uma forma untada e deixe assar.
- Servir com um delicioso café!
- Bom apetite!

02

Brigadeiro de ninho

INGREDIENTES

- 1 lata de leite condensado
- 1 caixa de creme de leite
- 3 colheres de leite ninho
- 1 colher de sopa de manteiga

MODO DE PREPARO

- Em uma panela pequena, despeje o leite condensado. Acrescente a manteiga, e coloque as colheres de leite em pó.
- Mexa até desgrudar do fundo da panela. Passe a massa para um prato e deixe esfriando.
- Assim que esfriar, passe manteiga na mão para enrolar.
- Enrole os brigadeiros, e passe as bolinhas no leite em pó para decorar.
- Sirva em forminhas ou como preferir!
- Bom apetite!

03

Galinhada

INGREDIENTES

- 1 frango cortado em pedaços
- 2 xícaras de chá de arroz lavado e escorrido
- 2 tabletes de caldo de galinha
- ½ copo de suco de limão
- 2 colheres de sopa de azeite
- 2 colheres de sopa de extrato de tomate
- 1 cebola média ralada
- 1 pimentão verde cortado em cubinhos
- 1 colher de sopa de salsa picada

MODO DE PREPARO

- Lave os pedaços de frango, tempere-os com os tabletes de caldo de galinha, e o suco de limão.
- Aqueça o azeite, e doure os pedaços de frango. Adicione a cebola e deixe refogar.
- Junte o arroz, o extrato de tomate, o pimentão e 4 xícaras e 1/2 de chá de água, mexendo bem.
- Tampe a panela e, assim que iniciar fervura, abaixe o fogo, e cozinhe por 15 minutos, até que o arroz fique cremoso e úmido. Se necessário, adicione mais água.
- Retire do fogo, e passe para uma travessa!
- Bom apetite!

04

Iogurte de morango

INGREDIENTES

- 2 litros de leite
- 1 copo de iogurte natural
- ½ kg de morangos ou 1 suco em pó de morango

MODO DE PREPARO

- Ferver o leite. Deixar esfriar, e quando estiver morno misture o iogurte natural, e deixe descansar até o dia seguinte.
- Em seguida, bata no liquidificador com açúcar e com o suco de seu sabor preferido ou com os morangos.
- Bom apetite!

05

Ovo pochê

INGREDIENTES

- 500mL de água
- 1 colher de sopa de vinagre
- 1 ovo
- Azeite
- Condimentos

MODO DE PREPARO

- Ferver a água junto do vinagre.
- Fazer um círculo com uma colher na água fervente, e adicionar o ovo.
- Deixar cozinhar de um lado e virar para cozinhar o outro lado.
- Retirar o ovo da água e temperar com azeite e condimentos.
- Bom apetite!

06

Pudim de leite condensado

INGREDIENTES

- 1 lata de leite condensado
- 1 lata de leite (medida na lata de leite condensado)
- 3 ovos inteiros
- 1 xícara de chá de açúcar
- 1/2 xícara de água

MODO DE PREPARO

Para o pudim:

- Bata bem os ovos no liquidificador.
- Acrescente o leite condensado e o leite, e bata novamente.

Para a calda:

- Derreta o açúcar na panela até ficar moreno. Acrescente a água e deixe engrossar.
- Coloque em uma forma redonda e despeje a massa do pudim por cima.
- Cozinhar em banho-maria.
- Servir gelado!
- Bom apetite!

07

Salada de frutas

INGREDIENTES

- 5 bananas
- 3 maçãs
- 2 kiwis
- 2 laranjas
- 1 manga
- 1 mamão
- Iogurte de morango

MODO DE PREPARO

- Pique todos os ingredientes, e coloque nas taças ou copos.
- Coloque o iogurte até cobrir as frutas, e deixe na geladeira por uma hora.
- Bom apetite!

08

Shake de morango

INGREDIENTES

- 1 litro de leite gelado
- 1 caixinha de morango
- 4 colheres de sopa de açúcar mascavo ou leite condensado à gosto
- Gelo à gosto

MODO DE PREPARO

- Lave bem os morangos, e retire o cabinho.
- Bata no liquidificador os morangos, o leite gelado, o açúcar, e o gelo.
- Decore com 1 morango, e sirva gelado.
- Bom apetite!

09

Suco de milho

INGREDIENTES

- 5 espigas de milho
- 6 xícaras de chá de leite
- 3 xícaras de chá de água
- 1 xícara de chá de açúcar
- 1/4 de lata de leite condensado

MODO DE PREPARO

- Retire os grãos de milho das espigas com uma faca.
- Bata no liquidificador o milho, o leite, a água, e o açúcar. Levar ao fogo até engrossar bem.
- Deixe esfriar.
- Bata no liquidificador esse curau com o restante da água e do leite, e acrescente o leite condensado. Leve para geladeira.
- Sirva bem gelado.
- Bom apetite!

10

Suco de morango com limão

INGREDIENTES

- 1 litro de água bem gelada
- 500g de morangos
- 2 colheres de sopa de açúcar ou adoçante
- 1 colher de sopa de suco de limão
- Gelo a gosto

MODO DE PREPARO

- Higienizar bem os morangos.
- Adicionar todos os ingredientes, incluindo o gelo no liquidificador e bater.
- Adicionar o suco em um copo e dois cubos de gelo.
- Bom apetite!

CAPÍTULO

04

Alimentos

SUPER DOIM DOIM É O AMENDOIM
ESCONDIDO NO CHÃO É PRODUZIDO O GRÃO
QUE DÁ ALEGRIA E EXPLOSÃO
SUPER DOIM DOIM É O AMENDOIM
TEM PROTEÍNAS, ÁCIDOS GRAXOS, VITAMINAS E E
B3 DE MONTÃO
E PODE FAZER PARTE DE SUA ALIMENTAÇÃO
SUPER DOIM DOIM É O AMENDOIM
SUPER DOIM DOIM É O AMENDOIM

MANDIOCA, MANDIOCA SAIU DA OCA PARA
NOSSO LAR. SAIU DA OCA PARA NOSSO
LARARRRRRRRRRRRRRR
PRESTE ATENÇÃO NO QUE VOU DIZER:
DESTA RAIZ FAÇO FARINHA PARA A FAROFA,
FAÇO O POLVILHO PRO PÃO DE QUEIJO,
QUE ENLOUQUECEM VOCÊ, QUE ENLOUQUECEM
VOCÊEEEEEEE
MANDIOCA, MANDIOCA SAIU DA OCA PARA
NOSSO LAR. SAIU DA OCA PARA NOSSO
LARARRRRRRRRRRRRRR

CAPÍTULO

04

Alimentos

B9 9 MESES MEU BEBÊ
B9 9 MESES MEU BEBÊ
EU VOU COMER, FOLHAS, FOLHAS, FÓLICO
NO ETC, NO ETC.
ESPINAFRE, TAIOBA E COUVE
ESPINAFRE, TAIOBA E COUVE
B9 9 MESES MEU BEBÊ
B9 9 MESES MEU BEBÊ

PLOC PLOC PLOC
É SOM DE UMA FRUTA BRASILEIRA
EU QUERO JÁ, EU QUERO JÁ
JABUTICABA - JABUTICABA
O PRETO NUTRITIVO E O BRANCO SABOROSO,
EU QUERO JÁ, EU QUERO JÁ
JABUTICABA - JABUTICABA.

CAPÍTULO

04

Alimentos

QUASE TODA FAZENDA TEM RAINHAS MANGAS
PEQUENAS OU GRANDES SÃO AS RAINHAS MANGAS
VERDES, AMARELAS, LARANJAS OU QUASE VERMELHAS SÃO AS RAINHAS MANGAS
RICAS EM FIBRAS, CAROTENOIDES, E DOÇURAS SÃO AS RAINHAS MANGAS
MANGAS, MANGAS, E MANGAS
VIDA LONGA PARA AQUELES QUE SE BENEFICIAM DAS RAINHAS MANGAS, MANGAS, E MANGAS

CHUCHUZINHO OU CHUCHUZÃO QUE BOM TER VOCÊ NA REFEIÇÃO
CHUCHUZINHO OU CHUCHUZÃO QUE BOM TER VOCÊ NA REFEIÇÃO

CAPÍTULO

04

Alimentos

MULHER SÁBIA DE 20, 30, 40, 50 OU CENTENÁRIA
MULHER SÁBIA QUE QUER UM BOM ALIMENTO
ALI DE - AMORA, LINHAÇA E INHAME
MENTO DE - BONS ALIMENTOS
SE AME COM AMORA
SE AME COM LINHAÇA
E SE AME COM INHAME
E SE AME COM INHAMEEEE

CÓ-CÓ E PIU-PIU SÃO OS SONS DAS AVES QUE CANTAM
PIU-PIU E CÓ-CÓ SÃO OS SONS DAS AVES QUE ENCANTAM
MEUS OLHOS BRILHAM DE EMOÇÃO
AO DEGUSTAR A CARNE E OS OVOS QUE NUTREM MEU CORAÇÃO
VAMOS CANTAR COMO AS AVES
E VAMOS ENCANTAR COMO AS AVES
CÓ-CÓ E PIU-PIU SÃO OS SONS DAS AVES QUE CANTAM
PIU-PIU E CÓ-CÓ SÃO OS SONS DAS AVES QUE ENCANTAM

CAPÍTULO

04

Alimentos

UM DIA UM PORQUINHO QUE ENCANTA
UM DIA UM EX-PORQUINHO QUE DESENCANTA
HERÓI PELO SEU DELICIOSO SABOR
VILÃO PELO SEU TORRESMO DO DISSABOR
AFINAL SERÁ QUE O PORQUINHO ENCANTA OU DESENCANTA,
OU NOS AGRACIA COM SABOR OU DISSABOR?

01

Doce de leite com amendoim

INGREDIENTES

- 2 litros de leite
- 1kg de açúcar
- 1/2 xícara de chá de amendoim
- 1 pitada de bicarbonato de sódio
- Margarina a gosto

MODO DE PREPARO

- Coloque o leite e o açúcar em uma panela grande.
- Leve ao fogo médio e mexa sem parar até ferver.
- Deixe em fogo baixo por 1 hora e 30 minutos até que a mistura comece a soltar do fundo da panela.
- Junte o amendoim e tire do fogo.
- Com uma colher de pau bata até o doce começar a engrossar.
- Coloque o bicarbonato, misture e despeje em uma superfície lisa untada.
- Depois de frio corte em pequenos quadrados.
- Bom apetite!

02

Doce de manga

INGREDIENTES

- 12 mangas
- 300g de açúcar
- 2 xícaras de água
- 3 cravo-da-índia
- 1 pedaço de canela

MODO DE PREPARO

- Na panela de pressão, coloque as mangas, a água, e polvilhe o açúcar.
- Adicione os cravos, a canela, e leve ao fogo.
- Quando começar a pressão, coloque no fogo brando, e deixe cozinhar durante 10 minutos.
- Desligue o fogo e deixe o doce descansar.
- Bom apetite!

03

Doce ninho de amendoim

INGREDIENTES

- 400g de amendoim torrado e triturado
- 400g de leite em pó
- 250 a 300mL de leite de coco

MODO DE PREPARO

- Misturar o amendoim e o leite em pó.
- Acrescentar o leite de coco até o ponto de formar uma massa.
- Fazer as bolinhas, e passar no amendoim moído ou no leite em pó.
- Bom apetite!

04

Farofa de couve

INGREDIENTES

- 200g de bacon
- 200g de farinha de mandioca
- 4 folhas de couve
- 1 dente de alho
- 1 cebola
- 2 colheres de margarina
- Cheiro verde à vontade

MODO DE PREPARO

- Fritar a cebola até dourar na margarina.
- Acrescentar o bacon e fritar.
- Acrescentar os demais ingredientes e por último, a couve.
- Bom apetite!

05

Feijão frito com ovos

INGREDIENTES

- 1kg de feijão carioca
- 500g de linguiça
- 500g de bacon
- 300g de farinha de mandioca
- 6 ovos cozidos
- 2 colheres de sopa de manteiga
- 2 maços de couve
- 1 caldo de carne
- 2 sachês de tempero pronto

MODO DE PREPARO

- Cozinhe o feijão. Frite todos os outros ingredientes separadamente, e junte-os em uma única panela.
- Coloque os temperos (caldo de carne e o sachê de tempero pronto), 2 colheres de sopa de manteiga e misture tudo até ficar encorpado. Coloque a farinha e mexa bem.
- Coloque a couve bem picada, e por último os ovos cozidos.
- Bom apetite!

06

Geleia de jabuticaba

INGREDIENTES

- 2 litros de jabuticabas maduras
- 1/2kg de açúcar refinado
- 2 pauzinhos de canela

MODO DE PREPARO

- Lave as jabuticabas e coloque em uma panela grande.
- Cubra-as de água e coloque no fogo pra ferver.
- Quando as jabuticabas começarem a estourar e ficar um caldo escuro por causa das cascas, desligue o fogo e coe esse caldo, dando uma leve apertada no bagaço.
- Para cada litro de caldo, coloque 1/2kg de açúcar.
- Coloque esse caldo com o açúcar no fogo e deixe ferver até dar a consistência de geleia.
- Bom apetite!

07

Licor de jabuticaba

INGREDIENTES

- 1kg de jabuticaba
- 1kg de açúcar cristal
- 1 litro de álcool de cereais ou pinga

MODO DE PREPARO

- Lave as jabuticabas e deixe escorrer.
- Coloque em um recipiente de plástico ou vidro com tampa, o açúcar, a pinga e a jabuticaba, mexa e deixe curtir por 15 dias, mexendo uma vez por dia.
- Finalizando os 15 dias coar e engarrafar.
- Bom apetite!

08

Patê de chuchu

INGREDIENTES

- 1 chuchu pequeno
- 100g de azeitonas
- 100g de maionese
- 50g de aveia

MODO DE PREPARO

- Higienizar o chuchu, picar em pedaços pequenos e cozinhar.
- Misturar todos os ingredientes no liquidificador e bater durante 1 minuto.
- Bom apetite!

09

Suco de couve e abacaxi

INGREDIENTES

- 1 litro de água
- 2 fatias de abacaxi
- 2 folhas de couve

MODO DE PREPARO

- Higienizar bem as folhas de couve. Bater uma folha de couve com 200ml de água e colocar nas forminhas para congelar. Deixar pelo menos 12 horas no congelador.
- Colocar 1 folha de couve, as fatias de abacaxi, 1 litro de água no liquidificador e bater durante 30 segundos.
- Colocar o suco em uma taça com um cubo de gelo de couve.
- OBS: poderá utilizar adoçante ou consumir o produto ao natural.
- Bom apetite!

10

Torta de amendoim

INGREDIENTES

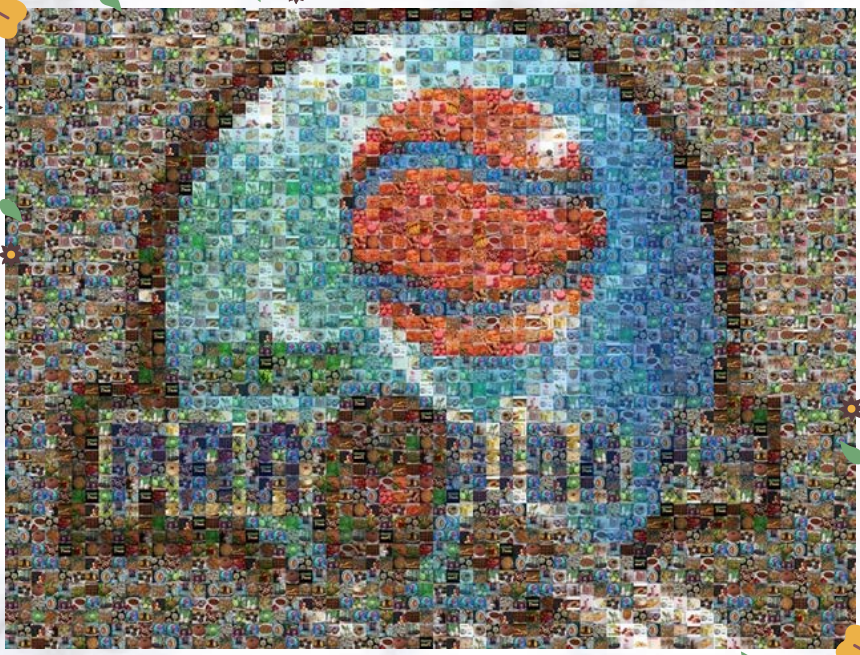
- 2 latas de creme de leite
- 2 pacotes de bolacha
- 1 pacote de amendoim torrado e descascado
- 1 pacote de bolachas de manteiga sem sal
- 2 xícaras de açúcar
- 3 gemas
- 1 copo de leite

Opcional: Achocolatado ou doce de leite para cobrir a torta

MODO DE PREPARO

- Bater na batedeira as 3 gemas com o açúcar até formar um creme, e acrescente a manteiga.
- Misturar ao creme duas latas de creme de leite. Colocar boa parte do amendoim no creme e misturar bem.
- Coloque o leite em um recipiente, e mergulhe as bolachas.
- Bom apetite!

FOTOS DAS RECEITAS DAS OUVINTES



"Não existem grandes talentos sem grande vontade".

Honoré de Balzac

QUE SEU REMÉDIO SEJA SEU ALIMENTO, E QUE SEU ALIMENTO SEJA SEU REMÉDIO!

HIPÓCRATES

MARTHA ELISA FERREIRA DE ALMEIDA

Bacharel em Nutrição. Mestrado e Doutorado em Agrobioquímica. Docente do Curso de Nutrição, Campus Rio Paranaíba, Universidade Federal de Viçosa (UFV).

JULIANA THAYS FERREIRA

Bacharel em Ciências de Alimentos, Campus Rio Paranaíba, Universidade Federal de Viçosa (UFV). MBA em Gestão Comercial e Marketing Digital (UNINTER). Graduanda em Administração, Campus Rio Paranaíba, Universidade Federal de Viçosa (UFV).

SILVANO SEBASTIÃO ARRUDA

Radialista da Rádio Paranaíba FM 99,5. Técnico em Segurança do Trabalho (Escola Técnica Advice - Patos de Minas). Graduando em Serviço Social (UNINTER).