

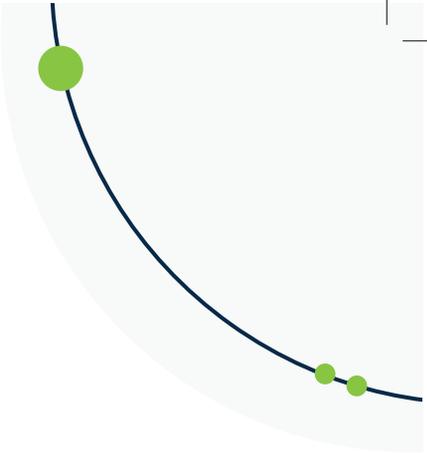


CORPO E MENTE EM EQUILÍBRIO: Uma abordagem integral à obesidade

Passo a Passo para uma vida mais saudável

Andressa Carneiro Sarhan
Camila Correa Dornelles
Sidilene Antonia Mudesto
Guilherme Augusto Iria Ferreira
Marcia Maria H. de Abreu de O. Salgueiro





CORPO E MENTE **EM EQUILÍBRIO:** **Uma abordagem integral** **à obesidade**

Passo a Passo para uma vida mais saudável

Andressa Carneiro Sarhan
Camila Correa Dornelles
Sidilene Antonia Mudesto
Guilherme Augusto Iria Ferreira
Marcia Maria H. de Abreu de O. Salgueiro

2024



© Editora CEJAM, 2024

Autoria

Ana Paula da Silva Nascimento 

Bruna Beatriz Queiroz do Carmo 

Debora Almeida da Silva 

Gisele da Rocha Lima 

Janaina Pereira de Carvalho 

Jessica da Silva Lima Gomes 

Karol Adorno da Fonseca Silva 

Vitoria Silva dos Santos Costa 

Organização

Andressa Carneiro Sarhan 

Camila Correa Dornelles 

Sidilene Antônia Mudesto 

Guilherme Augusto Iria Ferreira 

Marcia Maria Hernandez de Abreu de O. Salgueiro 

Revisão e Edição

Abel Silva de Meneses, PhD 

André Luis Charro Ramalho, PhD 

Diagramação

Comunicação, Marketing e Relacionamento CEJAM

Colaboração

Clévia da Silva Pampolha 

Ana Paula Basilio Tavares Rocha 

Allan Gomes de Lorena 

CEJAM, Centro de Estudos e Pesquisas Dr. João Amorim.

CORPO E MENTE EM EQUILÍBRIO: Uma abordagem integral à obesidade. Passo à passo para uma Vida mais saudável. São Paulo: Pesquisa e Inovação Aplicada, 2024.

88 p.

ISBN: 978-65-85277-01-3 e-Book (PDF)

1. Obesidade; 2. Alimentação Saudável; 3. Nutrição em Saúde Pública.CDD 613

CDD 613

CDU 614.95

Ficha elaborada pela área de Pesquisa e Inovação Aplicada do CEJAM

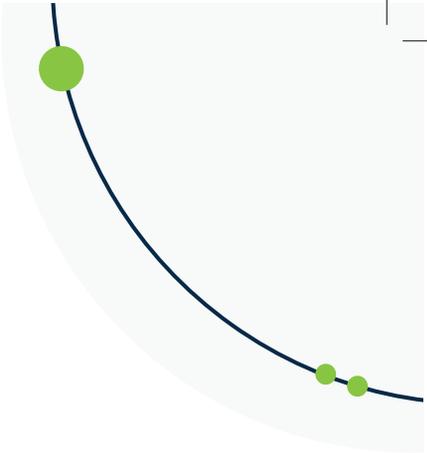


Este conteúdo está licenciado sob a Licença Creative Commons Atribuição - Não Comercial (CC BY-NC 4.0). É permitido remixar, adaptar e criar a partir deste trabalho para fins não comerciais, porém deverá atribuir o devido crédito aos autores e instituições. É vedado o uso para fins comerciais e não é necessário licenciar os trabalhos derivados sob os mesmos termos. Mais informações <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



Editora CEJAM

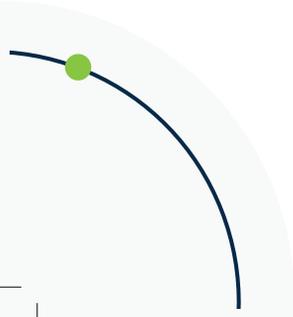
Rua Dr. Lund, 41 - Liberdade
São Paulo - SP - CEP: 01513-020
Fone: (11) 3469-1818
<https://cejam.org.br>



—● DEDICATÓRIA

Dedicamos este EBOOK ao instituto CEJAM, que disponibilizou os recursos financeiros necessários para a realização dos testes das preparações culinárias deste material, ao CEJAM, pela oportunidade de desenvolver este material educativo destinado a toda população que utiliza os serviços de saúde disponibilizados pelo SUS, ao Centro Universitário Adventista de São Paulo, expressando profunda gratidão pelo generoso espaço dos laboratórios que foram cedidos para a realização dos testes culinários. Agradecemos também à professora Marcia Salgueiro pela orientação dedicada e valiosa ao longo desse projeto. Suas contribuições foram fundamentais para o desenvolvimento deste estudo.

A elaboração deste e-book sobre obesidade em população socialmente vulnerável, associada a insegurança alimentar e enriquecido com receitas de baixo custo e fácil execução, justificada pela necessidade de disseminar o conhecimento científico de forma acessível. Busca-se, assim, preencher uma lacuna na abordagem de temas relevantes para comunidades carentes, promovendo conscientização e oferecendo alternativas práticas para uma alimentação saudável mesmo em contextos socioeconômicos desfavoráveis. Este trabalho visa contribuir para a promoção da saúde em segmentos mais vulneráveis da sociedade, alinhando-se aos princípios de inclusão e equidade.





SOBRE OS ORGANIZADORES

Andressa Carneiro Sarhan

Graduada em Nutrição (Universidade Presbiteriana Mackenzie, São Paulo). Pós graduada em Nutrição esportiva pelo CEFIT e especializada em Transtornos Alimentares pelo Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da USP - AMBULIM

Camila Correa Dornelles

Graduada em Nutrição (Universidade Paulista, São Paulo). Pós graduada em Nutrição clínica com especialidade em consultório pelo GANEP - Nutrição humana.

Sidilene Antonia Mudesto

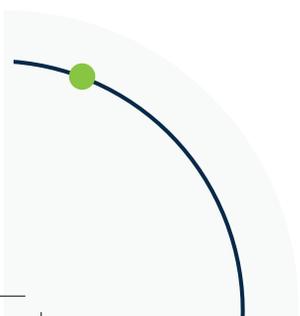
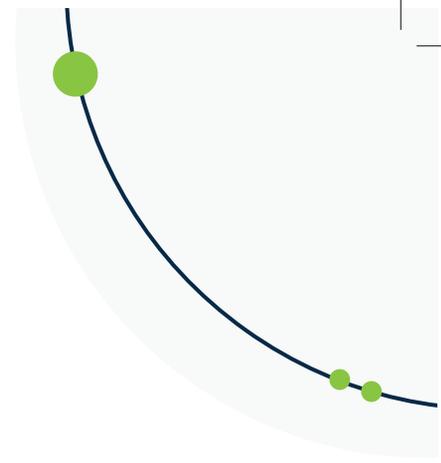
Graduada em Nutrição (Centro Universitário Adventista de São Paulo, São Paulo). Pós graduada em Alimentos Funcionais e Qualidade de Vida pelo Centro Universitário Adventista de São Paulo.

Guilherme Augusto Iria Ferreira

Graduado em Nutrição (Centro Universitário SENAC, São Paulo). Especializado em Saúde Cardiovascular pelo Instituto Dante Pazzanese de Cardiologia .

Marcia Maria Hernandes de Abreu de Oliveira Salgueiro

Nutricionista, Doutora e Mestre em Saúde Pública pela Faculdade de Saúde Pública - FSP/ USP. Docente do curso de Mestrado Profissional em Promoção da Saúde do Centro Universitário Adventista de São Paulo. Docente do curso de Nutrição da Universidade Anhembi Morumbi. Nutricionista em consultório. Pesquisadora e Líder do grupo de pesquisa Alimentos, alimentação e promoção da saúde.





SOBRE OS AUTORES

Ana Paula da Silva Nascimento

Graduada em Fisioterapia (Universidade Federal de São Carlos, São Carlos). Especializada em ortopedia e traumatologia pela Irmandade da Santa Casa de Misericórdia de São Paulo. Especializada em Fisiologia do Exercício pela UNIFESP e especializada em Acupuntura pelo Centro de Terapias Naturais.

Bruna Beatriz Queiroz do Carmo

Graduanda em Medicina Veterinária (Faculdades Metropolitanas Unidas)

Débora Almeida da Silva

Graduada em Psicologia (Centro Universitário Adventista de São Paulo, São Paulo)

Gisele da Rocha Lima

Graduada em Fisioterapia (Universidade Paulista, São Paulo). Especializada em Fisiologia do Exercício pelo Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da USP e pós graduada em oncologia pela Universidade Redentor.

Janaina Pereira de Carvalho

Graduada em Gestão Ambiental (UNISA - Universidade de Santo Amaro, São Paulo). Pós graduada em avaliação de impactos ambientais pela Universidade Anhembi Morumbi

Jéssica da Silva Lima Gomes

Graduada em Gestão Comercial (Universidade Paulista, São Paulo)

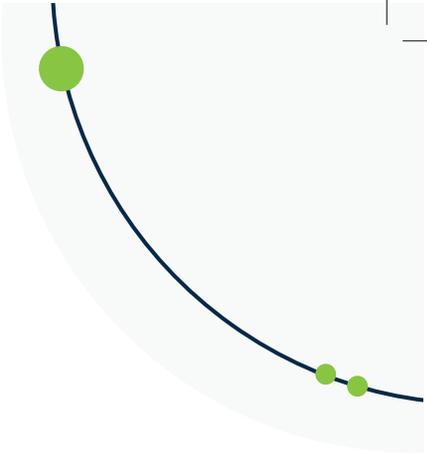
Karol Adorno da Fonseca Silva

Graduada em Educação Física e Saúde (Universidade de São Paulo). Pós graduada em fisiologia e treinamento aplicados para atividades de clubes e academias (Universidade Estácio Radial).

Vitória Silva dos Santos Costa

Graduada em Ciências Biológicas (Centro Universitário Adventista de São Paulo, São Paulo)





—● SOBRE OS COLABORADORES

Clevia da Silva Pampolha

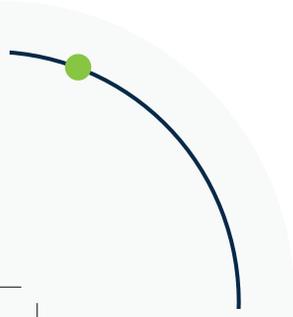
Enfermeira graduada pelo Centro Universitário Adventista de São Paulo. Mestre em Promoção da Saúde do Centro Universitário Adventista de São Paulo. Especialização em Enfermagem, Saúde Coletiva com atuação no PSF (Programa de Saúde da Família) pelo Centro Universitário Adventista de São Paulo e Gestão em Serviços Públicos pela Universidade de Uberaba. Gestão Hospitalar e Gestão de Serviços de Saúde pela Universidade Anhembi Morumbi.

Ana Paula Basílio Tavares Rocha

Enfermeira, graduada pela Faculdade Adventista de Enfermagem; Especialista em Gestão de Programas e Serviços de Saúde pela Universidade de Uberaba; Especialista em Saúde Pública com ênfase no Programa Saúde da Família pelo Centro Universitário Adventista de São Paulo; Analista Comportamental e Habilitada em Professional and Self Coaching pelo Instituto Brasileiro de Coaching. Cursando MBA em Inteligência Competitiva.

Allan Gomes de Lorena

Graduado em Saúde Pública pela Faculdade de Saúde Pública da USP (2017); mestrado (2022) em Saúde Coletiva pela Faculdade de Medicina da USP com formação pela Escola de Artes Visuais do Parque Lage (2022) e residência artística pela Casa da Escada (2022); especialista (2018) em Gestão de Redes de Atenção à Saúde pela Escola Nacional de Saúde Pública da Fiocruz. Autor dos livros Passagens (2024, no prelo) pela Editora Aboio, Sem perreco: a prevenção do HIV em fluxos, festas e bailes funks (2022) e Uma ou várias? IdentidadeS para o sanitário (2016), ambos publicados pela Editora Hucitec.



SUMÁRIO

PARTE 1

1. DOENÇAS CRÔNICAS NÃO TRANSMISSÍVEIS.....	8
2. 10 PASSOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO ADEQUADA E SAUDÁVEL.....	9
3. ALIMENTAÇÃO ANTINFLAMATÓRIA.....	10
4. O QUE É COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO E COMO DIMINUÍ-LO.....	11
5. ATIVIDADE FÍSICA.....	12
6. RELAÇÃO ENTRE OBESIDADE E DORES ARTICULARES.....	13
7. REALIZAÇÃO DE EXERCÍCIOS COM MAIS SEGURANÇA.....	14
8. OBESIDADE E FATORES EMOCIONAIS.....	15
9. A IMPORTÂNCIA DO APOIO PSICOLÓGICO.....	16
10. COMO MONTAR SUA HORTA EM CASA.....	17

PARTE 2

11. RECEITAS SUSTENTÁVEIS.....	18
11.1. CAFÉ DA MANHÃ E LANCHES.....	19
11.1.1. PÃES.....	20
11.1.2. BISCOITOS E COOKIES.....	25
11.1.3. PANQUECAS E OMELETES.....	29
11.1.4. BOLOS E TORTA.....	34
11.1.5. CEREAIS.....	41
11.1.6. PATÊS E MOLHOS.....	45
11.2. PRATOS PRINCIPAIS.....	53
11.3. GUARNIÇÕES.....	60
11.4. SOPAS.....	65
11.5. SOBREMESAS.....	71
11.6. BEBIDAS.....	80

DOENÇAS CRÔNICAS NÃO TRANSMISSÍVEIS

Andressa Carneiro Sarhan, Camila Correa Dornelles, Sidilene Antonia Mudesto e Guilherme Augusto Iria Ferreira

Atualmente um dos maiores desafios da saúde são as Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT), que englobam doenças cardiovasculares, câncer, diabetes e doenças respiratórias crônicas.



A Organização Mundial da Saúde (OMS) define as patologias crônicas como doenças de lento desenvolvimento e uma longa duração, podendo acompanhar a pessoa durante a vida. Normalmente, os problemas persistem por período superior a seis meses e requerem tratamentos e terapias longas ou complexas.

Entre as principais determinantes das DCNT, se destacam as desigualdades sociais, as diferenças no acesso aos bens e aos serviços, a baixa escolaridade, as desigualdades no acesso à informação, além dos fatores de risco modificáveis, como tabagismo, consumo de bebida alcoólica, inatividade física e alimentação inadequada, tornando possível sua prevenção.

O número de casos de DCNT vêm aumentando progressivamente nos últimos anos, gerando um elevado número de mortes prematuras, diminuição de qualidade de vida e aumentando os gastos em saúde pública para a sociedade.

Doença



Doenças cardiovasculares



Doenças respiratórias crônicas



Câncer



Diabetes



Condições mentais e neurológicas

Fatores de risco



Alimentação inadequada



Tabagismo



Uso abusivo de álcool



Sedentarismo



Poluição do ar

10 PASSOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO ADEQUADA E SAUDÁVEL

Andressa Carneiro Sarhan, Camila Correa Dornelles, Sidilene Antonia Mudesto e Guilherme Augusto Iria Ferreira



- 1** Fazer de alimentos in natura ou minimamente processados a base da alimentação, em grande variedade e predominantemente de origem vegetal.
- 2** Utilizar óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias;
- 3** Limitar o consumo de alimentos processados. Os ingredientes e métodos usados na fabricação de alimentos processados alteram de modo desfavorável a composição nutricional dos alimentos dos quais derivam;
- 4** Evitar o consumo de alimentos ultraprocessados. Por conta de sua formulação e apresentação, tendem a ser consumidos em excesso e a substituir alimentos in natura ou minimamente processados;
- 5** Comer com regularidade e atenção, em ambientes apropriados e, sempre que possível, com companhia;
- 6** Fazer compras em locais que ofertem variedades de alimentos in natura ou minimamente processados;
- 7** Desenvolver, exercitar e partilhar habilidades culinárias;
- 8** Planejar as compras de alimentos, organizar a despensa doméstica e definir com antecedência o cardápio da semana;
- 9** Evitar redes de fast-food;
- 10** Ser crítico quanto a informações, orientações e mensagens sobre alimentação veiculadas em propagandas comerciais.

ALIMENTAÇÃO ANTINFLAMATÓRIA

Andressa Carneiro Sarhan, Camila Correa Dornelles, Sidilene Antonia Mudesto e Guilherme Augusto Iria Ferreira

Atualmente observa-se redução dos níveis de desnutrição, aumento da obesidade, além de um padrão alimentar repleto do consumo de alimentos prontos e ultraprocessados, aumento da inatividade física e sedentarismo e dificuldade de conciliar horários de trabalho e alimentação. Todos esses fatores desempenham papel fundamental no desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs) que estão associadas à inflamação crônica de baixa intensidade. natural dessa abordagem, fortalecendo a capacidade da APS de lidar com as complexidades da SAN.



A inflamação é uma resposta do corpo a um estímulo agressivo, sendo caracterizada pelo conjunto de alterações bioquímicas, fisiológicas e imunológicas.

Quando se fala sobre alimentação, o consumo excessivo de alimentos ricos em gordura saturada e trans, carboidratos simples, de alto índice glicêmico e alimentos pobres em fibras aumentam a inflamação subclínica.

Estudos mostram que uma alimentação equilibrada com a redução dos alimentos citados acima em conjunto com consumo adequado de frutas, verduras, legumes, cereais integrais e água podem melhorar o estado de inflamação.

Os alimentos com propriedades anti-inflamatórias são gengibre, cúrcuma, tomate orgânico, alho, pimenta, maracujá, romã, frutas vermelhas, chá verde, azeite de oliva, linhaça, chia e peixes como sardinha, arenque, cavala, salmão e truta.



O QUE É O COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO E O QUE FAZER PARA DIMINUÍ-LO

Karol Adorno da Fonseca Silva

O termo “comportamento sedentário” é utilizado para descrever quando a pessoa está acordada realizando alguma atividade sentada, reclinada ou deitada, de forma que o corpo está gastando pouca energia.

Longos períodos em comportamento sedentário são prejudiciais inclusive para quem pratica atividade física. O ideal é reduzir esse comportamento ao máximo:



- Sempre que possível reduza o tempo em que você permanece sentado ou deitado assistindo à televisão ou usando o celular, computador, tablet e videogame;
- A cada uma hora, movimente-se por pelo menos 5 minutos e aproveite para mudar de posição e ficar em pé, ir ao banheiro, beber água e alongar o corpo.

São pequenas atitudes que podem ajudar a diminuir o seu comportamento sedentário e melhorar sua qualidade de vida.

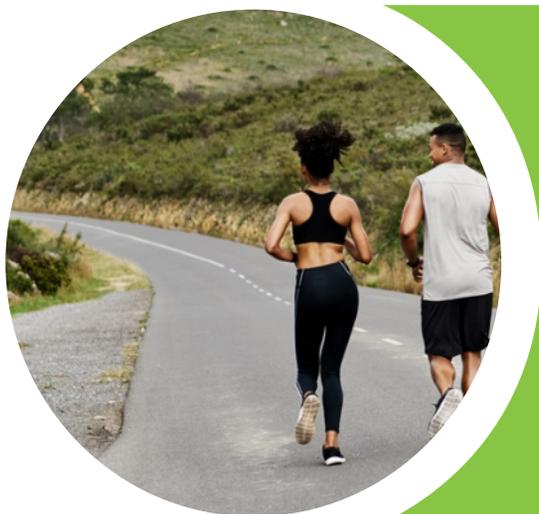


52% dos brasileiros raramente ou nunca praticam atividade física.

ATIVIDADE FÍSICA

Karol Adorno da Fonseca Silva

Podemos definir atividade física como movimentos voluntários do corpo com gasto calórico acima dos níveis de repouso. Realizamos em diferentes momentos, como no lazer e tempo livre, no deslocamento, nas tarefas domésticas e nas tarefas laborais.



As atividades físicas são feitas em diferentes níveis de intensidade e esforço físico:

- Leve (é possível respirar tranquilamente e conversar normalmente);
- Moderada (aumenta a frequência cardíaca e respiratória, conseguindo conversar com dificuldade);
- Vigorosa (não é possível conversar durante o esforço/movimento, respiração muito ofegante e batimento cardíaco bastante acelerado).

Recomenda-se que todas as pessoas adultas devem praticar atividades físicas regularmente, pelo menos 150 a 300 minutos de atividade aeróbica por semana com intensidade moderada, ou 75 a 150 minutos de atividade vigorosa (ou combinação equivalente de atividades moderadas e vigorosas) com o objetivo de alcançar benefícios substanciais à saúde. Para benefícios adicionais à saúde acrescentar exercícios de fortalecimento muscular, de intensidade moderada ou maior, pelo menos dois dias na semana.

A prática regular de exercícios físicos é um dos principais meios de prevenção e tratamento da obesidade, e de outras doenças crônicas não transmissíveis. O treinamento de força vem se tornando cada vez mais relevante para o emagrecimento pois possibilita benefícios completos na composição corporal. Estudos comprovam os efeitos do treinamento resistido de força: redução da gordura corporal, manutenção e ganho da massa magra e no aumento da taxa metabólica basal, sendo positivo principalmente a longo prazo.



Combinar o treinamento físico com a orientação nutricional promove maior perda da gordura corporal, comparado com o treinamento físico isolado.

RELAÇÃO ENTRE OBESIDADE E DORES ARTICULARES

Ana Paula da Silva Nascimento e Gisele da Rocha Lima



É comum que as pessoas obesas tenham problemas ortopédicos e os mais frequentes são:

- Lombalgia;
- Dores vertebrais;
- Hérnia de disco;
- Tendinite;
- Artrite;
- Artrose;
- Esporão de calcâneo;
- Fascite plantar.

A obesidade aumenta o desgaste das articulações e também a probabilidade de lesões. Pessoas com sobrepeso têm 15% mais chances de sofrer lesões musculares ortopédicas e pessoas obesas 48%.

Outro risco ortopédico potencializado pela obesidade são as complicações cirúrgicas. Além disso, a recuperação é mais lenta. Embora pacientes obesos não tenham contra-indicações para cirurgia ortopédica, eles correm o risco de ter possíveis complicações que podem comprometer os resultados cirúrgicos.

É preciso ter muito cuidado com a obesidade, principalmente na infância. Isso porque a criança obesa está propensa a adquirir deformidades e desvios angulares que podem gerar fortes dores na vida adulta.



ORIENTAÇÕES PARA REALIZAÇÃO DOS EXERCÍCIOS COM MAIS SEGURANÇA

Ana Paula da Silva Nascimento e Gisele da Rocha Lima



1

Se possível antes de iniciar a rotina de exercícios procure um médico e realize seus exames regulares (cardíaco e físico);

2

Ao iniciar a sua rotina de exercício procure um profissional habilitado para que juntos possam planejar o início, estabelecer metas e entender as suas necessidades de acordo com a sua capacidade física;



3

Em caso de dores durante o exercício ou após é importante sempre relatar ao profissional que o acompanha, assim podem ser identificados possíveis erros de execução, posturas incorretas, sobrecargas que precisam ser corrigidas;

4

No caso de interrupção na prática do exercício por mais de 2 semanas, nunca retome de onde parou, é preciso que diminua a carga ou intensidade e retomar aos poucos;

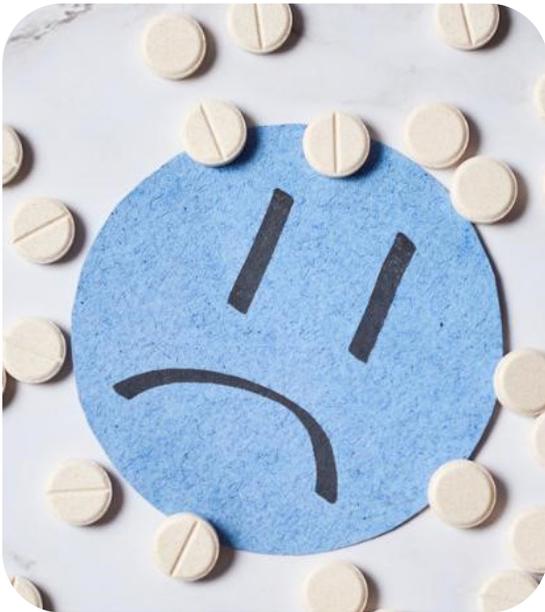


5

É importante observar os calçados, porque conforme a perda de peso vai acontecendo, o centro de gravidade muda e o calçado adquire a digital plantar anterior, o que pode provocar futuramente alteração na pisada, posteriormente ocasionando dores e desconfortos.

OBESIDADE E FATORES EMOCIONAIS

Debora Almeida da Silva



Existem fatores fisiológicos e psicológicos que podem contribuir para o ganho de peso, além de ansiedade, depressão, transtornos alimentares e diminuição da autoestima.

As emoções podem influenciar no comportamento alimentar. Pessoas com obesidade podem apresentar o “comer emocional”, que é o hábito de usar a comida como forma de recompensa imediata ou conforto emocional, para lidar com situações e/ou emoções difíceis, como a angústia, vergonha, raiva e estresse.

Independente das emoções que levam alguém a comer em excesso, o resultado é geralmente o mesmo: o efeito de recompensa dura pouco, a pessoa se sente ainda pior e essa frustração pode motivá-la a comer em excesso novamente.

Desta forma o “comer emocional” pode se tornar um ciclo vicioso que leva ao ganho de peso e, conseqüentemente, traz outros riscos à saúde.



A IMPORTÂNCIA DO APOIO PSICOLÓGICO NO TRATAMENTO DA OBESIDADE

Debora Almeida da Silva

O acompanhamento de um profissional de saúde mental pode ajudar você em vários aspectos:



Estabelecer metas e fazer as mudanças de estilo de vida necessárias para que você atinja seus objetivos de perda de peso;



Reconhecer os gatilhos que o levam a comer em excesso;



Aprender a gerenciar o estresse e a ansiedade de maneira saudável;



Identificar quais fatores podem ter contribuído para ter obesidade;



Identificar quais são seus obstáculos para o controle do peso e como contorná-los;



Lidar com as consequências emocionais da doença;



Auxiliar nos conflitos relacionados à imagem corporal;



Modificar pensamentos negativos e autodestrutivos e aliviar o sofrimento psicológico, trazendo melhorias para a qualidade de vida.

COMO MONTAR SUA HORTA EM CASA

Jéssica da Silva Lima Gomes, Bruna Beatriz Queiroz do Carmo, Vitória Silva dos Santos Costa, Janaina Pereira de Carvalho

O cultivo de hortas em pequenos espaços é uma demanda da atualidade: pode ser um item de segurança alimentar para as famílias e também utilizado como uma abordagem com fins terapêuticos. O consumo de hortaliças cultivadas em pequenas hortas auxilia na promoção da saúde, permitindo que as pessoas adquiram maior controle sobre sua qualidade de vida.



ESCOLHA DO LOCAL ADEQUADO

Pode ser usado o próprio quintal de casa, uma varanda, um cantinho qualquer e até mesmo vasos e caixotes

- Próximo a sua residência: para facilitar a manutenção;
- Perto de fontes de água limpa, para as regas constantes;
- Em terreno plano ou ligeiramente inclinado e com terra de boa qualidade;
- Em lugar que receba luz do sol (4 a 6 horas diárias);
- Cercada, para evitar a entrada de animais.



SOLO E ÁGUA

A terra deve ser solta, sem torrões, pedras ou raízes grandes. Poderá ser feita aplicação de calcário para correção da acidez e de adubos para melhorar a qualidade do solo. A Água é fundamental para o desenvolvimento da planta. Lembrando que o excesso de água acaba ocasionando o apodrecimento das raízes, por isso, ao realizar cultivos, os recipientes devem ser furados nos fundos para os solos não fiquem encharcados.



PROPAGAÇÃO E PLANTIO

Pode começar a plantar as sementes em viveirinho e transplantá-las para um vaso ou canteiro quando elas atingirem 10cm de altura. Também é possível começar já direto no espaço desejado. As sementes podem ser compradas, adquiridas dos próprios alimentos ou multiplicadas em forma de mudas de plantas já existentes.



COLHEITA

As hortaliças folhosas e de hastes são colhidas quando estão tenras; as de flores, quando os botões estão fechados; as de frutos, quando as sementes não estão completamente formadas e as de raízes e bulbos, quando estão completamente desenvolvidas.

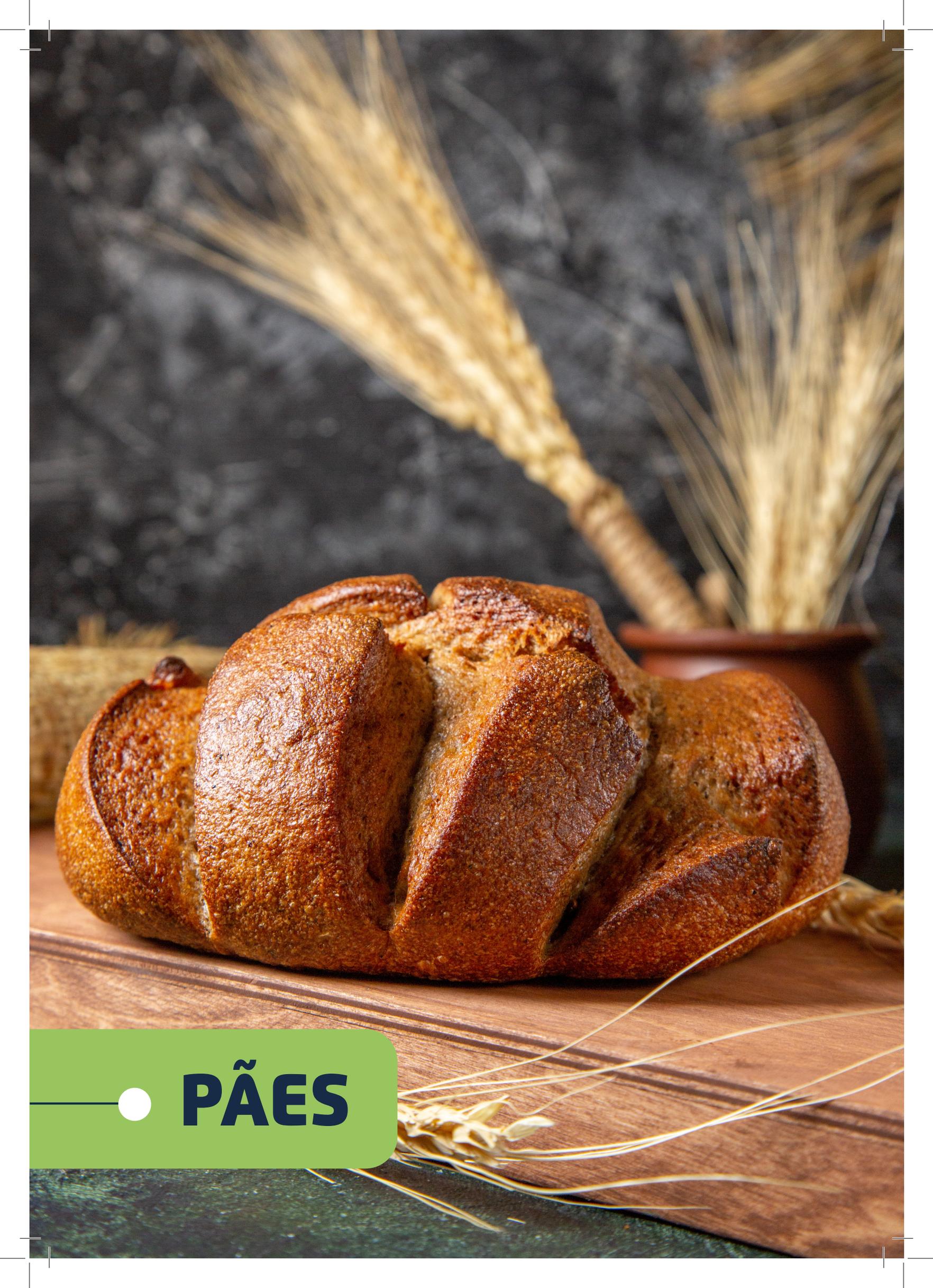
RECEITAS SUSTENTÁVEIS

FÁCEIS DE FAZER

O estilo de vida mais saudável vem se tornando uma prioridade para grande parte da população brasileira, sendo a alimentação saudável um dos principais pontos. Tendo em vista a necessidade do acesso a preparações culinárias práticas, foram escolhidas algumas receitas nutricionalmente equilibradas, com foco em sustentabilidade e de fácil preparo, levando em conta o hábito alimentar da nossa população.



CAFÉ DA MANHÃ E LANCHES

A photograph of a golden-brown braided loaf of bread resting on a wooden cutting board. In the background, several wheat stalks are arranged in a rustic, artistic manner against a dark, textured backdrop. The lighting is warm, highlighting the texture of the bread and the grain of the wood.

● **PÃES**



PÃO DOCE DE BANANA

Ingredientes da massa:

- 2 xícaras de chá de farinha de trigo
- 1 tablete de fermento biológico
- 1 xícara de chá de água morna
- 1 colher de sopa de açúcar refinado
- 1 colher de sopa de manteiga
- 1 colher de sopa de sal
- 1 xícara de chá de casca de banana picada

Modo de Preparo:

Dissolver o fermento na água morna, acrescentar o açúcar e deixar fermentar por 5 minutos. Juntar a manteiga, o sal e a farinha de trigo aos poucos, mexendo sempre. Acrescentar as cascas de banana e amassar bem. Se precisar, polvilhar um pouco de farinha de trigo para dar consistência e não grudar. Deixar e descansar por 30 minutos em lugar quente e sem corrente de ar. Depois de descansar, dividir a massa em 12 bolinhas, modelar e levar ao forno preaquecido à 180°C para assar até dourar.



PÃO DE LIQUIDIFICADOR

Ingredientes da massa:

- 2 e 1/2 xícaras de chá de leite desnatado morno
- 1 e 1/2 unidade de fermento biológico
- 1 colher de sopa de açúcar refinado
- 1 colher de chá de sal
- 2 xícaras de chá de farinha de trigo
- 3 e 1/2 xícaras de chá de farinha de trigo integral
- 1/2 xícara de chá de óleo

Modo de Preparo:

Bater todos os ingredientes no liquidificador, exceto as farinhas. Misturar as farinhas com os ingredientes já batidos com o auxílio de uma colher. Colocar em forma untada própria para pão de forma e deixar crescer por 30 minutos. Assar em forno à 180°C até dourar.



PÃO DE ERVAS

Ingredientes:

- 1 e 1/2 colher de sopa de fermento biológico
- 1 colher de chá de sal
- 1 colher de chá de açúcar refinado
- 1/2 xícara de chá de leite desnatado
- 3 xícaras de chá de água morna
- 1 kg de farinha de trigo
- 1/2 kg de farinha de trigo integral
- 1/2 xícara de chá de cebola picada
- 1 dente de alho
- 1 e 1/2 colher de sopa de manteiga
- 1 unidade de ovo
- Orégano à gosto
- Manjericão à gosto

Modo de Preparo:

Misturar o fermento com o sal e o açúcar, acrescentar o leite morno e misturar as 3 colheres de farinha de trigo. Deixar crescer. Bater no liquidificador a água, a cebola, o alho, a manteiga e o ovo. Adicionar a mistura do liquidificador ao fermento crescido. Acrescentar o orégano, o manjericão, a farinha de trigo integral e a farinha de trigo, aos poucos, até que a massa se solte das mãos. Sovar bem. Modelar os pães e deixar crescer até que dobrem de volume. Assar em forno preaquecido à 180°C. até dourar..



PÃO DE LINHAÇA

Ingredientes:

- 1 xícara de chá de linhaça
- 1 kg de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de sal
- 1 colher de sopa de açúcar refinado
- 1 xícara de chá de óleo
- 4 xícaras de chá de água morna
- 1 e 1/2 tablete de fermento biológico

Modo de Preparo:

Bater no liquidificador o fermento, a linhaça, o óleo, o sal e o açúcar em 4 xícaras de água morna. Em um recipiente misturar a farinha de trigo aos poucos até desgrudar das mãos. Sovar e moldar os pães no formato que desejar. Deixar descansar por 20 minutos e assar em forno preaquecido à 180°C até dourar.



● **BISCOITOS E COOKIES**



BISCOITO DE GOIABA

Ingredientes:

- 1 xícara de chá de casca de goiaba madura
- 3 xícaras de chá de farinha de trigo
- 1/2 xícara de chá de adoçante granular
- 2 colheres de sopa de manteiga

Modo de Preparo:

Picar a casca de goiaba em tirinhas e reservar. Em um recipiente, misturar a farinha, o adoçante granular e a manteiga. Amassar até formar uma massa homogênea, misturar as cascas bem picadas, moldar os biscoitinhos em formato arredondado. Preaquecer o forno à 180°C e assar até dourar.



COOKIES DE BANANA COM AVEIA

Ingredientes:

- 100g de manteiga
- 2 unidades de banana nanica
- 1 xícara de chá de farinha de trigo
- 2 xícaras de chá de aveia em flocos
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 2 colheres de chá de canela em pó
- 1 unidade de ovo
- 1 colher de chá de essência de baunilha

Modo de Preparo:

Misturar todos os ingredientes em um recipiente até ficar uniforme. Untar uma forma e colocar as quantidades pequenas separadamente. Preaquecer o forno à 180°C e assar até dourar.



PALITOS INTEGRAIS

Ingredientes:

- 250g de farinha de trigo integral
- 2 colheres de sopa de sementes de gergelim
- 2 colheres de sopa de sementes de linhaça
- 2 colheres de sopa de sementes de chia
- 1 colher de chá de sal
- 120ml de água
- 3 colheres de sopa de azeite

Modo de Preparo:

Em um recipiente grande colocar a farinha, as sementes, o sal e misturar bem. Adicionar a água e o azeite à mistura. Com a ponta dos dedos misturar os ingredientes até obter uma massa homogênea e modelável. A massa não gruda nas mãos. Abrir a massa sobre uma bancada usando um rolo de massa. Se preferir você pode abrir sobre papel manteiga ou sobre tapete de silicone. Abrir a massa o mais fino que puder, assim você terá palitos super crocantes. Cortar os palitos com cortador ou faca para que eles fiquem do tamanho que desejar. Acomodar os palitos nas formas. Levar para assar em forno preaquecido a 180°C por aproximadamente 20 minutos ou até que estejam firmes e dourados.



● PANQUECAS E OMELETES



PANQUECA DE BANANA

Ingredientes:

- 1 unidade de banana prata
- 1 unidade de ovo
- 2 colheres de sopa de aveia em flocos

Modo de Preparo:

Amassar a banana com um garfo e misturar com todos os ingredientes em um recipiente. Colocar, lentamente, uma concha da massa no centro de uma frigideira antiaderente. Deixar assar em fogo médio, até dourar dos dois lados



OMELETE DE VERDURAS

Ingredientes da massa:

- 4 unidades de ovos
- 1/4 de xícara de chá de leite semidesnatado
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1 colher de sopa de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de óleo
- Sal à gosto

Ingredientes do recheio:

- 3 colheres de sopa de óleo
- 1/2 xícara de chá de cebola picada
- 6 xícaras de chá de escarola
- 1/2 xícara de chá de tomates picados
- 1/2 xícara de chá de água
- 6 colheres de sopa de farinha de milho
- Sal à gosto

Ingredientes do molho:

- 1/2 colher de sopa de manteiga
- 1 e 1/2 colheres de sopa de farinha de trigo
- 1 e 1/2 xícaras de chá de água
- 1 xícara de chá de talos (Sugestão: Espinafre, rúcula, salsinha, agrião)
- Sal à gosto

Modo de Preparo:

Bater todos os ingredientes da massa no liquidificador. Dividir a massa e fritar em uma frigideira de modo que rendam oito omeletes. Refogar em uma panela a cebola e o alho no óleo, acrescentar o tomate picado e a escarola. Misturar a água com a farinha de milho. Acrescentar ao refogado. Verificar o sal. Recheiar as omeletes e enrolar em formato de panqueca. Bater todos os ingredientes do molho verde no liquidificador e levar ao fogo para engrossar. Colocar as omeletes recheadas em um refratário e cobrir com o molho verde.



OMELETE MARGUERITA

Ingredientes:

- 2 ovos
- 1 e 1/2 colheres de sopa de leite semidesnatado
- 1/2 colher de chá de azeite de oliva
- 4 folhas de manjeriço
- 2 colheres de sopa de tomate picado
- 2 colheres de sopa de queijo branco em cubos
- 2 colheres de sopa de cebola picada
- Sal à gosto

Modo de Preparo:

Num recipiente colocar os ovos, o leite, o sal e bater até ficar homogêneo. Em uma frigideira média, colocar o azeite e levar ao fogo médio para refogar a cebola. Juntar metade da mistura de ovos e deixar cozinhar por 2 minutos, com a frigideira tampada. Com o auxílio de uma espátula, virar e adicionar o manjeriço, o tomate picado e o queijo branco. Cobrir com o restante da mistura de ovos e deixar cozinhar, com a frigideira tampada, por mais 4 minutos, ou até dourar, virando cuidadosamente na metade do tempo.



CREPIOCA DE COCO

Ingredientes:

- 2 ovos
- 1 colher de sopa de coco ralado
- 2 colheres de sopa de farinha de tapioca
- 1 colher de sopa de xilitol
- 1 colher de sopa de azeite de oliva

Modo de Preparo:

Colocar todos os ingredientes em um recipiente e misturar com um garfo. Untar uma frigideira com azeite de oliva e despejar a massa. Deixar assar e virar para grelhar dos dois lados. Decorar com coco ralado por cima.



● **BOLOS E TORTAS**



BOLO DE CENOURA COM CHOCOLATE

Ingredientes da massa:

- 2 xícaras de chá de farelo de aveia
- 2 cenouras médias
- 1/2 xícara de chá de óleo
- 1/2 xícara de chá de açúcar
- 1 pitada de sal
- 1 colher de sopa de fermento
- 2 ovos

Ingredientes da cobertura:

- 4 colheres de sopa de cacau em pó
- 1 colher de sopa de manteiga
- 3 colheres de sopa de leite desnatado
- 2 colheres de sopa de açúcar

Modo de Preparo:

Massa: Descascar as cenouras em seguida bater no liquidificador: as cenouras, o óleo, os ovos, o açúcar e o sal. Por último adicionar o farelo de aveia e o fermento e misturar com uma colher. Despejar a massa numa forma pequena, untada com margarina e polvilhada com farinha de trigo. Levar para assar em forno preaquecido a 180°C por aproximadamente 30 minutos, ou até que espetando o palito, este saia limpo.

Cobertura: Levar todos os ingredientes ao fogo médio, mexer até engrossar e colocar em cima do bolo enquanto a calda ainda estiver quente.



BOLO DE FUBÁ

Ingredientes:

- 2 xícaras de chá de fubá
- 3 ovos
- 2 xícaras de chá de leite semidesnatado
- 1/2 xícara de chá de óleo
- 4 colheres de sopa de açúcar
- 1 colher de sopa de fermento químico

Modo de Preparo:

Colocar todos os ingredientes no liquidificador e bater. Untar uma forma e levar para assar em forno preaquecido a 180°C por aproximadamente 30 minutos, ou até que espetando o palito, este saia limpo.



BOLO DE CASCA DE MAMÃO

Ingredientes:

- 2 xícaras de chá de casca de mamão
- 2 xícaras de chá de água
- 5 ovos
- 2 xícaras de chá de xilitol
- 3 xícaras de chá de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 1 colher de sopa de margarina

Modo de Preparo:

Lavar o mamão e descascar. Levar as cascas ao fogo em uma panela com a água e deixar ferver. Depois de frio, bater no liquidificador e reservar. Bater as claras em neve e reservar na geladeira. Bater as gemas com o xilitol e juntar aos poucos a farinha de trigo, intercalando com a casca de mamão batida. Juntar a margarina e mexer até formar uma massa homogênea. Despejar a massa numa forma, untada com margarina e polvilhada com farinha de trigo. Levar para assar em forno preaquecido a 180°C por aproximadamente 30 minutos, ou até que espetando o palito, este saia limpo.



BOLO DE BANANA COM AVEIA

Ingredientes:

- 5 unidades de banana nanica madura
- 4 ovos
- 1/4 de xícara de chá de manteiga derretida
- 1 e 1/2 xícara de chá de aveia em flocos
- 1 colher de sopa de fermento químico

Modo de Preparo:

Em um recipiente, misturar a manteiga derretida, os ovos, a banana amassada, aveia em flocos e por ultimo adicionar o fermento em pó. Colocar em uma forma com margarina e polvilhada com farinha de trigo. Levar para assar em forno preaquecido a 180°C por aproximadamente 20 minutos, ou até que espetando o palito, este saia limpo.



MUFFIN DE MAÇÃ

Ingredientes:

- 1 maçã grande
- 3 ovos
- 1/2 xícara de chá de açúcar mascavo
- 1 xícara de chá de farinha de trigo
- 1/2 de xícara de chá de farelo de aveia
- 1/4 de xícara de chá de óleo
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 1/2 colher de chá de canela em pó

Modo de Preparo:

Descascar e picar a maçã em pequenos cubos e reservar. No liquidificador, colocar a casca da maçã, os ovos e o óleo. Bater bem até que a casca esteja triturada e a massa homogênea. Em uma tigela, juntar a farinha de trigo, o farelo de aveia, o açúcar mascavo, a canela e o fermento químico e misturar. Adicionar a mistura do liquidificador aos ingredientes secos da tigela e misturar até dissolver toda a farinha e ficar uma massa homogênea. Em seguida, juntar a maçã picada, misturar bem e acomodar a massa em forminhas de muffin untada com manteiga e polvilhado com farinha de trigo e levar ao forno preaquecido à 200°C, por cerca de 30 a 35 minutos.



BROWNIE DE MICROONDAS

Ingredientes:

- 1 ovo
- 1 colher de sobremesa de adoçante culinário
- 1 colher de sobremesa de manteiga
- 1 colher de café de cacau em pó
- 3 quadradinhos de chocolate meio amargo
- 1 colher de sopa de farelo de aveia

Modo de Preparo:

Em um potinho ou caneca que possa ir ao microondas, quebrar o ovo e bater com um garfo. Acrescentar o adoçante culinário, a manteiga, o cacau, a farinha de aveia e misturar muito bem até formar uma massa homogênea. Adicionar o chocolate picado, acomodando-o bem por toda a massa. Levar ao micro-ondas por cerca de 1 a 2 minutos.



● **CEREAIS**



GRANOLA CASEIRA

Ingredientes:

- 4 unidades de castanha do pará
- 4 colheres de sopa de proteína de soja texturizada
- 6 colheres de sopa de aveia em flocos
- 1 colher de chá de cravo da ndia
- 1 colher de chá de canela em p
- 1/4 de xícara de chá de linhaça
- 1/4 de xícara de chá de chia
- 1/4 de xícara de chá de semente de girassol ou abóbora
- 1/2 xícara de chá de frutas secas

Modo de Preparo:

Cortar as castanhas-do-pará em fatias finas e misturar todos os ingredientes.



ARROZ 7 GRÃOS

Ingredientes:

- 500g de arroz integral
- 1,5 litros de água filtrada
- 50g cevada
- 50g de aveia em flocos
- 50g de trigo integral
- 50g de quinoa
- 50g de linhaça
- 2 dentes de alho
- 1/2 cebola pequena
- 2 colheres de sopa cheias de óleo vegetal
- Temperos naturais à gosto
- Sal à gosto

Modo de Preparo:

Em uma panela grande, adicionar o óleo vegetal e refogar o alho e a cebola até dourar. Adicionar todos os cereais, acrescentar água e levar ao fogo alto. Logo em seguida adicionar o sal e os temperos naturais à gosto e deixar cozinhar por 45 minutos.



CEREAL MATINAL DE CACAU

Ingredientes:

- 400g de grão de bico
- 1/2 xícara de chá de açúcar mascavo
- 1/4 de xícara de chá de cacau 100%
- 1 colher de chá de canela em pó
- 1 colher de sopa de azeite

Modo de Preparo:

Deixar o grão-de-bico de molho por pelo menos 12 horas. Após esse período, descartar a água do molho e colocar em uma panela de pressão, com água 4 dedos acima dos grãos. É importante que o grão-de-bico não fique macio demais. Agora, você tem a opção de tirar a pele do grão-de-bico ou não. Colocar os grãos em uma tigela e acrescentar o açúcar mascavo, o cacau, a canela e também o azeite. Em seguida, misturar tudo com uma colher e, por fim, com as mãos. Então, levar para o forno preaquecido a 180°C ou air fryer preaquecida a 180°C e assar até que o grão-de-bico fique crocante. De 10 em 10 minutos, é importante parar para mexer os grãos.



● PATÊS E MOLHOS



PATÊ CASEIRO

Ingrediente base:

- 1/2 xícara de iogurte ou maionese ou creme de ricota

Modo de Preparo:

Misturar todos os ingredientes em um recipiente até ficar homogêneo.

Ingrediente principal:

- 1 xícara de chá de frango ou sardinha ou tofu ou berinjela ou cenoura (Todos devem estar cozidos, assados ou refogados)

Temperos:

- Alho, cebola, coentro, salsinha, cebolinha, orégano, louro, pimenta, algo poró, páprica, açafrão, cominho (à gosto)



GUACAMOLE

Ingredientes:

- 1 abacate maduro
- 1 tomate grande picado
- 1/2 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- Coentro ou salsa à gosto
- Suco de 1 limão
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 colher de chá de sal
- Pimenta do reino à gosto

Modo de Preparo:

Amassar o abacate com um garfo, picar a cebola, alho e o tomate sem as sementes. Misturar tudo, acrescentar o suco de limão, o azeite, o sal e a pimenta.



HOMUS

Ingredientes:

- 200g de grão de bico
- 100g de tahine
- 2 colheres de sopa de suco de limão
- 1 colher de chá de sal
- 2 dentes de alho
- 1/2 xícara de chá de água

Modo de Preparo:

Deixar os grãos-de-bico de molho por 12h, e trocar a água pelo menos uma vez. Transferir para panela de pressão com 3 dedos de água acima dos grãos e deixar cozinhar quando pegar pressão por 25 minutos. Drenar a água e passar no processador ou liquidificador até virar uma pasta e temperar com tahine, limão, sal, água e alho e misturar até obter uma pasta homogênea. Colocar na geladeira por 20 minutos antes de servir.



PATÊ DE FEIJÃO BRANCO

Ingredientes:

- 1 xícara de chá de feijão branco
- 4 colheres de sopa de azeite
- 1 dente de alho
- Suco de 1 limão
- Cheiro verde à gosto
- Sal à gosto

Modo de Preparo:

Deixar o feijão branco de molho por 12 horas. Desprezar a água do molho e cozinhar por 15 minutos na panela de pressão. Reservar. No liquidificador ou mixer adicionar o feijão cozido, o alho, o suco de limão e o cheiro verde e bater até virar uma massa homogênea. Regar com o azeite e servir.



MOLHO DE IOGURTE

Ingredientes:

- 1 unidade de iogurte natural (170g)
- 1 dente de alho picado
- Suco de 1 limão
- Orégano à gosto
- 3 colheres de sopa de azeite
- Sal à gosto

Modo de Preparo:

Em um liquidificador ou mixer, colocar natural (170g) todos os ingredientes e bater bem até formar uma pasta homogênea.



ANTEPASTO DE BERINJELA

Ingredientes:

- 2 Berinjelas
- 1 Pimentão verde
- 1 Pimentão amarelo
- 1 Pimentão vermelho
- 3 dentes de alho picados
- 3 colheres de sopa de azeitona preta picada
- Orégano à gosto
- 4 colheres de sopa de azeite
- Sal à gosto
- Pimenta calabresa à gosto
- 1 cebola picada
- 2 colheres de sopa de uva passa

Modo de Preparo:

Picar todos os ingredientes e misturar em uma tigela. Colocar a mistura em uma forma e regar com azeite. Levar ao forno e mexer de 15 em 15 minutos e adicionar mais azeite se necessário. Quando estiver macio colocar as uvas passa e deixar mais 15 minutos.



ANTEPASTO DE ABOBRINHA

Ingredientes:

- 2 Abobrinhas
- 1 Pimentão verde
- 1 Pimentão amarelo
- 1 Pimentão vermelho
- 3 dentes de alho
- 1 cebola picada
- 2 tomates picados
- Sal à gosto
- Cheiro verde à gosto
- 4 colheres de sopa de azeite

Modo de Preparo:

Picar todos os ingredientes e misturar em uma tigela. Colocar a mistura em uma forma e regar com azeite. Levar ao forno e mexer de 15 em 15 minutos e adicionar mais azeite se necessário. Quando estiver macio colocar o cheiro verde e servir.



● PRATOS PRINCIPAIS



CHARUTO DE COUVE/ REPOLHO OU UVA

Ingredientes do recheio:

- 1 colher de sopa de cebola picada
- 1 dente de alho picado
- 1 colher de sopa de óleo
- 300g de acém moído
- 1 colher de sopa de arroz cozido
- Salsa à gosto

Ingredientes do molho:

- 1 xícara de chá de tomate picado
- 1 colher de sopa de cebola picada
- 1 dente de alho picado
- 1 colher de sopa de óleo

Ingredientes do charuto:

- 6 Folhas de repolho/uva/couve

Modo de Preparo:

Lavar bem as folhas escolhidas, cortar ao meio cada uma, escaldar rapidamente em água quente, escorrer e reservar.

Para o recheio, fritar a cebola e o alho no óleo e juntar a carne moída e o sal, fritar mais um pouco, acrescentar o arroz e a salsa e refogar.

Para o molho, bater todos os ingredientes no liquidificador e levar ao fogo para cozinhar até engrossar. Abrir as folhas, rechear, enrolar e prender com um fio ou palito de dente. Colocar os charutininhos num refratário, cobrir com o molho de tomate e servir.



FRANGO COM ORA-PRO-NOBIS

Ingredientes:

- 500g de frango
- 1/4 de xícara de chá de azeite
- 2 dentes de alho picados
- 2 unidades de cebola picada
- 1/2 unidade de pimentão vermelho picado
- 1/2 unidade de limão
- 2 colheres de sopa de molho inglês
- 1 xícara de chá de água
- 30 folhas de ora-pro-nobis
- Sal à gosto

Modo de Preparo:

Juntar, em uma panela o azeite, o suco de limão e os pedaços de frango e mexer em fogo médio até o frango começar a dourar. Acrescentar os dentes de alho picados e mexer por mais alguns minutos. Acrescentar as cebolas e o pimentão, misturando-os aos pedaços de frango. Juntar o molho inglês e acrescentar água quente, aos poucos, em pequenas quantidades, até o frango cozinhar. Espalhar as folhas de ora-pro-nóbis por cima do frango, sem mexer ou misturar, de maneira a cobrir o caldo de folhas. Tampar bem a panela e deixar cozinhar em fogo baixo por mais ou menos 3 minutos.



CHUCHU COM SARDINHA

Ingredientes:

- 3 chuchus descascados
- 1 xícara de chá de casca de chuchu
- 1/2 xícara de chá de cebola picada
- 1 xícara de chá de tomate picado
- 1 dente de alho
- 2 colheres de sopa de óleo
- 1/2 xícara de chá de água
- Sal à gosto
- 1 colher de sopa de farinha de trigo
- 1/2 xícara de chá de leite
- 2 colheres de sopa de manteiga
- 125g de sardinha
- 2 colheres de sopa de queijo parmesão ralado

Modo de Preparo:

Descascar os chuchus e retirar o miolo fazendo uma cova dentro de cada um. (Tome cuidado para deixá-los firmes para receber o recheio ao final.) Lavar e cozinhar. À parte, picar as cascas de chuchu e reservar. Em uma panela, fritar o alho e a cebola no óleo, acrescentar o tomate, as cascas de chuchu, verificar o sal e adicionar água. Levar para cozinhar e reservar. Em outra panela, derreter a manteiga, adicionar a farinha, deixar dourar um pouco e acrescentar o leite aos poucos, para não empelotar. Adicionar em seguida as cascas refogadas e a sardinha livre de escamas e espinhas. Verificar o sal e reservar. Escorrer os chuchus e colocar em um refratário. Rechear com o molho de cascas e polvilhar com o queijo ralado. Levar para



ROLINHOS DE ACELGA

Ingredientes:

- 300g de fígado de boi
- 2 dentes de alho picados
- 3 colheres de sopa de cebola picada
- 1 colher de sopa de azeite
- Sal à gosto
- Orégano à gosto
- 9 folhas de acelga
- 1 colher de sopa de manteiga
- 3 colheres de sopa de farinha de trigo
- 1 xícara de chá de leite
- 1 xícara de chá de água

Modo de Preparo:

Cortar o fígado em pedaços, temperar com alho, 1 colher de sopa de cebola, sal, orégano e fritar no azeite. Reservar. Cortar o fundo da acelga (parte branca, mais firme) em tirinhas finas. Reservar a parte de cima das folhas. Misturar o fígado frito, as tirinhas de acelga, a água e 1 colher de farinha de trigo. Cozinhar até ficar macio. Separadamente, escaldar as folhas de acelga reservadas em água quente. Deixar estriar e rechear com o fígado refogado. Colocar num refratário e reservar. À parte, doure 2 colheres de sopa de cebola na manteiga, acrescentar 2 colheres de sopa de farinha de trigo e mexer bem. Acrescentar o leite e a água aquecidos, aos poucos, e continuar mexendo, cobrir a acelga com o molho e servir com arroz.



MACARRÃO COM LEGUMES E CARNE

Ingredientes:

- 1/2 xícara de chá de cebola picada
- 400g de carne em tirinhas
- 2 colheres de sopa de shoyu light
- 2 colheres de sopa de açúcar mascavo
- 2 tomates picados
- Água
- Sal à gosto
- 2 colheres de sopa de azeite
- 3 xícaras de legumes picados (sugestão: brócolis, cenoura, acelga e couve-flor)
- 320g de macarrão
- Salsa à gosto

Modo de Preparo:

Em uma panela, aquecer o azeite, refogar a cebola e acrescentar a carne, cozinhando até dourar. Juntar o molho shoyu, o açúcar mascavo e continuar mexendo. Adicionar o sal. Acrescentar água suficiente para formar um caldo e deixar cozinhar. Adicionar os legumes até ficarem "al dente". Cozinhar o macarrão e juntar aos demais ingredientes, mexer cuidadosamente e salpicar salsa. Servir quente.



CREPE DE FOLHAS DE COUVE

Ingredientes do crepe:

- 200g de carne moída
- Sal à gosto
- 2 dentes de alho
- 1 colher de sopa de cebola picada
- 2 colheres de sopa de óleo
- 4 folhas de couve
- Água
- 2 fatias de muçarela
- Salsa à gosto

Ingredientes do molho:

- 2 xícaras de chá de tomate picado
- 2 colheres de sopa de cebola picada
- 3 colheres de sopa de óleo
- Sal à gosto

Modo de Preparo:

Para o molho, dourar o alho e a cebola em 3 colheres de óleo em uma panela, acrescentar o tomate e deixar refogar. Retirar do fogo, bater no liquidificador, acrescentar a água morna, coar e levar para ferver. Salgar e deixar o molho apurar. Reservar. Para fazer os crepes, temperar a carne moída com o sal, o alho e a cebola. Amassar para formar uma massa de carne. Dividir a massa em quatro porções, modelar quatro hamburgueres e grelhar com duas colheres de óleo. Reservar. Aferventar as folhas de couve, uma a uma, em água e sal. Reservar. Retirar as partes mais firmes das folhas (talos). Recheiar cada folha com um hambúrguer e 1/2 fatia de mussarela. Dobrar a folha como um envelope, cobrir com molho e levar ao forno preaquecido a 180°C por 20 minutos. Salpicar a salsa e servir quente.



● **GUARNIÇÕES**



RATATOUILLE

Ingredientes:

- 2 berinjelas
- 2 abobrinhas
- 5 tomates
- Orégano à gosto
- Tomilho à gosto
- Alecrim à gosto
- Sal à gosto

Ingredientes do molho:

- 3 tomates picados
- 3 colheres de sopa de azeite
- 5 dentes de alho picados
- 1 cebola picada
- Pimenta à gosto
- Manjeriço à gosto
- Sal à gosto

Modo de Preparo:

Em uma panela, adicionar um fio de azeite e refogar a cebola e o alho. Acrescentar o tomate, o sal, a pimenta, o manjeriço, misturar e deixar cozinhar por cerca de 7 minutos. Cortar os vegetais e colocar as fatias de berinjela em um escorredor, salpicar sal e deixar desidratar por 30 minutos. Lavar bem a berinjela para retirar o sal e secar com um papel toalha. Em uma travessa ou forma, despejar todo o molho espalhando pelo fundo. Fazer as camadas na vertical de vegetais: colocar uma fatia de berinjela, uma de abobrinha e uma de tomate. Continuar o processo até encher o recipiente. Temperar como preferir, regar com azeite, cobrir com papel alumínio e levar ao forno preaquecido a 180° por 30 minutos. Passado esse tempo, aumentar o forno para 230° graus, retirar o papel alumínio e



SALPICÃO DE LEGUMES

Ingredientes:

- 1 cebola
- 1 dente de alho
- 400g de peito de frango cozido e desfiado
- 1 xícara de chá de cenoura ralada
- 1 xícara de chá de repolho ralado
- 1 xícara de chá de agrião ou rúcula
- Salsão à gosto
- Sal à gosto
- 1 pote de iogurte natural ou 1/2 caixinha de creme de leite light
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 colher de sopa de suco de limão
- 1 maçã descascada, sem caroço e cortada em cubos

Modo de Preparo:

Cozinhar o frango com alho, cebola e sal e reservar. Em um recipiente colocar os outros ingredientes do salpicão. Em seguida, adicionar o iogurte ou creme de leite light. Misturar tudo e deixar na geladeira até a hora de servir.



TABULE

Ingredientes:

- 1 xícara de chá de trigo para quibe
- 1 xícara de chá de pepino com casca picado
- 2 tomates pequenos picados
- 1/2 xícara de chá de talos diversos (Sugestão: Rúcula, agrião, salsinha)
- 2 colheres de sopa de cebola picada
- Hortelã à gosto
- Sal à gosto
- 4 colheres de sopa de azeite
- Suco de 1 limão

Modo de Preparo:

Lavar o trigo e deixar de molho em água quente por 15 minutos. Escorrer o trigo, espremendo bem para retirar toda a água. Acrescentar o tomate, a cebola, a hortelã e os talos picados. Misturar bem e temperar com o sal, o azeite e o suco de limão. Servir frio.



JARDINEIRA DE LEGUMES

Ingredientes:

- 1 colher de sopa de óleo de vegetal
- 2 unidades grandes de cenoura em rodelas
- 1 xícara de chá de vagem
- 1 xícara de chá de couve flor
- 1 xícara de chá de brócolis
- 2 dentes de alho
- 1 unidade pequena de cebola
- Temperos naturais à gosto
- Sal à gosto

Modo de Preparo:

Colocar o óleo em uma panela de fundo largo, refogar o alho e a cebola. Após dourar, acrescentar o brócolis, a vagem, a couve flor, a cenoura e levar ao fogo baixo por 20 minutos, para que os legumes cozinhem e se necessário, acrescentar 1/4 de copo americano de água. Adicionar o sal e os temperos naturais. Deixar cozinhar por mais 5 minutos e está pronto para servir.



● **SOPAS**



CREME DE AGRIÃO

Ingredientes:

- 2 colheres de sopa de óleo
- 1/2 xícara de chá de cebola picada
- 4 colheres de sopa de farinha de trigo
- 3/4 de xícara de leite desnatado
- 5 xícaras de agrião
- 1 e 1/2 xícara de tomate picado
- Salsa à gosto
- Sal à gosto
- 1L de água

Modo de Preparo:

Colocar o óleo para aquecer. Juntar a cebola e a farinha de trigo e mexer bem. Aquecer o leite e despejar, aos poucos, à mistura, até formar um creme. Reservar. Refogar os demais ingredientes. Acrescentar 1 litro de água e o sal. Depois de cozidos, bater no liquidificador. Misturar ao creme e levar ao fogo para aquecer. Servir quente.



CREME DE ABÓBORA

Ingredientes:

- 1 abóbora
- 4 xícaras de chá de água
- 4 colheres de sopa de arroz
- 2 e 1/2 xícaras de leite
- 3/4 de xícara de cebola picada
- 1 colher de sopa de manteiga
- Sal à gosto

Modo de Preparo:

Cozinhar a abóbora na água até ficar macia. Depois de cozida, acrescentar o arroz e deixar cozinhar até amolecer e secar a água. Bater no liquidificador a abóbora com o arroz, o leite, a cebola e a manteiga. Levar ao fogo brando até engrossar. Temperar com sal.



CALDO VERDE

Ingredientes:

- 2 colheres de sopa de óleo de soja
- 1 unidade pequena de cebola picada
- 300g de carne bovina magra
- 2 dentes de alho
- 2 unidades pequenas de chuchu
- 1 unidade pequena de batata inglesa
- Louro à gosto
- 10 xícaras de chá de água
- 1/2 unidade média de couve flor
- 2 folhas grandes de couve manteiga com talo
- Cheiro verde à gosto
- Sal à gosto

Modo de Preparo:

Lavar, descascar e cortar todos os legumes em cubos. Cortar e descascar a cebola e o alho, refogar juntamente com o óleo em fogo médio. Adicionar os legumes em cubos e acrescentar água até cobrir e deixar cozinhar por aproximadamente 25 minutos. Em outra panela, refogar a carne bovina, acrescentar o sal, cheiro verde e o louro e separar. Após cozidos, bater todos os legumes no liquidificador e misturar com a carne bovina refogada. Levar a mistura ao fogo médio, acrescentar a couve manteiga e deixar cozinhar por 5 minutos.



CALDO DE COUVE-FLOR COM FOLHAS

Ingredientes:

- 1 buquê de couve-flor
- 4 colheres de sopa de azeite
- 1 cebola picada
- 3 dentes de alho picados
- 2L de água
- Pimenta do reino à gosto
- Cebolinha à gosto
- Sal à gosto
- 1 colher de sopa de vinagre

Modo de Preparo:

Picar as folhas da couve-flor, refogar com azeite e reservar. Aquecer o azeite em fogo médio e refogar a cebola e o alho até dourar levemente. Adicionar a couve-flor e a água e deixar cozinhar por 25 minutos. Transferir para o copo do liquidificador e bater até triturar bem. Levar de volta ao fogo baixo e temperar com sal e pimenta-do-reino, adicionar as folhas da couve-flor refogada. Deixar levantar fervura e servir salpicado com cebolinha.



SOPA DE FEIJÃO

Ingredientes:

- 3 xícaras de chá de feijão cozido
- 1 xícara de chá de água
- 4 dentes de alho picados
- 5 colheres de sopa de azeite
- Cominho à gosto
- Sal à gosto
- Salsa à gosto
- Pimenta do reino à gosto

Modo de Preparo:

Deixar o feijão de molho por 6 horas e descartar a água. Dourar o alho no azeite. Cozinhar o feijão até ficar com os grãos macios. Bater o feijão cozido junto com a água no liquidificador, e adicionar na panela junto com os temperos e deixar ferver por aproximadamente 3 minutos.



● **SOBREMESAS**



COCADA FESTIVA

Ingredientes:

- 2 e 1/2 xícaras de chá de casca de melão
- 3 xícaras de chá de água
- 2 xícaras de chá de adoçante culinário
- 3 colheres de sopa de coco ralado

Modo de Preparo:

Lavar bem o melão com uma escovinha. Ralar a casca em ralador fino. Juntar a casca ralada com a água e o adoçante. Levar ao fogo e cozinhar até a casca ficar macia e formar uma calda em ponto de fio médio. Desligar o fogo e acrescentar o coco ralado. Servir fria.



PUDIM DE TAPIOCA

Ingredientes:

- 100g de tapioca granulada
- 250ml de leite desnatado morno
- 200ml de leite de coco
- 1/4 de xícara de chá de adoçante culinário
- 50g de coco fresco ralado

Modo de Preparo:

Misturar a tapioca com leite e deixar hidratar por cerca de 30 minutos na geladeira. Após esse período, mexer novamente e misturar com os demais ingredientes. Colocar numa forma e levar para geladeira por cerca de 3h ou até que fique mais durinha. Colocar o coco ralado por cima.



PRESTÍGIO DE COCO

Ingredientes:

- 3 colheres de leite em pó desnatado
- 200ml de leite de coco
- 100g de coco fresco ralado
- 1 barra de 90g de chocolate meio amargo

Modo de Preparo:

Em um recipiente começar colocando o coco ralado, o leite de coco e misturar. Em seguida adicionar o leite em pó e misturar novamente. Em um refratário com papel manteiga despejar toda massa para não grudar, em seguida levar para o freezer por pelos menos 4 horas. Agora desinformar e cortar no formato desejado. Com ajuda do garfo banhar a sua massinha no chocolate derretido.



DOCE DE ABÓBORA

Ingredientes:

- 400g de abóbora descascada
- 300g de chocolate meio amargo

Modo de Preparo:

Cortar a abóbora e colocar na panela em fogo médio por cerca de 20 minutos até que fique bem cozida. Derreter em banho maria ou microondas o chocolate. Bater no liquidificador a abóbora cozida com chocolate derretido. Colocar o creme em forma. Levar por 2 horas em geladeira. Finalize a preparação com lascas de chocolate.



MOUSSE DE MARACUJÁ

Ingredientes:

- 1 xícara de chá de leite em pó desnatado
- 1 xícara de chá de água morna
- 2 potes de 170g de iogurte natural
- 3 colheres de chá de adoçante granular
- 2 maracujás

Ingredientes da calda:

- 1 maracujá
- 1 colher de café de adoçante granular

Modo de Preparo:

No liquidificador, bater o leite em pó desnatado e a água. Adicionar o iogurte natural desnatado, o adoçante e o suco de maracujá. Despejar a mistura em uma taça. Para a calda: Misturar a polpa de maracujá e o adoçante. Levar ao fogo médio até engrossar. Despejar a calda sobre a mousse e servir.



BRIGADEIRO DE BANANA

Ingredientes:

- 2 bananas nanicas maduras
- 2 colheres de sopa de cacau em pó
- 1 colher de sopa de leite em pó desnatado

Modo de Preparo:

Descascar as bananas e levar ao micro-ondas, em uma tigela, por cerca de 2 minutos. Se a banana estiver gelada, aumentar o tempo de micro-ondas para 2 minutos e meio. Remover a água que formará durante o tempo de microondas. Com um garfo, amassar todas as bananas, até virar uma pasta homogênea. Acrescentar o leite e o cacau em pó, e misturar bem até todos os ingredientes ficarem bem incorporados formando uma massa homogênea. Deixar o brigadeiro esfriar um pouco em temperatura ambiente. Cobrir a massa com um plástico filme e levar para a geladeira por cerca de 20 minutos. Untar as mãos com um pouco de óleo vegetal e modelar pequenas bolinhas com a massa.



SORVETE DE MORANGO

Ingredientes:

- 4 bananas nanicas maduras congeladas
- 1 xícara de chá de morango congelado
- 1 copo americano de leite de coco

Modo de Preparo:

Congelar as frutas já picadas. Colocar todos os ingredientes no liquidificador e bater até tomar consistência cremosa e homogênea. Levar ao freezer até endurecer.



PUDIM DE CASCA DE GOIABA

Ingredientes:

- 3 goiabas vermelhas maduras
- 2 xícaras de chá de água
- 2 xícaras de chá de leite desnatado
- 6 colheres de sopa de amido de milho
- 2 colheres de sopa de adoçante

Modo de Preparo:

Lavar as goiabas em água corrente e cortar em pedaços. Bater no liquidificador com a água e passar na peneira. Juntar os demais ingredientes e bater tudo no liquidificador. Levar ao fogo até que engrosse, mexendo sempre. Despejar em forma de pudim umedecida e levar à geladeira por 2h para tomar consistência de pudim.



● **BEBIDAS**



ÁGUA SABORIZADA DE LARANJA E CANELA

Ingredientes:

- 2 litros de água
- 3 unidades de canela em pau
- 2 unidades de laranja

Modo de Preparo:

Lavar as laranjas em água corrente e realizar a higienização correta com hipoclorito. Em um recipiente colocar os 2 litros de água, adicionar as unidades de canela em pau e as rodela de laranja. Deixar gelar e servir.



ÁGUA SABORIZADA DE ABACAXI COM HORTELÃ

Ingredientes:

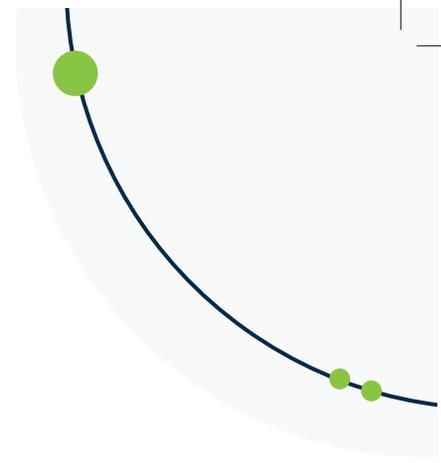
- Pedacos de casca de 1 unidade de abacaxi pequeno
- 2 litros de água
- 2 ramos de hortelã
- 2 unidades de limão

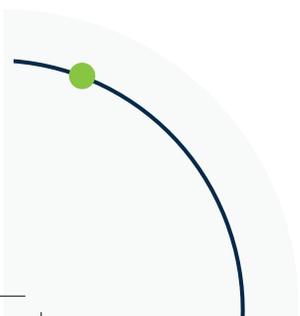
Modo de Preparo:

Lavar a casca de abacaxi, a hortelã e os limões em água corrente e realizar a higienização correta com hipoclorito. Cortar a casca do abacaxi em pedaços e os limões em rodela. Em um recipiente colocar os 2 litros de água, e adicionar os outros ingredientes. Deixar gelar e servir.



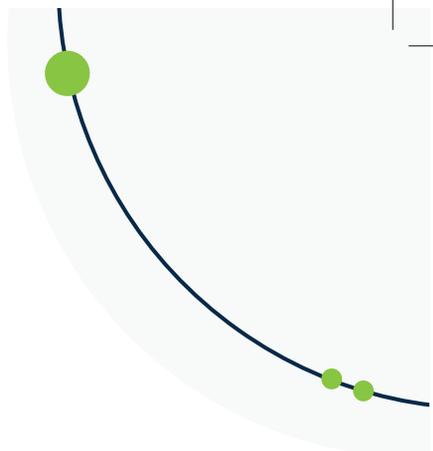
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS



- 1. ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA PARA O ESTUDO DA OBESIDADE E DA SÍNDROME METABÓLICA-ABESO.** Disponível em: <http://www.abeso.org.br/revista/revista13/index.htm>. 2006. Acesso em: 05 de setembro de 2023.
 - 2. AZEVEDO, M. A. S. B. de; SPADOTTO, C.** Estudos psicológicos da obesidade: dois casos clínicos. São Paulo, v. 12, n. 2, 2004. Disponível em: <http://www.pepsic.bv-salud.org/scielo.php?> Acesso em: 05 de setembro de 2023.
 - 3. Brasil. Ministério da Saúde (MS).** Perspectivas e desafios no cuidado às pessoas com obesidade no SUS: resultados do Laboratório de Inovação no manejo da obesidade nas Redes de Atenção à Saúde. Brasília: MS; 2014.
 - 4. ABESO, 2022.** Posicionamento sobre o tratamento nutricional do sobrepeso e da obesidade. [online]. Disponível em: <http://www.abeso.org.br/>. Acesso em: 05 de setembro de 2023.
 - 5. DUARTE, A. N., QUEIROZ, E.** Programa cognitivo-comportamental de educação nutricional para mulheres com excesso de peso. Revista de Psicologia e Saúde. Campo Grande, v.12, n. 3. p. 95-108. jul./set. 2020. DOI: 10.20435. Acesso em: 12 de setembro de 2023.
 - 6. OMS, 2021.** Obesidade e sobrepeso. [online]. Disponível em: <https://www.who.int/news-room>. Acesso em: 27/11/2023.
 - 7. WESTPHALEN, R. B., MÉA, C. P. D., FERREIRA, V. R. T.** Percepções de pacientes sobre a terapia cognitivo comportamental em grupo para a obesidade. Actualidades en Psicología. v. 37, n. 134, p. 53-57. nov. 2022.
 - 8. BARROSO, T. A et al.** Associação entre a Obesidade Central e a Incidência de Doenças e Fatores de Risco Cardiovascular. Int J Cardiovasc Sci [on line], v.30, n.5 p. 416-424, 2017. Acesso em: 12 de Setembro de 2023.
- 



REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS



9. BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Básica. Departamento de Atenção Básica. Obesidade. Brasília: Ministério da Saúde, 2016.

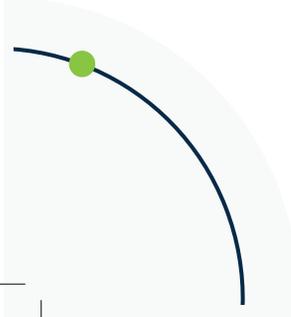
10. BRASIL. Ministério da Saúde. Vigitel, Brasil 2016. Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico. Estimativas sobre frequência e distribuição sociodemográfica de fatores de risco e proteção para doenças crônicas nas capitais dos 26 Estados Brasileiros e no Distrito Federal em 2016. Brasília, DF. 2017. Disponível em: <http://www.abeso.org.br/uploads/downloads/100/5949633674659.pdf> >. Acesso em: 19 de setembro de 2023.

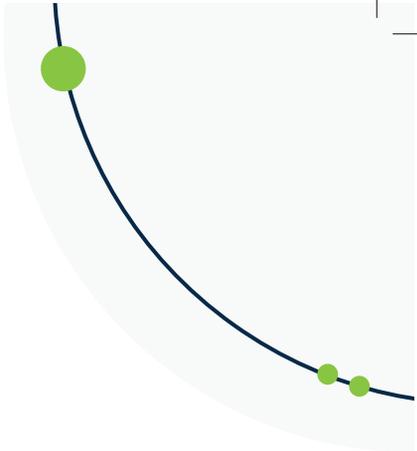
11. BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Estratégias para o cuidado da pessoa com doença crônica: obesidade / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

12. CARLUCCI, E. M. S et al. Obesidade e sedentarismo: fatores de risco para doença cardiovascular. *Comum. Ciências. Saúde*, v.4, n.24, p.375-384, out/dez, 2013. Disponível em: bvsms.saude.gov.br/bvs/artigos/ccs/obesidade-sedentarismo.fatoresrisco-cardiovascular.pdf. Acesso em 19 de setembro de 2023.

13. FREIRE, R. S. et al. Prática regular de atividade física: Estudo de Base Populacional no norte de Minas Gerais, Brasil. *Rev Bras Med Esporte*. v. 20, n. 5, p. 345-349, 2014. Disponível em: www.scielo.br/pdf/rbme/v20n5/1517-8692-rbme-20-05-00345.pdf. Acesso em: 26 de Setembro de 2023. .

14. INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. IBGE cidades, 2016. Disponível em: <<http://cidades.ibge.gov.br/xtras/perfil.php?lang=&codmun=312230&-search=alagoas|são sebastião>>. Acesso em: 26 de setembro de 2023.



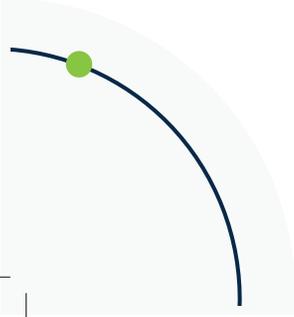


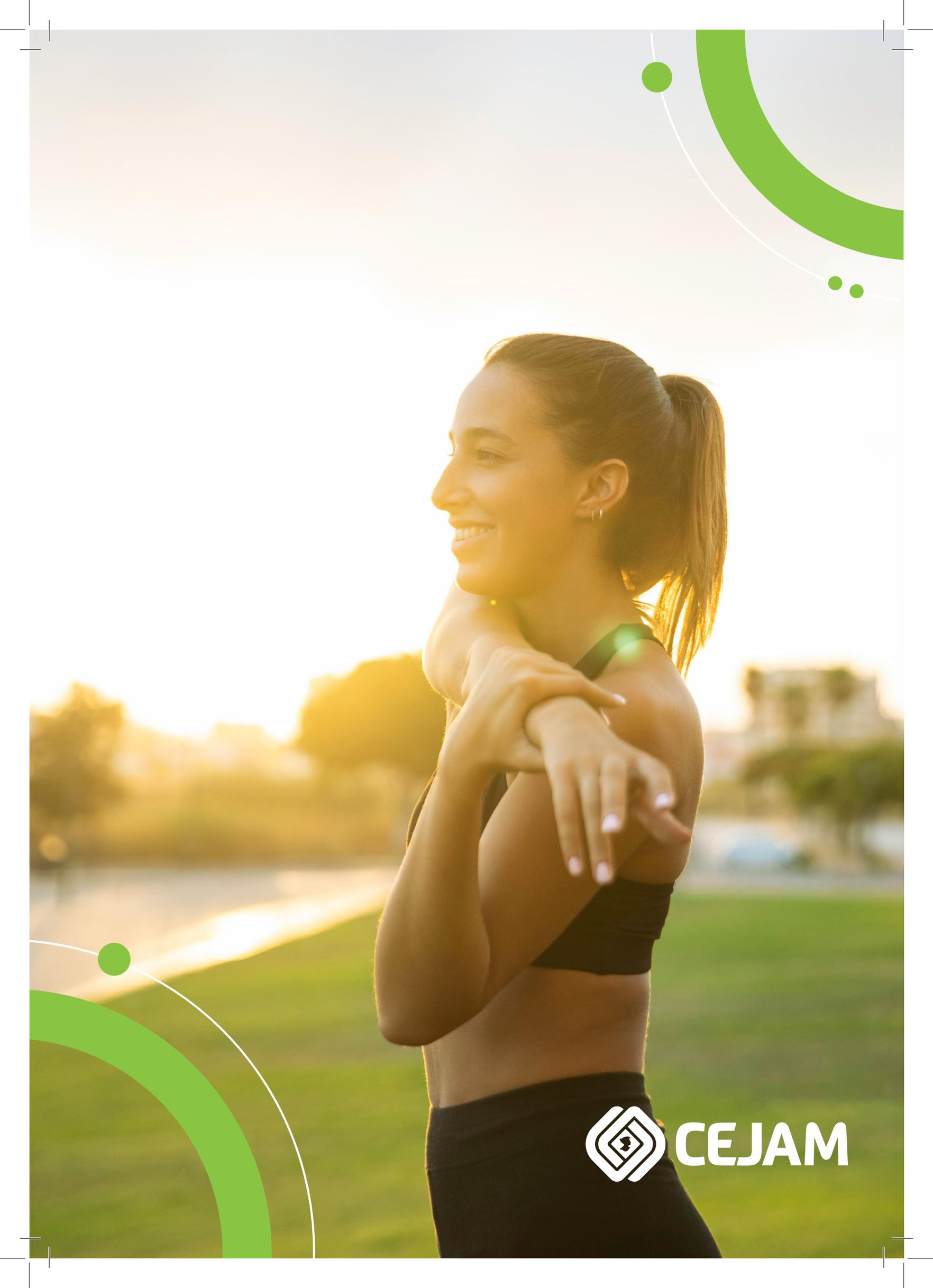
—● REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

15. MELO, M. E. Doenças Desencadeadas ou Agravadas pela obesidade. ABESO, mai. 2011. Disponível em: <http://www.abeso.org.br/uploads/downloads/28/5521afaf13cb9.pdf>. Acesso em: 26 de setembro de 2023.

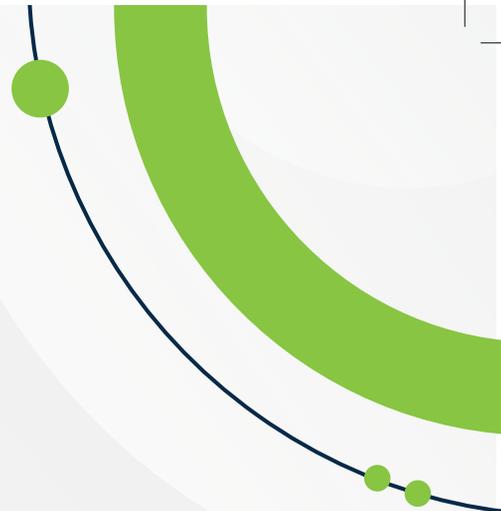
16. MARIE, N. G. et al. Prevalência global, regional e nacional de sobrepeso e obesidade em crianças e adultos de 1980 a 2013: uma análise sistemática. Lancet, v.384, n. 9945, p. 766-781, agosto, 2014. Acesso em: 19 de setembro de 2023. .

17. SÃO SEBASTIÃO. Alagoas. História. 2017. Disponível em: <https://www.sao-sebastiaoal.gov.br> SOCIEDADE BRASILEIRA DE ENDOCRINOLOGIA E METABOLOGIA. ObesidadeIntrodução. Disponível em: <https://www.endocrino.org.br/obesidade-introducao/>. Acesso em: 12 de setembro de 2023.





 **CEJAM**



CEJAM

    | CEJAM Oficial

cejam.org.br

FICHA TÉCNICA

Curadoria de conteúdo:
CEGISS

Projeto Gráfico e Revisão:
Comunicação, Marketing
e Relacionamento

