



*Livro de Receitas*





Realização:

UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE DR. JORGE DUARTE QUINTELLA  
CAVALCANTI

Apoio:

UNIVERSIDADE FEDERAL DE ALAGOAS  
RESIDÊNCIA MULTIPROFISSIONAL EM SAÚDE DO ADULTO E DO  
IDOSO

Equipe de Execução:

Maria Tereza Soares de Melo (Nutricionista)  
Leomá Calheiros Andrade (Assistente Social)  
Abiane Maria Gomes de Souza Silva (Farmacêutica Residente)  
Mariana Maira Pimentel Melo (Nutricionista Residente)  
Rafael Lima Fernandes (Psicólogo Residente)  
Rayanne Morais de Souza (Enfermeira Residente)  
Rayza Gleide Araújo da Silva (Assistente Social Residente)

# Nossa História...

O projeto Saúde no Prato acontece desde o primeiro semestre de 2016, sendo reeditado semestralmente em parceria com cada nova equipe de Residentes que chega na UBS Jorge Duarte a partir da parceria com a Residência Multiprofissional em Saúde do Adulto e do Idoso da UFAL.

O trabalho é dirigido à comunidade do território onde fica situada a UBS e suas adjecências. Através de divulgação em salas de espera e do compartilhamento das informações entre a própria comunidade, os/as usuários/as se informam da nova edição do projeto e se inscrevem como participantes.

O projeto se desenvolve na forma de encontros semanais, realizados nas associações de moradores localizadas no território. Nestes encontros, sempre interativos e dialogados, é realizado um momento para o preparo coletivo de uma receita saudável e um outro momento para um despertar de questões importantes que envolvem os processos biológico, psicológico, social, político e econômico que atravessam o ato de alimentar-se. No final, todos/as os/as participantes realizam a degustação da receita preparada.

O processo de produção do material teórico é construído pelos/as residentes, sob orientação das coordenadoras do projeto, tendo como ponto de partida o Guia Alimentar para a População Brasileira<sup>1</sup>.

<sup>1</sup>BRASIL. Ministério da Saúde. *Guia Alimentar para a População Brasileira*. Brasília-DF, 2014.

# Programação Teórica...

## 1º ENCONTRO:

BEM VINDO/A AO SAÚDE NO PRATO: acolhimento

## 3º ENCONTRO:

VOCÊ TEM FOME DE QUÊ?: a importância do almoço de domingo e de comer ao lado de quem a gente gosta

## 4º ENCONTRO:

NA TRILHA DO PRATO SAUDÁVEL: descobrindo a alimentação saudável e gostosa

## 5º ENCONTRO:

COMER SAUDÁVEL AINDA É POSSÍVEL: uma alimentação de qualidade que não pesa no seu bolso

## 6º ENCONTRO:

NÃO HÁ SAÚDE ONDE NÃO HÁ DIREITOS: alimentação segura e de qualidade é um direito do povo

## 7º ENCONTRO:

CUIDE DO QUE É NOSSO: sustentabilidade, meio-ambiente e alimentação. PART. ESPECIAL: Movimento dos Sem-Terra (MST)

## 8º ENCONTRO:

ENCERRAMENTO: banquete coletivo



A thick, hand-drawn red border with a rough, textured appearance frames the entire page. The border is rectangular and centered on the white background.

*Receitas*





**Projeto Saúde no Prato**

***SALADA  
CRUA  
COLORIDA***



# SALADA CRUA COLORIDA:

(INGREDIENTES PARA 30 PESSOAS)

Meio repolho branco cortado em tirinhas

Meio repolho roxo cortado em tirinhs

3 cenouras médias raladas em tirinhas

1 cebola cortada em tirinhas

4 pimentas de cheiro (sem sementes) picadas

Azeite de oliva extravirgem

Cheiros verdes a gosto

Tempero ou cominho moído a gosto

Suco de 1 limão

Sal marinho (com cautela)

## MODO DE PREPARO:

Em uma tigela grande, coloque a cebola, salpique uma pitada de sal e amasse com as mãos (LIMPAS) até começar a soltar água.

Acrescente o repolho aos poucos, mais umas pitadas de sal e continue amassando. Acrescente a cenoura, mais uma pitada de sal e continue amassando. Você vai perceber que a verdura amolece e solta bastante líquido. Não precisa espremer, esse líquido é muito rico.

Agora, acrescente o suco de um limão gande, temperos, pimentas de cheiro, cheiro verde e regue com o azeite de oliva. Está pronta a salada. Sirva para sua família e seus amigos.







**Projeto Saúde no Prato**

# ***MAIONESE DE LINHAÇA***



# MAIONESE DE LINHAÇA:

(INGREDIENTES PARA 30 PESSOAS)

1 XÍCARA DE SEMENTES DE LINHAÇA DOURADA

2 DENTES DE ALHO GRANDES

1 CEBOLA

SUCO DE 2 LIMÕES

SAL MARINHO (COM MODERAÇÃO)

5 COLHERES DE SOPA DE AZEITE EXTRA VIRGEM

1 COLHER DE CHÁ RASA DE AÇAFRÃO EM PÓ

2 XÍCARAS DE ÁGUA

## MODO DE PREPARO:

O primeiro passo é deixar a semente de linhaça de molho em água durante a noite. Deixe em um recipiente de vidro. Coloque o dobro do volume de água, pois a linhaça "incha". No dia seguinte, despeje a semente em uma peneira e lave em água corrente. Fica gosmenta mesmo, não estranhe.

Para preparar a maionese, coloque no liquidificador o alho, a cebola em pedaços grandes, o suco dos limões, o azeite, o açafrão e a água. Liquidifique tudo. Com o liquidificador ligado, vá acrescentando a linhaça aos pouquinhos até que seu molho fique grossinho. Coloque o sal e teste se ficou do seu gosto.

Sirva com qualquer slada que você fizer. Pode guardar na geladeira por 2 ou 3 dias.







**Projeto Saúde no Prato**

# ***TORTA DE BANANA SEM AÇÚCAR***



# TORTA DE BANANA SEM AÇÚCAR:

(INGREDIENTES PARA 30 PESSOAS)

## PARA A MASSA:

12 a 15 bananas grandes e maduras fatiadas no sentido do comprimento

2 caixas de aveia em flocos finos

Meia xícara de óleo de Coco (ou o óleo que você tiver)

1 colher de sopa rasa de canela em pó

## PARA O CALDO CREMOSO:

2 copos de água

3 ovos inteiros

1 copo de amendoim torrado

1 banana para adoçar

Em uma tigela misture a aveia, a canela e o óleo. Fica como uma farofa. Reserve.

Descasque e fatie as bananas no sentido do comprimento. Reserve.

Bata no liquidificador os ingredientes do caldo.

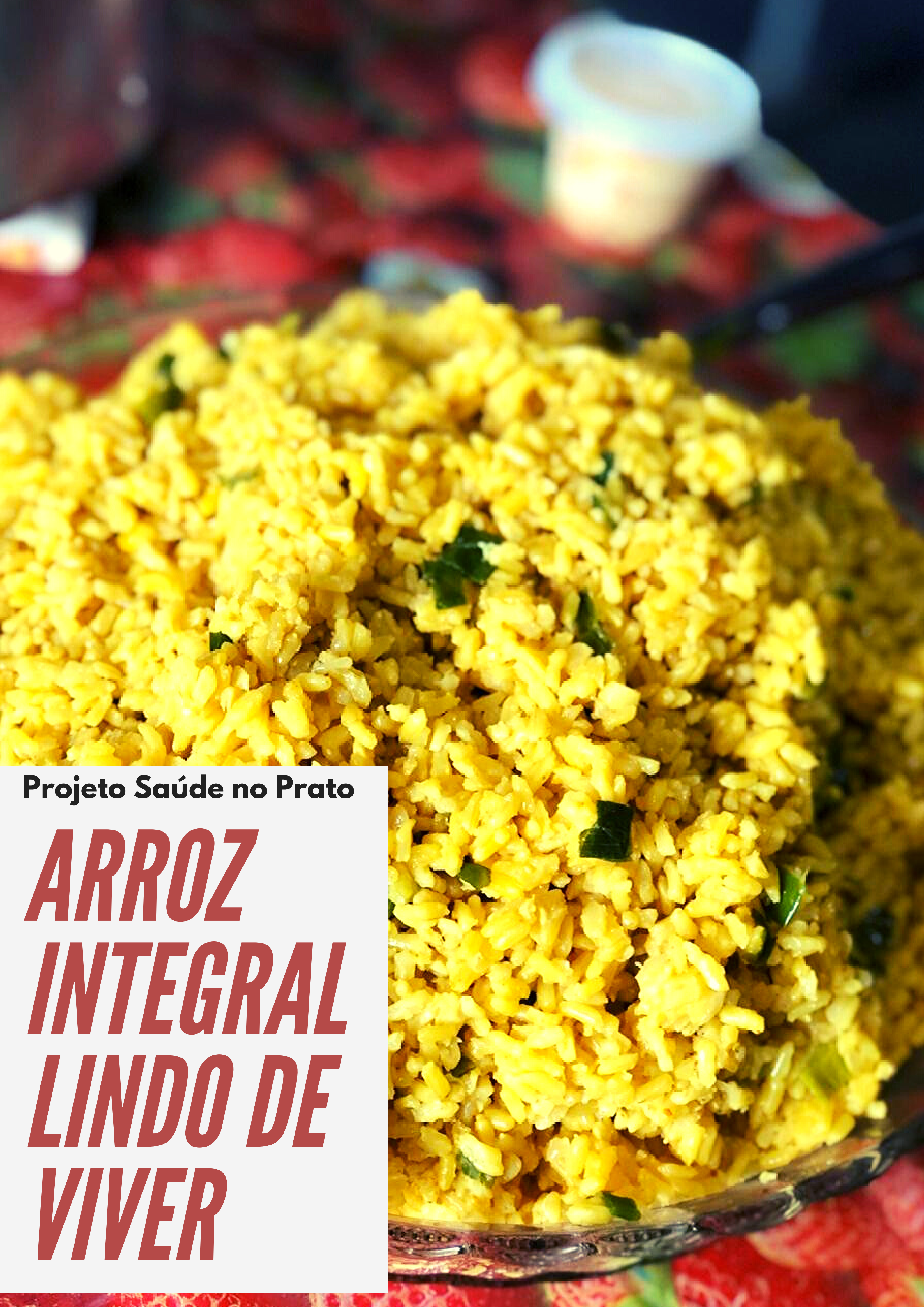
Reserve. Ligue o forno para ir aquecendo.

Faça uma fina camada de farofa no fundo da assadeira. Cubra com uma camada de bananas.

Repita outra camada de farofa, outra de banana. Vá fazendo camadas até terminar com uma camada fina de farofa por cima. Agora despeje lentamente o caldo cremoso por cima de toda a torta. Com uma faca de ponta fina, faça muitos furos por toda a torta para que o caldo penetre até embaixo. Deixe descansar por uma hora até que a farofa de aveia possa absorver o caldo. Ponha para assar por cerca de 30 minutos.







**Projeto Saúde no Prato**

***ARROZ  
INTEGRAL  
LINDO DE  
VIVER***



# ARROZ INTEGRAL LINDO DE VIVER:

(INGREDIENTES PARA 30 PESSOAS)

1kg de arroz lavado e bem escorrido.

2 cebolas grandes picadas em quadradinhos.

6 dentes de alho grandes amassados.

1 colher de sopa rasa de sal.

2 colheres de sopa rasas de açafão-da-terra em pó.

1 maço de cebolinha picada bem fininha.

1 colher de sopa de azeite de oliva.

Água suficiente para passar 3 dedos acima do nível do arroz na panela.

Essa receita é feita em panela de pressão.

Coloque um tanto de água para ferver em uma chaleira. Agora, aqueça a panela de pressão.

Quando a panela estiver quente, coloque o azeite e a cebola juntos. Refogue, mexendo bem.

Depois, coloque o arroz, o sal e o açafão.

Refogue, mexendo bem. Por fim, coloque a água já quente, deixando em um nível 3 dedos acima do nível do arroz. Tampe a panela de pressão e aguarde "chiar". Quando chiar, baixe o fogo e deixe cozinhando de 15 a 20 minutos. Apague o fogo e aguarde a pressão sair naturalmente.

Quando a pressão sair, destampe a panela e acrescente a cebolinha crua picada e um pouco mais de azeite. Mantenha a panela fechada até a hora de servir, sua família vai dizer: Hummmmmm, que arroz cheiroso!







**Projeto Saúde no Prato**

# ***CHUCRUTE DE REPOLHO***



# CHUCRUTE DE REPOLHO:

(INGREDIENTES PARA 30 PESSOAS)

O chucrute é uma preparação típica alemã, resultado da fermentação do repolho e de outros vegetais, conforme sua criatividade.

Nos alimentos frescos e crus existe a presença natural de bactérias e leveduras. Quando estes microorganismos entram em contato com os açúcares presentes nas hortaliças, ocorre o processo de fermentação, que nada mais é do que a degradação do açúcar e a formação de ácido láctico. Esse processo promove o desenvolvimento de probióticos, que são responsáveis, por importantes benefícios à saúde, como melhor digestão e absorção de nutrientes, fortalecimento do sistema imunológico e combate o intestino preso.

1 repolho grande (pode ser roxo, branco ou os dois).

1 cenoura grande.

1 colher de sopa rasa de sal marinho.

Algumas folhas de louro, cominho e outros temperos de sua preferência.

Lave as folhas do repolho uma por uma e corte-o em fatias bem fininhas. Em um recipiente grande, coloque a cenoura, o repolho, os temperos e o sal. Amasse bem e deixe descansar por 5 minutos. Amasse novamente até que tenha soltado bastante líquido. Agora, vá colocando o repolho em um recipiente de vidro. Vá fazendo pressão para que o repolho fique bem socadinho, sem espaços de ar no vidro. Acrescente os líquidos da salmoura por cima. Coloque alguma prensa por cima do repolho para que o chucrute fique mergulhado no líquido. Tampe o pote e coloque-o em um local escuro, como um armário, por exemplo. Deixe descansar de 4 a 7 dias.

Está pronto o seu chucrute. Agora guarde na geladeira e você terá verduras para consumir por vários dias, podendo durar até 6 meses. É um pequeno trabalho inicial, mas vai facilitar para que sua salada já esteja pronta na geladeira todos os dias.







**Projeto Saúde no Prato**

# ***MOLHO DE MANJERICÃO***



# MOLHO DE MANJERICÃO:

(INGREDIENTES PARA 30 PESSOAS)

100ml de azeite de oliva extra virgem.

100ml de água.

100ml de sumo de limão (ou vinagre de maçã).

1 cebola média (roxa ou branca).

1 xícara de folhas de manjericão fresco.

1 dente de alho.

1 pitada de sal marinho.

Ponha tudo no liquidificador e ligue o aparelho.

Simple assim!

Você pode guardar na geladeira por 1 semana. Na hora de usar, é só dar uma misturadinha para homogeneizar. Faça variações desse molho, usando coentro, curry, pimenta de cheiro, salsinha, cominho, orégano etc.

Como sempre dizemos: use sua criatividade!







**Projeto Saúde no Prato**

# ***LASANHA DE BERINJELA***



# LASANHA DE BERINJELA:

(INGREDIENTES PARA 30 PESSOAS)

500g de queijo (nesta receita utilizamos o queijo de coalho).

8 berinjelas grandes.

8 tomates grandes.

2 cebolas grandes.

1 cabeça de alho.

4 folhas de louro.

Sal marinho.

Orégano.

Azeite para refogar.

Lave e fatie as berinjelas (NO SENTIDO DO COMPRIMENTO). Ponha umas pitadas de sal nas berinjelas e cozinhe no vapor (na cuscuzeira). Reserve.

Lave e corte os tomates em quadradinhos. Reserve.

Pique a cebola em quadradinhos. Reserve.

Amasse os dentes de uma cabeça de alho. Reserve.

Leve uma panela ao fogo e quando ela estiver quente, ponha um pouco de azeite e imediatamente coloque as cebolas e as folhas de louro. Refogue um pouco e ponha uma pitada de sal. Acrescente o alho e refogue mais pouco. Ponha os tomates, ainda mexendo bem. Ponha sal, tampe um pouco a panela para amolecer. Quando estiver cozido, destampe para secar um pouco a água.

Para montar, em um refratário grande (o popular pirex), faça uma camada de molho de tomate. Em seguida uma camada de berinjelas. Mais uma de molho, depois uma camada do queijo de coalho ralado ou fatiado bem fininho. Vá alternando entre essas camadas. As últimas devem ser o molho e, por cima de todas, o queijo. Salpique orégano e ponha para gratinar no forno já quente. Apenas o necessário para o queijo derreter e ficar douradinho.

Se quiser inventar, pode colocar frango desfiado, sardinha ou carne moída.

