



## 10 PASSOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO ADEQUADA E SAUDÁVEL

- ✓ FAZER DE ALIMENTOS, COMO GRÃOS, TUBÉRCULOS, LEGUMES, VERDURAS, FRUTAS, CASTANHAS, LEITE, OVOS E CARNES, A BASE DA ALIMENTAÇÃO
- ✓ UTILIZAR ÓLEOS, GORDURAS, SAL E AÇÚCAR EM PEQUENAS QUANTIDADES AO TEMPERAR E COZINHAR ALIMENTOS E CRIAR PREPARAÇÕES CULINÁRIAS
- ✓ LIMITAR O CONSUMO DE ALIMENTOS PROCESSADOS, COMO CONSERVAS DE LEGUMES, COMPOTA DE FRUTAS, PÃES E QUEIJOS
- ✓ EVITAR O CONSUMO DE ALIMENTOS COMO BISCOITOS RECHEADOS, "SALGADINHOS DE PACOTE", REFRIGERANTES, "MACARRÃO INSTANTÂNEO", EMBUTIDOS E SUCOS EM PÓ
- ✓ PROCURAR COMER SEMPRE NOS MESMOS HORÁRIOS, EM AMBIENTES TRANQUÍLOS E LIMPOS, SABOREANDO O ALIMENTO E MASTIGANDO DEVAGAR
- ✓ FAZER COMPRAS EM LOCAIS QUE OFERTEM VARIEDADES DE ALIMENTOS, DANDO PREFERÊNCIA A LEGUMAS, VERDURAS E FRUTAS DA ESTAÇÃO E CULTIVADOS LOCALMENTE
- ✓ PRIORIZAR O ATO DE COZINHAR OS SEUS ALIMENTOS: ESSA PRÁTICA PODE ACRESCENTAR MAIS PRAZER E SAÚDE À SUA VIDA
- ✓ DAR PREFERÊNCIA, QUANDO FORA DE CASA, A LOCAIS QUE SERVEM REFEIÇÕES FEITAS NA HORA, EVITANDO REDES DE FAST-FOOD
- ✓ AVALIAR COM ATENÇÃO AS PROPAGANDAS SOBRE ALIMENTAÇÃO, POIS NEM SEMPRE O QUE ELAS APRESENTAM, É O MELHOR PARA A SAÚDE

### REALIZAÇÃO:

Projeto Nutrir Arte em parceria com o Progrida (Programa de Incentivo ao Desenvolvimento Acadêmico)



*"Cozinhar é terapia  
para a alma e alimento  
para o corpo"*



**PLANEJE O USO DO TEMPO  
PARA DAR À ALIMENTAÇÃO  
O ESPAÇO QUE ELA MERECE**



@PROJETONUTRIRARTE



## PROJETO DE EXTENSÃO NUTRIR ARTE

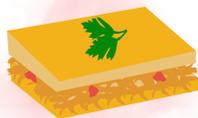
APRESENTA:

OFICINA CULINÁRIA

*Cozinhatapia*



## 1 TORTA DE FRANGO



### Ingredientes:

200g de batata cozida e amassada  
100 g de frango desfiado  
2 colheres de sopa cheia de aveia  
1 ovo  
40 ml de leite  
Temperos a gosto

### Modo de Preparo:

Bata os ingredientes no liquidificador, exceto o frango. Distribua a metade da massa em uma forma untada. Adicione o frango desfiado. Cubra com o restante da massa. Leve ao forno pré-aquecido a 180°C e asse até dourar.

**Rendimento:** 6 pedaços médios.

## 2 MAIONESE DE ABACATE



### Ingredientes:

1 abacate maduro  
Suco de ½ limão  
1 dente de alho pequeno  
½ xícara de óleo  
Salsinha, cebolinha e sal a gosto

### Modo de Preparo:

Remova a casca e o caroço do abacate. Exprema o limão. Adicione todos os ingredientes no liquidificador ou multiprocessador. Bata por 2 a 3 minutos. Sirva gelado.

**Rendimento:** 1 xícara de chá.

## 3 HAMBÚRGUER DE FRANGO



### Ingredientes:

400 grs de peito de frango moído  
1 cebola ralada  
1 ovo  
½ xícara (chá) de aveia flocos finos  
Sal e salsinha a gosto

**Modo de Preparo:** Em um recipiente, coloque o frango triturado, aveia, cebola, sal e salsinha e misture bem. Em seguida, acrescente o ovo, e, com as mãos, amasse até incorporá-lo à massa. Por último, molde os hambúrgueres. Eles podem ser feitos na frigideira ou forno.

**Rendimento:** 10 unidades pequenas.

## 4 MUFFIN DE BANANA



### Ingredientes:

3 ou 4 Bananas  
1 xícara de óleo vegetal  
4 ovos  
2 xícaras de açúcar mascavo ou rapadura  
1 e ½ xícara de aveia em flocos finos  
¾ de xícara de farinha de trigo  
¾ de xícara de farinha de trigo Integral  
Canela a gosto  
1 colher de fermento

### Modo de Preparo:

Misture a aveia, a farinha de trigo e o fermento em uma tigela. Bata as bananas, os ovos, o açúcar mascavo e o óleo até obter um líquido bem homogêneo e misture com os demais ingredientes. Adicione nas forminhas de cupcake e asse em forno pré-aquecido a 200°C por 40 minutos.

**Rendimento:** 12 unidades.

## 5 PÃO DE ESPINAFRE



### Ingredientes:

1 xícara de leite morno  
5 colheres (sopa) de óleo de soja  
1 colher (sopa) de açúcar  
1 colher (sopa) de manteiga  
½ colher (sopa) de sal  
500g de farinha de trigo  
½ pacote de fermento biológico seco  
½ xícara de folhas de espinafre  
2 ovos

### Modo de Preparo:

Misture o leite morno com o fermento e o açúcar e reserve. Liquidifique o óleo com o espinafre, o sal e os ovos. Misture o conteúdo reservado e adicione a farinha aos poucos com as mãos até obter uma massa homogênea. Deixe crescer por 1 hora. Polvilhe farinha e abra a massa com um rolo. Enrole, transfira para a forma e deixe crescer por mais 20 minutos. Leve ao forno pré-aquecido a 180°C por 30 minutos.

**Rendimento:** 15 unidades pequenas ou 3 pães grandes.

## 6 SUCO DE COUVE E LARANJA



### Ingredientes:

200ml de suco de laranja natural  
25g de couve  
11g de açúcar refinado

### Modo de Preparo:

Lave e extraia o suco da laranja  
Lave e higienize a couve  
Bata tudo em liquidificador

**Rendimento:** 1 copo americano duplo.