**UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO**

**FACULDADE DE SAÚDE PÚBLICA**

[**HNT0206**](https://edisciplinas.usp.br/course/view.php?id=32908) **– Técnica Dietética I   
Aula Prática – Pesos e Medidas**

**Profa. Dra. Betzabeth Slater Villar**

**Aluno PAE: Camila Mazetti,**

**Monitores: Aldo Rugeri, Claudia Patorello**

**São Paulo**

**2017**

**Grupo 1 - Arroz de Forno**

*Ingredientes:*

1. 2 xícaras de chá de arroz
2. 2 colheres de sopa de óleo vegetal
3. 3 dentes de alho
4. 1 cebola média
5. 4 xícaras de água fervente
6. 1 colher de chá de sal
7. 1 abobrinha média
8. 1 tomate maduro
9. ½ xícaras de chá de milho verde
10. ½ xícaras de chá de ervilha
11. 1 xícaras de chá de queijo muçarela em cubos
12. 2 colheres de sopa de cheiro verde picado

*Modo de preparo:*

1. Lave o arroz e escorra o excesso
2. Corte os dentes de alho em lâminas finas
3. Corte a cebola em cubos pequenos
4. Em uma panela média, refogue em uma colher de óleo a cebola e o alho até dourar
5. Acrescente o arroz lavado e refogue
6. Adicione 4 xícaras de água quente, o sal, e cozinhe em fogo baixo até secar
7. Aqueça o forno a 220 ºC
8. Rale a abobrinha
9. Descasque o tomate e corte em cubos
10. Misture o arroz aos vegetais picados, ao queijo, milho e ervilha
11. Unte uma travessa de vidro com o óleo restante e adicone o arroz
12. Asse por 25-35 minutos
13. Adicione o cheiro verde

**Grupo 2 - Tabule**

*Ingredientes:*

1. ½ xícara de chá de trigo para quibe
2. 1 xícara de chá de água fervente
3. ½ xícara de chá de salsa
4. ¼ de xícara de chá de hortelã
5. 3 tomates médios
6. 1 cebola média
7. 1 colher de sopa de azeite
8. 2 colheres de sopa de suco de limão
9. ½ colher de chá de sal

*Modo de preparo:*

1. Hidrate o trigo em água e deixe descansar por 30-45 minutos
2. Escorra e tire o excesso de água dos grãos espremendo-os bem
3. Pique a salsa e a hortelã
4. Corte os tomates em cubos e despreze as sementes
5. Corte a cebola em pedaço pequenos
6. Misture todos os ingredientes em uma tigela grande

**Grupo 3 – Cuscuz Marroquino**

*Ingredientes:*

1. 1 xícara de chá de cuscuz marroquino (semolina)
2. 2 xícaras de chá de caldo de legumes fervente
3. 1 colher de sopa de manteiga
4. 1 colher de sopa de azeite de oliva
5. 1 cebola média
6. 2 dentes de alho
7. 1 abobrinha média
8. ½ xícara de chá de amêndoas laminadas e torradas
9. ½ xícara de chá de uvas-passas
10. ½ colher de chá de sal
11. ½ colher de chá de pimenta do reino em pó
12. 2 colheres de sopa de salsinha picada

*Modo de preparo:*

1. Dissolva a manteiga no caldo de legumes
2. Em uma tigela grande, hidrate o cuscuz com o caldo de legumes, cubra, e aguarde 5 minutos
3. Corte a cebola em pedaços pequenos
4. Corte o alho em pedaços pequenos
5. Corte a abobrinha em cubos pequenos
6. Refogue no azeite os vegetais e as amêndoas
7. Adicione ao refogado as uvas passas
8. Solte os grãos do cuscuz delicadamente com a ajuda de um garfo e incorpore o refogado, o sal, a pimenta e o cheiro verde

**Grupo 4 – Feijão Tropeiro**

*Ingredientes:*

1. 200 g de feijão carioquinha cozido e sem caldo
2. 1,5 litro de água fervente
3. 1 folha de louro
4. 1 xícara de chá de bacon
5. 1 xícara de chá de linguiça calabresa defumada picada
6. ½ xícara de chá de farinha de mandioca
7. 1 cebola pequena
8. 3 dentes de alho
9. 1 xícara de couve
10. 2 ovos
11. 1 colher de chá de sal

*Modo de preparo:*

1. Hidrate o feijão em 1L de água fervente por 20 minutos
2. Escorra a água e cozinhe o feijão em meio litro de água com o louro na pressão por 20 minutos (começar a contar após a panela pegar pressão)
3. Corte a cebola em pedaços pequenos
4. Corte o alho em pedaços pequenos
5. Corte a couve em fatias finas
6. Em uma panela grande, adicione o bacon até soltar a gordura
7. Adicione a linguiça, a cebola, o alho e refogue
8. Adicione a couve e o ovo
9. Mexa delicadamente o ovo até que cozinhe
10. Adicione o sal
11. incorpore o feijão e a farinha de mandioca

**Grupo 5 – Dahl de Lentilha**

*Ingredientes:*

1. 1 xícara de chá de lentilha
2. 4 colheres de sopa de azeite de oliva
3. 1 colher de chá de mostarda
4. ½ colher de chá de pimenta calabresa em flocos
5. 1 colher de chá de cúrcuma
6. 1 colher de chá de cominho
7. 2 folhas de louro
8. 1 colher de chá de pimenta do reino
9. 1 cebola média
10. 3 dentes de alho
11. 3 tomates
12. ½ colher de chá de sal

*Modo de preparo:*

1. Cozinhe a lentilha até que fique al dente
2. Escorra e reserve o líquido do cozimento
3. Corte a cebola em pedaços pequenos
4. Corte o alho em pedaços pequenos
5. Descasque os tomates e corte em cubos pequenos
6. Em uma panela aqueça o azeite de oliva e refogue as especiarias (calabresa, cúrcuma, cominho, louro, reino)
7. Adicione o alho e a cebola e refogue
8. Adicione o tomate e deixe que cozinhe
9. Adicione a lentilha, o sal e a mostarda
10. Adicione a água do cozimento até cobrir a lentilha.
11. Abaixe o fogo e deixe cozinhar até que a lentilha fique bem macia e o molho levemente encorpado.

**Grupo 6 – Salada de Grão de Bico**

*Ingredientes:*

1. 1 xícara de chá de grão-de-bico
2. 1,5 L de água fervente
3. ½ xícara de chá de azeitonas pretas
4. 2 tomates
5. 1 pepino
6. 2 colheres de sopa de cheiro verde picado
7. Suco de 1 limão
8. 1 colher de sopa de azeite de oliva
9. ½ colher de chá de sal

*Modo de preparo:*

1. Hidrate o grão-de-bico em 1L de água fervente por 20 minutos
2. Escorra a água e cozinhe o grão-de-bico em meio litro de água na pressão por 30 minutos (começar a contar após a panela pegar pressão)
3. Remova o caroço e corte as azeitonas em pedaços pequenos
4. Corte o tomate em cubos
5. Corte o pepino em cubos
6. Após o grão-de-bico esfriar, misture todos os ingredientes em uma tigela