

UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO  
FACULDADE DE SAÚDE PÚBLICA  
DEPARTAMENTO DE NUTRIÇÃO



# HNT 207 - PROCEDIMENTOS E TÉCNICAS CULINÁRIAS APLICADOS À NUTRIÇÃO II

GUIA DE RECEITAS



São Paulo  
2022



# Função culinária dos: Carboidratos e Açúcares



## DOCE DE ABÓBORA

### Objetivo:

- Identificar quais os carboidratos e/ou açúcares presentes nesta receita.
- Identificar qual a função culinária destes ingredientes na receita.

### Orientações iniciais:

1. Leia **ATENTAMENTE TODA** a receita antes de iniciar qualquer procedimento e planejem a divisão das tarefas para otimizar o tempo.
2. Se atentar com as quantidades indicadas das receitas.
3. Higienize todos os alimentos que necessitarem de higienização como frutas, folhas, legumes e vegetais.
4. Pese os alimentos antes e depois de começar o pré-preparo.
5. Ao final da parte prática, cada grupo deverá montar um prato com uma porção da preparação (a decoração e quantidade da porção fica a critério do grupo) para apresentá-lo.

### INGREDIENTES

- 1 kg de abóbora de pescoço descascada e cortada em cubos grandes.
- 2 xícaras (chá) de açúcar demerara
- 5 unidades de cravos-da-índia
- 1 canela em pau

### MODO DE PREPARO

1. Numa panela grande, coloque os cubos de abóbora, o açúcar, os cravos e a canela em pau. Misture, tampe e leve ao fogo baixo. Deixe cozinhar por 30 minutos, até que a abóbora fique macia e solte água para formar uma calda. Mexa de vez em quando com uma espátula para não grudar no fundo.
2. Passados os 30 minutos iniciais, abra a tampa e mantenha a panela em fogo baixo. Deixe cozinhar por mais cerca de 40 minutos para a abóbora desmanchar e a calda secar - mexa de vez em quando, pressionando os cubos de abóbora com a espátula para formar uma pasta. Atenção: no final do cozimento o doce ainda deve estar úmido, ele absorve a calda e fica mais firme ao esfriar.
3. Desligue o fogo, transfira o doce para um pote de vidro (ou compoteira) e deixe amornar. Feche e leve para a geladeira. Sirva puro ou acompanhado de queijo branco.
4. A seguir siga as instruções do item 5.

### Orientações finais:

- Toda a louça (utensílios e equipamentos) utilizados em aula devem ser lavados e guardados nos locais onde foram retirados.
- As bancadas devem ser higienizadas com água e sabão e álcool.
- Os aventais recebidos devem ser devolvidos ao laboratório no final da aula, com as tiras amarradas e deixadas em cima da máquina de lavar.

ANOTAÇÕES

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**REVISÃO DE BANCADA E AUTORIZAÇÃO DE SAÍDA:**

\_\_\_\_\_

NOME:

# RISOTO DE QUEIJO COM ALHO PORÓ

## Objetivo:

- Identificar quais os carboidratos e/ou açúcares da receita.
- Identificar qual a função culinária destes na receita.

## Orientações iniciais:

1. Leia **ATENTAMENTE TODA** a receita antes de iniciar qualquer procedimento e planejem a divisão das tarefas para otimizar o tempo.
2. Se atentar com as quantidades indicadas das receitas.
3. Higienize todos os alimentos que necessitarem de higienização como frutas, folhas, legumes e vegetais.
4. Pese os alimentos antes e depois de começar o pré-preparo.
5. Ao final da parte prática, cada grupo deverá montar um prato com uma porção da preparação (a decoração e quantidade da porção fica a critério do grupo) para apresentá-lo.

## INGREDIENTES

- 2 xícaras (chá) de arroz para risoto
- 1 Alho-poró
- 1 cebola
- 1 cenoura
- ½ xícara (chá) de caldo de laranja
- 1 litro de água
- 1 folha de louro
- 2 cravos-da-índia
- 1 colher (sopa) de azeite
- ½ xícara (chá) de queijo parmesão ralado
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- sal a gosto

## MODO DE PREPARO

1. Fatie fino o talo do alho-poró e reserve as folhas. Corte a cebola ao meio, mantendo a raiz. Numa das metades da cebola prenda a folha de louro, espetando com os cravos. Pique fino a outra metade da cebola. Por fim, rale a cenoura na parte fina do ralador.
2. A seguir, aqueça uma panela de pressão, adicione o azeite e a cebola picada. Tempere com uma pitada de sal e refogue até murchar. Junte a cenoura e o alho-poró e refogue por mais 2 minutos.
3. Adicione o arroz e misture bem, para envolver todos os grãos com o azeite. Regue com ½ xícara de água e o caldo de laranja. Mexa até secar.
4. Junte o restante da água, as folhas de alho poró e a cebola cravejada. Tampe a panela e aumente o fogo para alto. Assim que começar a sair vapor pela válvula, conte 3 minutos. Desligue o fogo imediatamente e, com um garfo, levante a válvula para tirar a pressão.
5. Depois que todo o vapor sair, abra a tampa da panela. Com uma pinça, descarte as folhas de alho poró e a cebola cravejada.
6. Acrescente a manteiga e o queijo parmesão ralado. Tempere com sal e misture bem. Siga as instruções do item 5.



# PURÊ DA TERRA

## Objetivo:

- Identificar quais os carboidratos e/ou açúcares da receita.
- Identificar qual a função culinária destes na receita.

## Orientações iniciais:

1. Leia **ATENTAMENTE TODA** a receita antes de iniciar qualquer procedimento e planejem a divisão das tarefas para otimizar o tempo.
2. Se atentar com as quantidades indicadas das receitas.
3. Higienize todos os alimentos que necessitem de higienização como frutas, folhas, legumes e vegetais.
4. Pese os alimentos antes e depois de começar o pré-preparo.
5. Ao final da parte prática, cada grupo deverá montar um prato com uma porção da preparação (a decoração e quantidade da porção fica a critério do grupo) para apresentá-lo.

## INGREDIENTES

- 1 inhame (unidade grande)
- 1 batata-doce (unidade grande)
- 400g ou 1 mandioca (unidade média)
- 1 colher (sopa) de cebolinha picada fino
- 1 colher (sopa) de azeite
- sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto

## MODO DE PREPARO

1. Com um descascador de legumes, descasque o inhame, a mandioca e a batata-doce.
2. Corte em rodelas grossas, com cerca de 2 cm, e transfira para a panela de pressão. Cubra com água até que ultrapasse em 3 dedos, tempere com 1 colher (sopa) de sal e leve ao fogo médio. Tampe a panela, e quando começar a apitar, conte 20 minutos.
3. Desligue o fogo e, quando toda a pressão sair, abra a panela. Se quiser acelerar, coloque a panela sob água corrente fria (ou levante a válvula com um garfo, mas saiba que isso costuma encurtar a vida útil da panela de pressão). Escorra os legumes, reservando  $\frac{1}{2}$  xícara (chá) da água do cozimento.
4. Numa panela média, passe pelo espremedor de batatas o inhame, depois a mandioca e então a batata-doce, ainda quentes. Regue com o caldo, junte o azeite e misture bem.
5. Prove o purê e, se necessário, tempere com sal e pimenta-do-reino.
6. Siga as instruções do item 5.

## Orientações finais:

- Toda a louça (utensílios e equipamentos) utilizados em aula devem ser lavados e guardados nos locais onde foram retirados.
- As bancadas devem ser higienizadas com água e sabão e álcool.
- Os aventais recebidos devem ser devolvidos ao laboratório no final da aula, com as tiras amarradas e deixadas em cima da máquina de lavar.

## ANOTAÇÕES

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## REVISÃO DE BANCADA E AUTORIZAÇÃO DE SAÍDA:

---

NOME:

## PERA AO VINHO

### Objetivo:

- Identificar quais os carboidratos e/ou açúcares da receita.
- Identificar qual a função culinária destes na receita.

### Orientações iniciais:

1. Leia **ATENTAMENTE TODA** a receita antes de iniciar qualquer procedimento e planejem a divisão das tarefas para otimizar o tempo.
2. Se atentar com as quantidades indicadas das receitas.
3. Higienize todos os alimentos que necessitarem de higienização como frutas, folhas, legumes e vegetais.
4. Pese os ingredientes antes e depois do pré-preparo.
5. Ao final da parte prática, cada grupo deverá montar um prato com uma porção da preparação (a decoração e quantidade da porção fica a critério do grupo) para apresentá-lo.

### INGREDIENTES

- 4 unidades Pera portuguesa
- 2 unidades Canela em rama
- 1 xícaras (chá) Açúcar refinado
- 2 xícaras (chá) Vinho Tinto
- 2 Casca de limão taiti
- 1 xícaras (chá) Polenta pré-cozida
- 6 xícaras (chá) Leite
- 1 colher (sopa) Essência de baunilha
- 100g Manteiga

### MODO DE PREPARO

1. Descasque e corte as peras ao meio, no sentido do comprimento. Com a ponta de uma colher de chá, retire o miolo com as sementes e descarte. Corte cada metade em três gomos. Lave e seque o limão. Com um descascador de legumes, retire a casca do limão com cuidado para não extrair a parte branca.
2. Transfira os gomos de pêra para uma panela média, adicione 1 xícara de chá de açúcar, 2 xícaras de água, o vinho, a canela e a casca de limão.
3. Leve a panela ao fogo médio até ferver. Abaixar o fogo e deixe cozinhar por cerca de 20 minutos, mexendo de vez em quando, até que as peras estejam cozidas e macias.
4. Desligue o fogo e, com uma escumadeira, transfira as peras para um prato. Descarte as cascas de limão. Volte a panela ao fogo baixo e deixe cozinhar por mais 20 minutos, até reduzir e atingir o ponto de napê – cubra as costas da colher com creme e passe o dedo indicador formando uma linha: o creme não deve escorrer.. Reserve a calda numa molheira.
5. Numa panela média, coloque o leite, a essência de baunilha, o açúcar e as raspas de limão. Leve ao fogo alto, quando ferver, diminua o fogo para médio e acrescente a polenta aos poucos, mexendo com um batedor de arame para não empelotar. Mexa por cerca de 5 minutos até a polenta borbulhar e ficar cremosa. Atenção: o tempo de cozimento da polenta instantânea pode variar dependendo da marca; caso necessário cozinhe por mais alguns minutos.

6. Desligue o fogo e misture a manteiga. Sirva a seguir com as peras cozidas e a calda de vinho.
7. Siga as instruções do item 5.

**Orientações finais:**

- Toda a louça (utensílios e equipamentos) utilizados em aula devem ser lavados e guardados nos locais onde foram retirados.
- As bancadas devem ser higienizadas com água e sabão e álcool.
- Os aventais recebidos devem ser devolvidos ao laboratório no final da aula, com as tiras amarradas e deixadas em cima da máquina de lavar.

**ANOTAÇÕES**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**REVISÃO DE BANCADA E AUTORIZAÇÃO DE SAÍDA:**

\_\_\_\_\_

NOME:

# MAÇÃ CARMELIZADA

## Objetivo:

- Identificar quais os carboidratos e/ou açúcares da receita.
- Identificar qual a função culinária destes na receita.

## Orientações iniciais:

1. Leia **ATENTAMENTE TODA** a receita antes de iniciar qualquer procedimento e planejem a divisão das tarefas para otimizar o tempo.
2. Se atentar com as quantidades indicadas das receitas.
3. Higienize todos os alimentos que necessitem de higienização como frutas, folhas, legumes e vegetais.
4. Pese os ingredientes antes e depois do pré-preparo.
5. Ao final da parte prática, cada grupo deverá montar um prato com uma porção da preparação (a decoração e quantidade da porção fica a critério do grupo) para apresentá-lo.

## INGREDIENTES

- 16 Maçãs pequenas
- 1 Kg de açúcar demerara
- 2 xícara de chá de água
- 2 colher de sopa de vinagre de vinho tinto

## MODO DE PREPARO

1. Coloque o açúcar e a água em uma panela. Misture bem antes de levar ao fogo. (Depois que a calda for ao fogo não pode mexer mais, senão a calda ficará cristalizada).
2. Leve a panela ao fogo médio. Ferva até que a calda fique levemente dourada.
3. Espete maçãs em palitos de churrasco. Reserve.
4. Desligue o fogo e adicione o vinagre. Misture apenas balançando a panela.
5. Passe as maçãs no caramelo e espere o excesso escorrer bem.
6. Coloque-as com o palito para cima sobre uma superfície untada levemente com óleo até esfriar.
7. Siga as instruções do item 5.

## Orientações finais:

- Toda a louça (utensílios e equipamentos) utilizados em aula devem ser lavados e guardados nos locais onde foram retirados.
- As bancadas devem ser higienizadas com água e sabão e álcool.
- Os aventais recebidos devem ser devolvidos ao laboratório no final da aula, com as tiras amarradas e deixadas em cima da máquina de lavar.

**ANOTAÇÕES**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**REVISÃO DE BANCADA E AUTORIZAÇÃO DE SAÍDA:**

NOME: \_\_\_\_\_

## PURÊ DE BATATA COM ESPECIARIAS

### Objetivo:

- Identificar quais os carboidratos e/ou açúcares da receita.
- Identificar qual a função culinária destes na receita.

### Orientações iniciais:

1. Leia **ATENTAMENTE TODA** a receita antes de iniciar qualquer procedimento e planejem a divisão das tarefas para otimizar o tempo.
2. Se atentar com as quantidades indicadas das receitas.
3. Higienize todos os alimentos que necessitarem de higienização como frutas, folhas, legumes e vegetais.
4. Pese os ingredientes antes e depois do pré-preparo.
5. Ao final da parte prática, cada grupo deverá montar um prato com uma porção da preparação (a decoração e quantidade da porção fica a critério do grupo) para apresentá-lo.

### INGREDIENTES

- 1 kg de batata (cerca de 5 unidades)
- ¼ de xícara (chá) de azeite
- 3 dentes de alho
- ¼ de xícara (chá) de folhas de coentro
- ¼ de xícara (chá) de folhas de salsinha
- 4 talos de cebolinha
- sal a gosto
- folhas de salsinha inteiras a gosto para servir
- folhas de coentro inteiras a gosto para servir

### MODO DE PREPARO

1. Lave, descasque e corte as batatas em quatro pedaços. Transfira para uma panela média, cubra com água e tempere com 1 colher (chá) de sal.
2. Leve a panela ao fogo alto. Quando começar a ferver, abaixe o fogo e deixe cozinhar por cerca de 20 minutos até que fiquem bem macias – para verificar o ponto, espete com um garfo. Enquanto isso, lave e seque bem as ervas – quanto mais sequinhas as folhas estiverem, menos chance de espirrar na hora de misturar com o azeite quente.
3. Assim que estiverem cozidas, reserve ½ xícara (chá) da água do cozimento e passe as batatas pelo escurador. Transfira as batatas para uma travessa e amasse os pedaços ainda quentes com um garfo – vá adicionando aos poucos a água do cozimento para formar um purê rústico.
4. Corte a cebolinha em fatias finas. Pique rusticamente a salsinha e o coentro. Corte as pontas e, com a lateral da lâmina da faca, amasse e descasque os dentes de alho.
5. Numa frigideira pequena, coloque o azeite, os dentes de alho e leve ao fogo baixo. Deixe cozinhar por cerca de 2 minutos até os alhos começarem a dourar e perfumarem o azeite. Desligue o fogo, junte as ervas e misture por 1 minuto.
6. Verta o azeite quente com as ervas e os pedaços de alho (opcional) sobre as batatas amassadas. Ajuste o ponto do purê com a água e misture bem. Sirva a seguir.

7. Siga as instruções do item 5.

**Orientações finais:**

- Toda a louça (utensílios e equipamentos) utilizados em aula devem ser lavados e guardados nos locais onde foram retirados.
- As bancadas devem ser higienizadas com água e sabão e álcool.
- Os aventais recebidos devem ser devolvidos ao laboratório no final da aula, com as tiras amarradas e deixadas em cima da máquina de lavar.

**ANOTAÇÕES**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**REVISÃO DE BANCADA E AUTORIZAÇÃO DE SAÍDA:**

---

NOME:

## BOLO DE MEL

### Objetivo:

- Identificar quais os carboidratos e/ou açúcares da receita.
- Identificar qual a função culinária destes na receita.

### Orientações iniciais:

1. Leia **ATENTAMENTE TODA** a receita antes de iniciar qualquer procedimento e planejem a divisão das tarefas para otimizar o tempo.
2. Se atentar com as quantidades indicadas das receitas.
3. Higienize todos os alimentos que necessitarem de higienização como frutas, folhas, legumes e vegetais.
4. Pese os ingredientes antes e depois do pré-preparo.
5. Ao final da parte prática, cada grupo deverá montar um prato com uma porção da preparação (a decoração e quantidade da porção fica a critério do grupo) para apresentá-lo.

### INGREDIENTES

- 2  $\frac{1}{3}$  xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de chocolate em pó
- 1 colher (sopa) de cacau em pó
- $\frac{1}{2}$  colher (chá) de canela em pó
- 2 colheres (chá) de fermento em pó
- 1 maçã verde grande
- $\frac{2}{3}$  de xícara (chá) de nozes
- 4 ovos
- 1  $\frac{1}{3}$  de xícara (chá) de açúcar
- $\frac{2}{3}$  de xícara (chá) de mel
- 1 xícara (chá) de óleo
- $\frac{2}{3}$  de xícara (chá) de chá preto forte

### MODO DE PREPARO

1. Preaqueça o forno a 180 °C (temperatura média). Unte com óleo e polvilhe com farinha de trigo uma fôrma redonda de 24 cm de diâmetro.
2. Passe pela peneira a farinha de trigo, o chocolate em pó, o cacau em pó, a canela em pó e o fermento em pó. Misture delicadamente e reserve.
3. Prepare as frutas: corte a maçã em quatro partes, descarte as sementes e, usando a casca para proteger os dedos, rale na parte grossa do ralador (e descarte a casca). Pique grosso as nozes. Reserve.
4. Na batedeira, bata os ovos até começar a espumar. Continue batendo em velocidade baixa e junte o açúcar aos poucos. Aumente a velocidade e bata, por cerca de 3 minutos, até a mistura ficar bem pálida.
5. Junte o mel e o óleo e bata apenas para misturar.
6. Reduza a velocidade da batedeira e junte os ingredientes secos e peneirados, alternando com o chá preto.
7. Pare de bater e misture as frutas com uma espátula. Transfira a massa para a fôrma preparada e leve para assar por cerca de 45 minutos. Espete um palito no centro da massa; se sair limpo, está pronto.
8. Deixe o bolo esfriar por 10 minutos, antes de virar.

9. Siga as instruções do item 5.

**Orientações finais:**

- Toda a louça (utensílios e equipamentos) utilizados em aula devem ser lavados e guardados nos locais onde foram retirados.
- As bancadas devem ser higienizadas com água e sabão e álcool.
- Os aventais recebidos devem ser devolvidos ao laboratório no final da aula, com as tiras amarradas e deixadas em cima da máquina de lavar.

ANOTAÇÕES

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**REVISÃO DE BANCADA E AUTORIZAÇÃO DE SAÍDA:**

---

NOME:

Função culinária dos:  
Proteínas  
e  
Gorduras

---



# PÃO DE HAMBÚRGUER

## Objetivo:

- Identificar quais as proteínas e gorduras presentes nesta receita.
- Identificar qual a função culinária destes ingredientes na receita.

## Orientações iniciais:

1. Leia **ATENTAMENTE TODA** a receita antes de iniciar qualquer procedimento e planejem a divisão das tarefas para otimizar o tempo.
2. Se atentar com as quantidades indicadas das receitas.
3. Higienize todos os alimentos que necessitarem de higienização como frutas, folhas, legumes e vegetais.
4. Pese os ingredientes antes e depois do pré-preparo.
5. Ao final da parte prática, cada grupo deverá montar um prato com uma porção da preparação (a decoração e quantidade da porção fica a critério do grupo) para apresentá-lo.

### **PARA ESPONJA INGREDIENTES**

- 30 g de levedura
- 20 gr de açúcar refinada
- 100 ml de leite

### **MODO DE PREPARO**

1. Numa tigela acrescentamos o leite, o açúcar e a levedura, misturamos um pouco e deixamos repousar (10 minutos).

### **PARA O PÃO INGREDIENTES**

- 2 colher de chá de mel
- 4 ovo
- 1000 gr de farinha de trigo
- 400 ml de leite
- 100 g de manteiga à temperatura ambiente.
- 20 g de sal
- 40g de gergelim torrado

### **MODO DE PREPARO**

2. Em uma tigela acrescentamos a farinha, a manteiga e o sal. Misturamos um pouco e fazemos um buraco no centro, ali adicionamos a esponja e 1 ovo, misturamos de novo com uma colher.
3. Colocamos a mistura na mesa e terminamos de misturar todos os ingredientes com as mãos. Amassamos aproximadamente 5 minutos.
4. Quando a massa estiver pronta, separe em bolinhas para pão em assadeiras (80 - 100g cada uma aproximadamente). As bolas devem ter um espaço de aproximadamente 3 cm entre cada uma.
5. Deixar repousar as bolinhas na assadeira até dobrar de tamanho

(aproximadamente 15 -20 minutos).

6. Pincelar as bolinhas com um ovo batido e adicionar gergelim para decorar (opcional)
7. Colocar a forma no forno por 15 - 20 minutos (ou até dourar) a 200 °C.
8. Seguir as instruções do item 5.

**Orientações finais:**

- Toda a louça (utensílios e equipamentos) utilizados em aula devem ser lavados e guardados nos locais onde foram retirados.
- As bancadas devem ser higienizadas com água e sabão e álcool.
- Os aventais recebidos devem ser devolvidos ao laboratório no final da aula, com as tiras amarradas e deixadas em cima da máquina de lavar.

**ANOTAÇÕES**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**REVISÃO DE BANCADA E AUTORIZAÇÃO DE SAÍDA:**

\_\_\_\_\_

NOME:

# HAMBÚRGUER

## Objetivo:

- Identificar quais as proteínas e gorduras presentes nesta receita.
- Identificar qual a função culinária destes ingredientes na receita.

## Orientações iniciais:

1. Leia **ATENTAMENTE TODA** a receita antes de iniciar qualquer procedimento e planejem a divisão das tarefas para otimizar o tempo.
2. Se atentar com as quantidades indicadas das receitas.
3. Higienize todos os alimentos que necessitem de higienização como frutas, folhas, legumes e vegetais.
4. Pese os ingredientes antes e depois do pré-preparo.
5. Ao final da parte prática, cada grupo deverá montar um prato com uma porção da preparação (a decoração e quantidade da porção fica a critério do grupo) para apresentá-lo.

## INGREDIENTES

- 200 g de acém moído
- 200 g de costela bovina moída
- 5 ramos de brócolis (floretes com parte do talo)
- azeite a gosto
- sal e pimenta-do-reino moídos na hora a gosto

## MODO DE PREPARO

1. Num prato raso, faça uma camada de sal e pimenta do reino moídos. A mistura vai servir para temperar o hambúrguer (pode adicionar outras especiarias se quiser).
2. Numa tigela, misture as carnes moídas com as mãos. Para modelar o hambúrguer: forme uma bola e achate levemente sem compactar – se apertar muito, o hambúrguer não fica tão suculento. Apoie o hambúrguer no prato raso e ajeite a lateral com a mão, o hambúrguer deve ficar com cerca de 9 cm de diâmetro e 2,5 cm de altura.
3. Com o dedão, aperte o centro do hambúrguer para fazer um buraquinho – isso ajuda a manter o formato durante o cozimento. Apóie as duas superfícies do hambúrguer na mistura de sal e pimenta para temperar.
4. Assim que estiver aquecida, pincele os dois lados do hambúrguer com azeite. Disponha o hambúrguer na grelha ou frigideira antiaderente, com o buraquinho para cima, deixe por aproximadamente 5 minutos.
5. Vire o hambúrguer. Pincele um pouco mais de azeite na superfície da carne e deixe por mais aproximadamente 3 minutos ou até estar grelhada a superfície.
6. Com uma pinça, transfira o hambúrguer para um prato e deixe descansar por 2 minutos para que os sucos da carne se redistribuam. Sirva com a maionese verde (que está sendo feita por outro grupo).
7. Corte os ramos de brócolis mantendo o florete e cerca de 10 cm do talo. Lave sob água corrente
8. Branqueie os brócolis e reserve

9. Jogue um pouco de azeite e sal nos brócolis
10. Em uma frigideira ou na grelha disponha os brócolis e deixe grelhar de um lado, depois vire e deixe grelhar de outro. Muita atenção para não deixar queimar
11. Obs: Para otimizar o tempo tentem fazer o processo do brócolis e da carne simultaneamente
12. Seguir as instruções do item 5.

**Orientações finais:**

- Toda a louça (utensílios e equipamentos) utilizados em aula devem ser lavados e guardados nos locais onde foram retirados.
- As bancadas devem ser higienizadas com água e sabão e álcool.
- Os aventais recebidos devem ser devolvidos ao laboratório no final da aula, com as tiras amarradas e deixadas em cima da máquina de lavar.

**ANOTAÇÕES**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**REVISÃO DE BANCADA E AUTORIZAÇÃO DE SAÍDA:**

---

NOME:

## CHIPS DE CASCA DE BATATA E BANANA DA TERRA

### Objetivo:

- Identificar quais as proteínas e gorduras presentes nesta receita.
- Identificar qual a função culinária destes ingredientes na receita.

### Orientações iniciais:

1. Leia **ATENTAMENTE TODA** a receita antes de iniciar qualquer procedimento e planejem a divisão das tarefas para otimizar o tempo.
2. Se atentar com as quantidades indicadas das receitas.
3. Higienize todos os alimentos que necessitem de higienização como frutas, folhas, legumes e vegetais.
4. Pese os ingredientes antes e depois do pré-preparo.
5. Ao final da parte prática, cada grupo deverá montar um prato com uma porção da preparação (a decoração e quantidade da porção fica a critério do grupo) para apresentá-lo.

### INGREDIENTES

- Casca de batatas
- 2 bananas da terra verde
- Óleo suficiente para fritar (não esquecer de medir/pesar)
- Sal e especiarias a gosto

### MODO DE PREPARO

1. Descasque as bananas e corte em rodelas finas, o ideal é utilizar um cortador para que fiquem finas e iguais;
2. Em uma frigideira em fogo médio, frite as bananas aos poucos. Depois de fritar as bananas pode fritar as cascas de batata;
3. Tome cuidado para não dourar demais porque assim elas ficam amargas
4. Retire da frigideira, escorra o óleo em papel absorvente, coloque sal e as especiarias a gosto e estão prontas para servir;
5. Podem ser servidas como aperitivo ou como acompanhamento, substituindo batatas fritas ou chips;
6. Seguir as instruções do item 5.

\*No semestre passado os alunos temperaram os chips de banana com páprica, cominho e limão.

### Orientações finais:

- Toda a louça (utensílios e equipamentos) utilizados em aula devem ser lavados e guardados nos locais onde foram retirados.
- As bancadas devem ser higienizadas com água e sabão e álcool.
- Os aventais recebidos devem ser devolvidos ao laboratório no final da aula, com as tiras amarradas e deixadas em cima da máquina de lavar.

### ANOTAÇÕES

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**REVISÃO DE BANCADA E AUTORIZAÇÃO DE SAÍDA:**

---

NOME:

## MAIONESE VERDE

### Objetivo:

- Identificar quais as proteínas e gorduras presentes nesta receita.
- Identificar qual a função culinária destes ingredientes na receita.

### Orientações iniciais:

1. Leia **ATENTAMENTE TODA** a receita antes de iniciar qualquer procedimento e planejem a divisão das tarefas para otimizar o tempo.
2. Se atentar com as quantidades indicadas das receitas.
3. Higienize todos os alimentos que necessitem de higienização como frutas, folhas, legumes e vegetais.
4. Pese os ingredientes antes e depois do pré-preparo.
5. Ao final da parte prática, cada grupo deverá montar um prato com uma porção da preparação (a decoração e quantidade da porção fica a critério do grupo) para apresentá-lo.

### INGREDIENTES

- 2 unidades de ovo.
- 1 colher (chá) de vinagre ou caldo de limão
- 1 colher (chá) de mostarda de Dijon
- Óleo (o quanto precisar)
- ¼ de xícara (chá) de salsinha fresca
- sal a gosto

### MODO DE PREPARO

1. Numa tigela funda, junte as duas unidades de ovo, o suco de limão e a mostarda. **Atenção: os ingredientes devem estar em temperatura ambiente para a mistura não desandar. Coloque um pano úmido sob a tigela - assim o recipiente não fica sambando enquanto você bate a maionese.**
2. Com um mixer misture os ingredientes. Quando a mistura ficar pálida, acrescente o óleo em fio, sem parar de bater, até formar a maionese.
3. Lave, seque e coloque a salsinha no copo de um mixer. Junte a maionese e bata por 1 minuto, ou até que a mistura fique lisa. Verifique o sabor e tempere com o sal. Sirva em temperatura ambiente ou gelada. Conserve em pote com fechamento hermético por até 2 dias na geladeira.
4. Seguir as instruções do item 5.

### Orientações finais:

- Toda a louça (utensílios e equipamentos) utilizados em aula devem ser lavados e guardados nos locais onde foram retirados.
- As bancadas devem ser higienizadas com água e sabão e álcool.
- Os aventais recebidos devem ser devolvidos ao laboratório no final da aula, com as tiras amarradas e deixadas em cima da máquina de lavar.

ANOTAÇÕES

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**REVISÃO DE BANCADA E AUTORIZAÇÃO DE SAÍDA:**

\_\_\_\_\_

NOME:

# NUGGETS

## Objetivo:

- Identificar quais as proteínas e gorduras presentes nesta receita.
- Identificar qual a função culinária destes ingredientes na receita.

## Orientações iniciais:

1. Leia **ATENTAMENTE TODA** a receita antes de iniciar qualquer procedimento e planejem a divisão das tarefas para otimizar o tempo.
2. Se atentar com as quantidades indicadas das receitas.
3. Higienize todos os alimentos que necessitem de higienização como frutas, folhas, legumes e vegetais.
4. Pese os ingredientes antes e depois do pré-preparo.
5. Ao final da parte prática, cada grupo deverá montar um prato com uma porção da preparação (a decoração e quantidade da porção fica a critério do grupo) para apresentá-lo.

## INGREDIENTES

- 500 g de peito de frango
- sal a gosto
- pimenta-do-reino a gosto
- 3 dentes de alho
- 1 cebola inteira
- farinha de rosca (para empanar)
- farinha de trigo (para empanar)
- 1 ovo (para empanar)
- óleo (para fritar, caso necessário, podendo ser assados no forno ou usar a airfryers)

## MODO DE PREPARO

1. Em um processador você deverá acrescentar o peito de frango junto com o sal, pimenta-do-reino, cebola e os dentes de alho.
2. Processe os ingredientes.
3. Deixe os ingredientes bem homogêneos.
4. Faça o formato de nuggets de acordo com sua criatividade.
5. Para empanar você irá precisar separar em 3 recipientes a farinha de rosca, o ovo e a farinha de trigo.
6. Para o frango processado não grudar em suas mão passe um pouco de óleo nas mesmas.
7. Passe o nuggets na farinha de trigo, depois no ovo e depois na farinha de rosca.
8. O nuggets estará pronto para ser frito ou assado de acordo com sua preferência.
9. Seguir as instruções do item 5.

## Orientações finais:

- Toda a louça (utensílios e equipamentos) utilizados em aula devem ser lavados e guardados nos locais onde foram retirados.
- As bancadas devem ser higienizadas com água e sabão e álcool.
- Os aventais recebidos devem ser devolvidos ao laboratório no final da aula, com as tiras amarradas e deixadas em cima da máquina de lavar.

## ANOTAÇÕES

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## **REVISÃO DE BANCADA E AUTORIZAÇÃO DE SAÍDA:**

  
NOME:

# MANTECAL

## Objetivo:

- Identificar quais as proteínas e gorduras presentes nesta receita.
- Identificar qual a função culinária destes ingredientes na receita.

## Orientações iniciais:

1. Leia **ATENTAMENTE TODA** a receita antes de iniciar qualquer procedimento e planejem a divisão das tarefas para otimizar o tempo.
2. Se atentar com as quantidades indicadas das receitas.
3. Higienize todos os alimentos que necessitem de higienização como frutas, folhas, legumes e vegetais.
4. Pese os ingredientes antes e depois do pré-preparo.
5. Ao final da parte prática, cada grupo deverá montar um prato com uma porção da preparação (a decoração e quantidade da porção fica a critério do grupo) para apresentá-lo.

## INGREDIENTES

- 250g de manteiga sem sal
- 160g açúcar refinado
- 120g amido de milho
- 240g farinha de trigo
- 3g fermento em pó
- 50g goiabada

## MODO DE PREPARO

1. Bater na batedeira a manteiga com o açúcar até obter um creme claro e leve.
2. Juntar, aos poucos, o amido de milho, metade da farinha de trigo e o fermento em pó. Bater até a massa ficar lisa.
3. Retirar da batedeira e acrescentar o restante da farinha de trigo. Amassar levemente com as mãos.
4. Moldar em forma de bolinhas achatadas e colocar na assadeira.
5. Com o cabo de uma colher de café, faça uma depressão no centro do mantecal e coloque um pedacinho de goiabada.
6. Levar ao forno para assar a 180°C, até os biscoitinhos estarem secos.
7. Quando a preparação estiver pronta, pesar, anotar o rendimento e porcionar.
8. Seguir as instruções do item 5.

## Orientações finais:

- Toda a louça (utensílios e equipamentos) utilizados em aula devem ser lavados e guardados nos locais onde foram retirados.
- As bancadas devem ser higienizadas com água e sabão e álcool.
- Os aventais recebidos devem ser devolvidos ao laboratório no final da aula, com as tiras amarradas e deixadas em cima da máquina de lavar.

ANOTAÇÕES

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**REVISÃO DE BANCADA E AUTORIZAÇÃO DE SAÍDA:**

\_\_\_\_\_

NOME:

# PAVÊ DE CHOCOLATE

## Objetivo:

- Identificar quais as proteínas e gorduras presentes nesta receita.
- Identificar qual a função culinária destes ingredientes na receita.

## Orientações iniciais:

1. Leia **ATENTAMENTE TODA** a receita antes de iniciar qualquer procedimento e planejem a divisão das tarefas para otimizar o tempo.
2. Se atentar com as quantidades indicadas das receitas.
3. Higienize todos os alimentos que necessitarem de higienização como frutas, folhas, legumes e vegetais.
4. Pese os ingredientes antes e depois do pré-preparo.
5. Ao final da parte prática, cada grupo deverá montar um prato com uma porção da preparação (a decoração e quantidade da porção fica a critério do grupo) para apresentá-lo.

## INGREDIENTES

- 395g de leite condensado
- 1 colher de sopa de amido de milho
- 400ml de leite integral
- 4 colheres de sopa de chocolate em pó
- 400g de creme de leite fresco
- 150g de biscoito de champanhe
- 150g de chocolate ao leite
- Granulado a gosto

## MODO DE PREPARO

1. Em uma panela, adicione o leite condensado e o amido de milho. Misture bem até que o amido se dissolva.
2. Acrescente o leite e o chocolate em pó. Ligue em fogo médio e mexa até o creme engrossar. Assim que o creme engrossar, acrescente 200g de creme de leite e mexa por aproximadamente 2 minutos. Retire a panela do fogo e reserve.
3. Molhe o biscoito champanhe no leite.
4. Em um refratário, faça a primeira camada de biscoito e jogue metade do creme por cima. Com uma colher, espalhe bem e jogue bombons a gosto. Faça mais uma camada de biscoito e despeje o restante do creme por cima. Espalhe bem e coloque mais bombons sobre o creme.
5. Agora leve ao congelador por aproximadamente 30 minutos.
6. Derreta o chocolate ao leite e acrescente 200g de creme de leite. Misture muito bem. Despeje o ganache sobre o pavê, espalhe.
7. Para decorar, eu utilizei granulado, mas você pode decorar da maneira que preferir.
8. Leve novamente ao congelador por 1 hora ou até o pessoal começar montar os pratos deles.
9. Seguir as instruções do item 5.

## Orientações finais:

- Toda a louça (utensílios e equipamentos) utilizados em aula devem ser lavados e guardados nos locais onde foram retirados.
- As bancadas devem ser higienizadas com água e sabão e álcool.
- Os aventais recebidos devem ser devolvidos ao laboratório no final da aula, com as tiras amarradas e deixadas em cima da máquina de lavar.

## ANOTAÇÕES

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## REVISÃO DE BANCADA E AUTORIZAÇÃO DE SAÍDA:

---

NOME:

# Grupo dos: Cereais



## BARRA DE AVEIA E MAÇÃ

### Objetivo:

- Identificar quais os cereais presentes na receita.
- Identificar qual a função culinária dos ingredientes presentes na receita.

### Orientações iniciais:

1. Leia **ATENTAMENTE TODA** a receita antes de iniciar qualquer procedimento e planejem a divisão das tarefas para otimizar o tempo.
2. Se atentar com as quantidades indicadas das receitas.
3. Higienize todos os alimentos que necessitarem de higienização como frutas, folhas, legumes e vegetais.
4. Pese os ingredientes antes e depois do pré-preparo.
5. Ao final da parte prática, cada grupo deverá montar um prato com uma porção da preparação (a decoração e quantidade da porção fica a critério do grupo) para apresentá-lo.

### INGREDIENTES

- 4 maçãs (cerca de 700 g)
- 200 g de manteiga sem sal
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo integral
- 1 xícara (chá) de aveia em flocos
- $\frac{3}{4}$  de xícara (chá) de açúcar mascavo
- $\frac{1}{4}$  de xícara (chá) de uvas-passas
- caldo de  $\frac{1}{2}$  limão
- $\frac{1}{2}$  colher (chá) de canela em pó
- $\frac{1}{2}$  colher (chá) de sal
- Óleo e farinha de trigo para untar e polvilhar a assadeira

### MODO DE PREPARO

1. Higienize e pese todos os ingredientes
2. Preaqueça o forno a 180 °C (temperatura média).
3. Unte com óleo uma assadeira de 22 cm x 28 cm. Polvilhe com farinha de trigo, chacoalhe bem para cobrir o fundo e as laterais e bata na pia para tirar o excesso.
4. Descasque e corte as maçãs ao meio. Descarte o miolo com as sementes e corte cada metade em fatias finas. Transfira para uma tigela, acrescente as uvas-passas, regue com o caldo de limão e polvilhe com a canela. Misture bem e reserve.
5. Numa panela, coloque a manteiga, o açúcar mascavo e leve ao fogo baixo. Mexa de vez em quando até derreter. Desligue o fogo e deixe amornar enquanto separa os outros ingredientes.
6. Numa tigela, misture a farinha integral com a aveia e o sal. Acrescente a manteiga e o açúcar derretidos aos poucos, mexendo com a espátula para incorporar até formar uma farofa úmida.
7. Transfira metade da massa para a assadeira. Com as mãos, espalhe e pressione a massa para cobrir todo o fundo da assadeira, formando uma camada uniforme. Distribua as fatias de maçã sobre a massa – não se preocupe em colocar uma ao lado da outra, as fatias podem ficar sobrepostas. Distribua o restante da massa

sobre a maça, cobrindo bem toda superfície, sem deixar espaços vazios. Aperte delicadamente com as mãos, para compactar levemente a massa – a ideia é que ela fique firme depois de assada para ser cortada em barrinhas.

8. Leve ao forno para assar por cerca de 40 minutos, ou até começar a dourar – as bordas ficam mais crocantes e o centro ainda macio.
9. Retire do forno e espere amornar, por cerca de 15 minutos antes de cortar – assim as barrinhas não racham ao serem cortadas. Com uma faca (ou espátula de padeiro), corte as barrinhas ainda na assadeira, em retângulos de 3 cm x 7 cm (se preferir, corte em quadrados). Deixe esfriar completamente antes de tirar da assadeira – as barrinhas terminam de firmar depois que esfriam.
10. Pese, anote o rendimento e porcione.
11. Sirva a seguir ou conserve num recipiente com fechamento hermético por até 5 dias.
12. Seguir as instruções do item 5.

**Orientações finais:**

- Toda a louça (utensílios e equipamentos) utilizados em aula devem ser lavados e guardados nos locais onde foram retirados.
- As bancadas devem ser higienizadas com água e sabão e álcool.
- Os aventais recebidos devem ser devolvidos ao laboratório no final da aula, com as tiras amarradas e deixadas em cima da máquina de lavar.

**ANOTAÇÕES**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**REVISÃO DE BANCADA E AUTORIZAÇÃO DE SAÍDA:**

---

NOME:

## CUSCUZ DE MILHO COM CASTANHA-DE-CAJU

### Objetivo:

- Identificar quais os cereais presentes na receita.
- Identificar qual a função culinária dos ingredientes presentes na receita.

### Orientações iniciais:

1. Leia **ATENTAMENTE TODA** a receita antes de iniciar qualquer procedimento e planejem a divisão das tarefas para otimizar o tempo.
2. Se atentar com as quantidades indicadas das receitas.
3. Higienize todos os alimentos que necessitarem de higienização como frutas, folhas, legumes e vegetais.
4. Pese os ingredientes antes e depois do pré-preparo.
5. Ao final da parte prática, cada grupo deverá montar um prato com uma porção da preparação (a decoração e quantidade da porção fica a critério do grupo) para apresentá-lo.

### INGREDIENTES

- 1 xícara (chá) de farinha de milho pré-cozida para cuscuz
- $\frac{1}{3}$  de xícara (chá) de castanha-de-caju
- $\frac{1}{2}$  xícara (chá) de água
- $\frac{1}{2}$  colher (chá) de sal
- 2 colheres (sopa) de manteiga

### MODO DE PREPARO

1. Numa tigela misture a farinha de milho com o sal. Regue com a água aos poucos, misturando com uma colher (ou com as mãos) para umedecer bem a farinha – a textura deve ficar como a de areia molhada. (Quando apertar ele irá se formar uma bolinha, indicando que a quantidade de água foi adequada).
2. Deixe a farinha hidratar por 5 minutos – assim os flocos ficam mais macios ao cozinhar no vapor. Enquanto isso, pique grosseiramente as castanhas-de-caju. Caso não tenha uma cuscuzeira, pode ser usado uma peneira ou um escurridor de macarrão com furos redondos com um pano limpo cobrindo o fundo. Coloque o escurridor ou a peneira por cima de uma panela funda, com a farinha dentro.
3. Preencha o fundo da cuscuzeira ou da panela com água e encaixe o cesto de vapor na panela. Transfira a farinha de milho hidratada para o cesto, sem compactar. Tampe e leve para cozinhar em fogo alto.
4. Assim que começar a ferver (vai sair um leve vapor pela lateral da tampa), abaixe o fogo e deixe cozinhar por mais 5 minutos, ou até o cuscuz ficar bem macio. Verifique ao abrir a tampa: o cuscuz deve estar inflado, macio ao toque.
5. Desligue o fogo e puxe a haste central para desenformar cuscuz, com cuidado para não queimar ou virar o cesto. Transfira para uma tigela e desfaça o cuscuz com um garfo.
6. Leve uma frigideira grande com a manteiga ao fogo médio. Quando derreter, adicione as castanhas-de-caju e mexa por 1 minuto para perfumar. Junte o cuscuz e mexa por 2 minutos para incorporar os sabores.
7. Seguir as instruções do item 5.

**Orientações finais:**

- Toda a louça (utensílios e equipamentos) utilizados em aula devem ser lavados e guardados nos locais onde foram retirados.
- As bancadas devem ser higienizadas com água e sabão e álcool.
- Os aventais recebidos devem ser devolvidos ao laboratório no final da aula, com as tiras amarradas e deixadas em cima da máquina de lavar.

**ANOTAÇÕES**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**REVISÃO DE BANCADA E AUTORIZAÇÃO DE SAÍDA:**

\_\_\_\_\_

NOME:

## TABULE

### Objetivo:

- Identificar quais os cereais presentes na receita.
- Identificar qual a função culinária dos ingredientes presentes na receita.

### Orientações iniciais:

1. Leia **ATENTAMENTE TODA** a receita antes de iniciar qualquer procedimento e planejem a divisão das tarefas para otimizar o tempo.
2. Se atentar com as quantidades indicadas das receitas.
3. Higienize todos os alimentos que necessitarem de higienização como frutas, folhas, legumes e vegetais.
4. Pese os ingredientes antes e depois do pré-preparo.
5. Ao final da parte prática, cada grupo deverá montar um prato com uma porção da preparação (a decoração e quantidade da porção fica a critério do grupo) para apresentá-lo.

### INGREDIENTES

- ½ xícara (chá) de trigo fino (para quibe)
- 2 unidades de tomates maduros
- ½ unidade cebola
- 1 ½ xícara (chá) de folhas de salsinha (cerca de 1 maço)
- ¾ de xícara (chá) de folhas de hortelã fresca (cerca de 1 maço)
- caldo de 1 unidade de limão
- ¼ de xícara (chá) de azeite
- sal a gosto

### MODO DE PREPARO

1. Higienize e pese todos os ingredientes.
2. Numa tigela média, coloque o trigo, cubra com água e deixe hidratar por 15 minutos. Enquanto isso, prepare os outros ingredientes.
3. Lave, seque e corte os tomates ao meio. Descarte as sementes e corte cada metade em cubos pequenos. Descasque e corte a cebola em brunoise
4. Lave e seque bem as folhas de salsinha e de hortelã – para ficar mais fácil, utilize uma centrífuga de saladas, assim as folhas ficam bem sequinhas. Pique finamente a salsinha e a hortelã.
5. Passados os 15 minutos, forre uma peneira com um pano de prato limpo e escorra a água do trigo. Une as pontas do pano, fazendo uma trouxinha, e esprema bem para escorrer o excesso de água. (Não esqueça de pesar e calcular o índice de hidratação).
6. Numa tigela coloque a cebola, o tomate, a salsinha e a hortelã picados. Tempere com o caldo de limão, o azeite, sal a gosto e misture bem. Acrescente o trigo hidratado e misture delicadamente com uma colher – o trigo é o último a entrar na salada para não ficar encharcado. Prove e ajuste o sal.
7. Pese, anote o rendimento e porcione.
8. Seguir as instruções do item 5.

**Orientações finais:**

- Toda a louça (utensílios e equipamentos) utilizados em aula devem ser lavados e guardados nos locais onde foram retirados.
- As bancadas devem ser higienizadas com água e sabão e álcool.
- Os aventais recebidos devem ser devolvidos ao laboratório no final da aula, com as tiras amarradas e deixadas em cima da máquina de lavar.

**ANOTAÇÕES**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**REVISÃO DE BANCADA E AUTORIZAÇÃO DE SAÍDA:**

\_\_\_\_\_

NOME:

# BOLO DE PAMONHA

## Objetivo:

- Identificar quais os cereais presentes na receita.
- Identificar qual a função culinária dos ingredientes presentes na receita.

## Orientações iniciais:

1. Leia **ATENTAMENTE TODA** a receita antes de iniciar qualquer procedimento e planejem a divisão das tarefas para otimizar o tempo.
2. Se atentar com as quantidades indicadas das receitas.
3. Higienize todos os alimentos que necessitarem de higienização como frutas, folhas, legumes e vegetais.
4. Pese os ingredientes antes e depois do pré-preparo.
5. Ao final da parte prática, cada grupo deverá montar um prato com uma porção da preparação (a decoração e quantidade da porção fica a critério do grupo) para apresentá-lo.

## INGREDIENTES

- 300 g de milho-verde em conserva
- 1 xícara (chá) de leite integral
- $\frac{2}{3}$  de xícara (chá) de açúcar refinado
- 1 colher (sopa) de manteiga sem sal em temperatura ambiente
- 2 unidades de ovos
- $\frac{1}{4}$  de xícara (chá) de fubá de milho
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- manteiga e fubá para polvilhar
- canela em pó a gosto para polvilhar

## MODO DE PREPARO

1. Higienize e pese todos os ingredientes
2. Preaqueça o forno a 180 °C (temperatura média). Unte com manteiga um refratário pequeno (que comporte 1,3 litros). Polvilhe com fubá e chacoalhe bem para enfarinhar. Bata delicadamente sobre a pia para tirar o excesso.
3. No liquidificador, bata o milho, o leite, o açúcar e a manteiga, até triturar bem os grãos. Acrescente os ovos e bata apenas para misturar.
4. Junte o fubá e o fermento e bata novamente, só um pouco - a consistência é bem líquida mesmo.
5. Transfira a massa para o refratário preparado e leve ao forno para assar por 45 minutos ou até a superfície começar a dourar.
6. Retire do forno e, se quiser, deixe esfriar.
7. Pese, anote o rendimento e porcione.
8. Polvilhe com canela em pó a porção
9. Pode ser servido quente ou frio
10. Seguir as instruções do item 5.

## Orientações finais:

- Toda a louça (utensílios e equipamentos) utilizados em aula devem ser lavados e guardados nos locais onde foram retirados.
- As bancadas devem ser higienizadas com água e sabão e álcool.

- Os aventais recebidos devem ser devolvidos ao laboratório no final da aula, com as tiras amarradas e deixadas em cima da máquina de lavar.

## ANOTAÇÕES

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## REVISÃO DE BANCADA E AUTORIZAÇÃO DE SAÍDA:

\_\_\_\_\_

NOME:

# QUIBE FRITO

## Objetivo:

- Identificar quais os cereais presentes na receita.
- Identificar qual a função culinária dos ingredientes presentes na receita.

## Orientações iniciais:

1. Leia **ATENTAMENTE TODA** a receita antes de iniciar qualquer procedimento e planejem a divisão das tarefas para otimizar o tempo.
2. Se atentar com as quantidades indicadas das receitas.
3. Higienize todos os alimentos que necessitarem de higienização como frutas, folhas, legumes e vegetais.
4. Pese os ingredientes antes e depois do pré-preparo.
5. Ao final da parte prática, cada grupo deverá montar um prato com uma porção da preparação (a decoração e quantidade da porção fica a critério do grupo) para apresentá-lo.

## INGREDIENTES

- 2 xícaras de trigo para kibe
- 2 xícaras de água quente
- 200g de carne moída
- 1 cebola pequena ralada
- Cominho a gosto
- Pimenta a gosto
- Sal a gosto
- Recheio
- 250g de carne moída
- 1 cebola picada
- 100g de nozes picadas
- Salsa picada
- Hortelã picada
- Óleo vegetal
- Água gelada para modelar
- Óleo vegetal para fritar

## MODO DE PREPARO

1. Coloque o trigo de quibe na água quente, cubra e deixe por cerca de meia hora ou até a água ser absorvida.
2. Nesse meio tempo, prepare o recheio: Em uma panela média, em fogo alto, adicione o óleo e a cebola. Refogue até que fique macia, por cerca de 2 minutos.
3. Adicione a carne moída e tempere com a pimenta, o cominho e o sal.
4. Desligue o fogo e adicione a salsa e o hortelã. Adicione as nozes e mexa para incorporar. Reserve.
5. Em uma tigela grande, misture o trigo hidratado com cebola e a carne.
6. Molhando as mãos na água gelada, molde os bolinhos com as mãos formando um copinho e coloque o recheio.
7. Em uma média, em fogo médio, aqueça o óleo a 180°C. Frite os bolinhos até dourarem, por cerca de 1 minuto.
8. Escorra em papel absorvente e sirva quente.

9. Seguir as instruções do item 5.

**Orientações finais:**

- Toda a louça (utensílios e equipamentos) utilizados em aula devem ser lavados e guardados nos locais onde foram retirados.
- As bancadas devem ser higienizadas com água e sabão e álcool.
- Os aventais recebidos devem ser devolvidos ao laboratório no final da aula, com as tiras amarradas e deixadas em cima da máquina de lavar.

**ANOTAÇÕES**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**REVISÃO DE BANCADA E AUTORIZAÇÃO DE SAÍDA:**

\_\_\_\_\_

NOME:

## LOCRO DE QUINOA (VEGETARIANO)

### Objetivo:

- Identificar quais os cereais presentes na receita.
- Identificar qual a função culinária dos ingredientes presentes na receita.

### Orientações iniciais:

1. Leia **ATENTAMENTE TODA** a receita antes de iniciar qualquer procedimento e planejem a divisão das tarefas para otimizar o tempo.
2. Se atentar com as quantidades indicadas das receitas.
3. Higienize todos os alimentos que necessitarem de higienização como frutas, folhas, legumes e vegetais.
4. Pesar os ingredientes antes e depois do pré-preparo.
5. Ao final da parte prática, cada grupo deverá montar um prato com uma porção da preparação (a decoração e quantidade da porção fica a critério do grupo) para apresentá-lo.

### INGREDIENTES

- 2 unidades de batatas médias.
- 1 Kg de abóbora pescoço.
- 2 colheres de óleo
- 1 cebola em brunoise
- 3 dentes de alhos picados
- 2 colheres de pasta de ají amarelo
- 1 xícara de quinoa cozida
- Sal e pimenta do reino ao gosto
- ½ xícara de ervilha
- 1 xícara de queijo coalho em cubos

### MODO DE PREPARO

1. Numa panela a pressão, cozinhe batata e abóbora por 20 minutos.
2. Em uma panela a fogo médio refogar a cebola e o alho com óleo.
3. Quando estiver bem cozinhado adicione a pasta de ají amarelo, cozinhe por 4 minutos.
4. Adicionar a batata e a abóbora, com a água do cozimento, e deixar cozinhar com o tempero por 3 minutos.
5. Processar os ingredientes na mesma panela com ajuda de um processador até ficar com consistência de creme.
6. Quando o creme estiver pronto adicione a quinoa cozida e deixe cozinhar por 10 minutos (tomar cuidado para não se queimar).
7. Por fim, adicione os vegetais, sal e pimenta do reino. Em fogo baixo por outros 3 minutos.
8. Desligue o fogo e adicione os cubos de queijo coalho.
9. Para servir seguir as instruções do item 5.

### Orientações finais:

- Toda a louça (utensílios e equipamentos) utilizados em aula devem ser lavados e guardados nos locais onde foram retirados.

- As bancadas devem ser higienizadas com água e sabão e álcool.
- Os aventais recebidos devem ser devolvidos ao laboratório no final da aula, com as tiras amarradas e deixadas em cima da máquina de lavar.

## ANOTAÇÕES

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## REVISÃO DE BANCADA E AUTORIZAÇÃO DE SAÍDA:

NOME: \_\_\_\_\_

## ARROZ COM LENTILHA

### Objetivo:

- Identificar quais os cereais presentes na receita.
- Identificar qual a função culinária dos ingredientes presentes na receita.

### Orientações iniciais:

1. Leia **ATENTAMENTE TODA** a receita antes de iniciar qualquer procedimento e planejem a divisão das tarefas para otimizar o tempo.
2. Se atentar com as quantidades indicadas das receitas.
3. Higienize todos os alimentos que necessitarem de higienização como frutas, folhas, legumes e vegetais.
4. Pesar antes e depois de manipular os alimentos.
5. Ao final da parte prática, cada grupo deverá montar um prato com uma porção da preparação (a decoração e quantidade da porção fica a critério do grupo) para apresentá-lo.

### INGREDIENTES

- 2 xícaras (chá) de arroz
- ½ xícara (chá) de lentilha
- 3 xícaras (chá) de água
- 1 xícara (chá) de vinho branco seco
- 1 colher (sopa) de óleo
- 1 unidade cebola picada em meia lunas
- 1 colher (chá) de pimenta síria
- sal a gosto

### MODO DE PREPARO

1. Num escorredor ou numa peneira, coloque as lentilhas e lave sob água corrente.
2. Numa panela, cubra as lentilhas com bastante água, acrescente sal a gosto e leve ao fogo alto. Quando ferver, abaixe o fogo e deixe cozinhar por cerca de 20 minutos ou até que as lentilhas fiquem macias.
3. Escorra a água e transfira as lentilhas para uma tigela. Reserve.
4. Num escorredor ou numa peneira, coloque o arroz e lave sob água corrente até parar de escorrer a água branca.
5. Leve uma chaleira com a água ao fogo alto para ferver.
6. Numa panela média, acrescente o óleo e leve ao fogo baixo. Quando esquentar, adicione a cebola, a pimenta-síria e tempere com sal. Refogue por cerca de 2 minutos ou até que a cebola fique transparente.
7. Coloque o arroz lavado e refogue por mais 1 minuto. Aumente o fogo, junte o vinho branco e misture por 1 minuto. Regue com a água fervente e deixe o arroz cozinhar por cerca de 20 minutos ou até secar. Para verificar se ainda há água no fundo da panela, fure o arroz com um garfo. Quando a água começar a secar, prove o arroz para ver se já está cozido. Caso contrário, acrescente um pouco mais de água quente e deixe secar totalmente.
8. Fritar as cebolas picadas em meia lua até caramelizar. Colocá-las acima da preparação (decoração)
9. Retire o arroz do fogo e misture com a lentilha reservada.

Seguir as instruções do item 5

**Orientações finais:**

- Toda a louça (utensílios e equipamentos) utilizados em aula devem ser lavados e guardados nos locais onde foram retirados.
- As bancadas devem ser higienizadas com água e sabão e álcool.
- Os aventais recebidos devem ser devolvidos ao laboratório no final da aula, com as tiras amarradas e deixadas em cima da máquina de lavar

**ANOTAÇÕES**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**REVISÃO DE BANCADA E AUTORIZAÇÃO DE SAÍDA:**

\_\_\_\_\_

NOME:



Grupo dos:  
Feijões  
e  
Castanhas

---

## SALADA DE LENTILHA

### Objetivo:

- Identificar quais as leguminosas e castanhas presentes na receita.
- Identificar qual a função culinária dos ingredientes presentes na receita.

### Orientações iniciais:

1. Leia **ATENTAMENTE TODA** a receita antes de iniciar qualquer procedimento e planejem a divisão das tarefas para otimizar o tempo.
2. Se atentar com as quantidades indicadas das receitas.
3. Higienize todos os alimentos que necessitarem de higienização como frutas, folhas, legumes e vegetais.
4. Pesem antes e depois de manipular os alimentos.
5. Ao final da parte prática, cada grupo deverá montar um prato com uma porção da preparação (a decoração e quantidade da porção fica a critério do grupo) para apresentá-lo.

### INGREDIENTES

- 1 couve-flor pequena (3 xícaras (chá) cortada em floretes pequenos)
- ½ xícara de amêndoas fatiadas
- 1 ½ xícara (chá) de lentilha
- 1 dente de alho pequeno
- ½ xícara (chá) de caldo de limão
- 2 colheres (sopa) de extrato de tomate
- 2 colheres (sopa) de mel
- 1 ½ colher (chá) de cominho em pó
- ¼ de colher (chá) de canela em pó
- ½ colher (chá) de páprica doce
- azeite a gosto
- sal a gosto
- folhas de salsinha a gosto para servir

### MODO DE PREPARO

1. Numa panela média, cubra as lentilhas com 1,5 litro de água e leve ao fogo alto. Quando ferver, abaixe o fogo e deixe cozinhar por cerca de 20 minutos, ou até as lentilhas estarem cozidas, mas al dente. Enquanto isso, prepare o molho.
2. Descasque e pique o alho em brunoise. Adicione ½ de xícara (chá) de azeite, o caldo de limão, o extrato de tomate, o mel, o cominho, a canela e 1 colher (chá) de sal. Misture bem para emulsionar.
3. Assim que estiverem cozidas, escorra as lentilhas por uma peneira e passe sob água corrente para cessar o cozimento e amornar. Escorra bem a água e transfira os grãos para uma tigela. Adicione o molho e misture delicadamente — a lentilha morna absorve melhor os sabores do molho.
4. Corte a couve-flor em floretes pequenos, lave sob água corrente e seque bem, se tiver uma centrífuga de saladas pode ser utilizada para que fiquem bem secas — quanto mais secos, mais dourados ficam os floretes. Transfira para uma tigela, tempere com a páprica, uma pitada de sal e 1 colher (sopa) de azeite. Misture bem.

5. Leve uma frigideira grande antiaderente ao fogo médio para aquecer. Regue com um fio de azeite, coloque os floretes de couve-flor e doure por cerca de 5 minutos, mexendo de vez em quando.
6. Corte as amêndoas em lâminas ou pique-as grosseiramente
7. Junte a couve-flor à lentilha e adicione as folhas de salsinha. Misture delicadamente, jogue as amêndoas por cima e sirva a seguir. Se preferir, leve à geladeira para apurar os sabores por 1 hora antes de servir.
8. Seguir as orientações do item 5.

**Orientações finais:**

- Toda a louça (utensílios e equipamentos) utilizados em aula devem ser lavados e guardados nos locais onde foram retirados.
- As bancadas devem ser higienizadas com água e sabão e álcool.
- Os aventais recebidos devem ser devolvidos ao laboratório no final da aula, com as tiras amarradas e deixadas em cima da máquina de lavar.

**ANOTAÇÕES**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**REVISÃO DE BANCADA E AUTORIZAÇÃO DE SAÍDA:**

---

NOME:

## SALADA MEDITERRÂNEA

### Objetivo:

- Identificar quais as leguminosas e castanhas presentes na receita.
- Identificar qual a função culinária dos ingredientes presentes na receita.

### Orientações iniciais:

1. Leia **ATENTAMENTE TODA** a receita antes de iniciar qualquer procedimento e planejem a divisão das tarefas para otimizar o tempo.
2. Se atentar com as quantidades indicadas das receitas.
3. Higienize todos os alimentos que necessitarem de higienização como frutas, folhas, legumes e vegetais.
4. Pesar antes e depois de manipular os alimentos.
5. Ao final da parte prática, cada grupo deverá montar um prato com uma porção da preparação (a decoração e quantidade da porção fica a critério do grupo) para apresentá-lo.

### INGREDIENTES

- 3 xícaras (chá) de grão-de-bico cozido
- 1 unidade pimentas dedo-de-moça
- 1 unidade de cebola roxa
- 100 g de queijo minas frescal
- 2 colheres (sopa) de coentro fresco picado
- 2 colheres (sopa) de salsinha picada
- 1 colher (sopa) de hortelã picada
- 1/2 xícara (chá) de azeite
- 3 colheres (sopa) de vinagre de vinho branco
- sal a gosto

### MODO DE PREPARO

1. Numa tábua, corte as pimentas na metade no sentido do comprimento. Com uma facincha, raspe as sementes com cuidado. Corte as metades em tirinhas. (É recomendável utilizar luvas descartáveis ao manipular as pimentas, assim peça para alguém da equipe luvas para realizar esse procedimento pois , pois o contato direto das sementes com a pele pode causar queimaduras, por isso, use as luvas e também lave bem as mãos após este procedimento.)
2. Corte a cebola ao meio, retire a casca e corte as metades em fatias finas.
3. Corte o queijo minas frescal em cubos de 1 cm.
4. Escorra a água do grão de bico e transfira o grão-de-bico para uma tigela. Tempere com o azeite, o vinagre e sal. Reserve.
5. Misture com as ervas picadas, a cebola em fatias e a pimenta em tirinhas. Por último, junte o queijo em cubinhos e misture delicadamente. Leve à geladeira. Sirva fria ou à temperatura ambiente.
6. Seguir as instruções do item 5.

### Orientações finais:

- Toda a louça (utensílios e equipamentos) utilizados em aula devem ser lavados e guardados nos locais onde foram retirados.
- As bancadas devem ser higienizadas com água e sabão e álcool.

- Os aventais recebidos devem ser devolvidos ao laboratório no final da aula, com as tiras amarradas e deixadas em cima da máquina de lavar.

### ANOTAÇÕES

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### REVISÃO DE BANCADA E AUTORIZAÇÃO DE SAÍDA:

\_\_\_\_\_

NOME:

# FEIJÃO TROPEIRO

## Objetivo:

- Identificar quais as leguminosas e castanhas presentes na receita.
- Identificar qual a função culinária dos ingredientes presentes na receita.

## Orientações iniciais:

1. Leia **ATENTAMENTE TODA** a receita antes de iniciar qualquer procedimento e planejem a divisão das tarefas para otimizar o tempo.
2. Se atentar com as quantidades indicadas das receitas.
3. Higienize todos os alimentos que necessitarem de higienização como frutas, folhas, legumes e vegetais.
4. Pesar antes e depois de manipular os alimentos.
5. Ao final da parte prática, cada grupo deverá montar um prato com uma porção da preparação (a decoração e quantidade da porção fica a critério do grupo) para apresentá-lo.

## INGREDIENTES

- 500 gramas de feijão carioca cozido e sem caldo
- 200 gramas de bacon
- 125 gramas de linguiça de porco
- 200 gramas de carne de sol
- 1 xícara de chá de farinha de mandioca
- 1 unidade cebola pequena picada
- 3 unidades de dentes de alho picados
- 200g de Couve (em chifonade)
- 6 unidades de ovos
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto

## MODO DE PREPARO

1. Cozinhe o feijão em uma panela de pressão e reserve.
2. Em uma panela grande, coloque o bacon e frite até dourar e reserve. Quando estiver bem douradinho, frite a carne com a cebola e o alho e deixe dourar.
3. Retire a carne e frite a linguiça e reserve.
4. Refogue a couve. Atenção, tudo sendo feito na mesma panela. Retire a couve e, se necessário, acrescente um pouco da gordura do torresmo para fritar os ovos (mexidos).
5. Retire o ovo e torre a farinha. Quando a farinha estiver dourada, coloque todos os ingredientes na panela novamente e misture.
6. Quando essa mistura estiver bem encorpada, acrescente o feijão, tempere com a pimenta a gosto e está pronto para servir.
7. Seguir as instruções do item 5.

## Orientações finais:

- Toda a louça (utensílios e equipamentos) utilizados em aula devem ser lavados e guardados nos locais onde foram retirados.
- As bancadas devem ser higienizadas com água e sabão e álcool.

- Os aventais recebidos devem ser devolvidos ao laboratório no final da aula, com as tiras amarradas e deixadas em cima da máquina de lavar.

## ANOTAÇÕES

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## REVISÃO DE BANCADA E AUTORIZAÇÃO DE SAÍDA:

\_\_\_\_\_  
NOME:

## FAROFA DE COCO COM CASTANHA DE CAJU

### Objetivo:

- Identificar quais as leguminosas e castanhas presentes na receita.
- Identificar qual a função culinária dos ingredientes presentes na receita.

### Orientações iniciais:

- Leia **ATENTAMENTE TODA** a receita antes de iniciar qualquer procedimento e planejem a divisão das tarefas para otimizar o tempo.
- Se atentar com as quantidades indicadas das receitas.
- Higienize todos os alimentos que necessitem de higienização como frutas, folhas, legumes e vegetais.
- Pesar antes e depois de manipular os alimentos.
- Ao final da parte prática, cada grupo deverá montar um prato com uma porção da preparação (a decoração e quantidade da porção fica a critério do grupo) para apresentá-lo.

### INGREDIENTES

- ½ unidade de cebola
- ½ xícara (chá) de castanha-de-caju torrada
- 1 ½ xícara (chá) de farinha de mandioca flocada
- 1 xícara (chá) de coco ralado seco
- 100 g de manteiga sem sal
- sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto
- raspas de 1 unidade de limão

### MODO DE PREPARO

1. Para o mise and place, descasque e pique fino a cebola, pique grosseiramente as castanhas-de-caju. Numa tigela misture a farinha de mandioca com o coco.
2. Coloque a manteiga numa frigideira grande e leve ao fogo médio. Quando derreter, junte a cebola, tempere com uma pitada de sal e refogue por 2 minutos, até murchar. Junte a castanha-de-caju picada e mexa por mais 5 minutos até dourar.
3. Adicione a mistura de farinha com coco aos poucos, misturando bem para incorporar. Tempere com sal e pimenta a gosto e deixe cozinhar por mais 10 minutos até ficar dourada e crocante, mexendo de vez em quando para não queimar. Transfira para uma tigela, junte as raspas do limão e sirva a seguir.
4. Siga as instruções do item 5.

### Orientações finais:

- Toda a louça (utensílios e equipamentos) utilizados em aula devem ser lavados e guardados nos locais onde foram retirados.
- As bancadas devem ser higienizadas com água e sabão e álcool.
- Os aventais recebidos devem ser devolvidos ao laboratório no final da aula, com as tiras amarradas e deixadas em cima da máquina de lavar.

### ANOTAÇÕES

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**REVISÃO DE BANCADA E AUTORIZAÇÃO DE SAÍDA:**

\_\_\_\_\_  
NOME:

## ERVILHAS GUIADAS

### Objetivo:

- Identificar quais as leguminosas e castanhas presentes na receita.
- Identificar qual a função culinária dos ingredientes presentes na receita.

### Orientações iniciais:

1. Leia **ATENTAMENTE TODA** a receita antes de iniciar qualquer procedimento e planejem a divisão das tarefas para otimizar o tempo.
2. Se atentar com as quantidades indicadas das receitas.
3. Higienize todos os alimentos que necessitarem de higienização como frutas, folhas, legumes e vegetais.
4. Pesar antes e depois de manipular os alimentos.
5. Ao final da parte prática, cada grupo deverá montar um prato com uma porção da preparação (a decoração e quantidade da porção fica a critério do grupo) para apresentá-lo.

### INGREDIENTES

- 3 xícaras (chá) de ervilha seca (colocada em molho no dia anterior)
- 500ml de caldo de frango ou água
- ½ xícara (chá) de óleo
- 1 cebola branca (em brunoise)
- 2 dentes de alhos (em brunoise)
- Sal e pimenta do reino a gosto

### MODO DE PREPARO

1. Colar as ervilhas colocadas em água no dia anterior e seguidamente levá-las numa panela a pressão.
2. Adicione 500ml de caldo de frango ou água (se essa quantidade não cobrir as ervilhas adicione mais água até cobrir elas).
3. Feche a panela a pressão e deixe cozinhar por 20 minutos (contar esses minutos assim que escutar o chiado da panela e colocar em fogo médio).
4. Enquanto as ervilhas vão cozinhando a equipe pode ir preparando o tempero da receita. Numa frigideira aqueça o óleo.
5. Quando a frigideira estiver quente adicione a cebola e deixe cozinhar em fogo baixo por 10 minutos, assim que mudar de cor adicione os dentes de alho e deixe cozinhar por mais 3 minutos.
6. A seguir adicione sal e pimenta a gosto (recomenda-se adicionar pouco sal e no final da preparação fazer a correção).
7. Quando as ervilhas estiverem prontas, liquidifique elas com ajuda de um processador (se não souber como ou estiver com muita dificuldade chamar algum monitor).
8. Assim que as ervilhas virar uma pasta adicione o tempero da frigideira, misture bem e deixe cozinhar em fogo baixo por mais 10 minutos.
9. Pronto agora pode servir, seguindo as instruções do item 5.
10. Pode servir junto com arroz que será disponibilizado pelo laboratório.

### Orientações finais:

- Toda a louça (utensílios e equipamentos) utilizados em aula devem ser lavados e guardados nos locais onde foram retirados.
- As bancadas devem ser higienizadas com água e sabão e álcool.
- Os aventais recebidos devem ser devolvidos ao laboratório no final da aula, com as tiras amarradas e deixadas em cima da máquina de lavar.

### ANOTAÇÕES

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### REVISÃO DE BANCADA E AUTORIZAÇÃO DE SAÍDA:

\_\_\_\_\_

NOME:

## BOLO DE BANANA COM NOZES

### Objetivo:

- Identificar quais as leguminosas e castanhas presentes na receita.
- Identificar qual a função culinária dos ingredientes presentes na receita.

### Orientações iniciais:

1. Leia **ATENTAMENTE TODA** a receita antes de iniciar qualquer procedimento e planejem a divisão das tarefas para otimizar o tempo.
2. Se atentar com as quantidades indicadas das receitas.
3. Higienize todos os alimentos que necessitarem de higienização como frutas, folhas, legumes e vegetais.
4. Pesar antes e depois de manipular os alimentos.
5. Ao final da parte prática, cada grupo deverá montar um prato com uma porção da preparação (a decoração e quantidade da porção fica a critério do grupo) para apresentá-lo.

### INGREDIENTES

- 3 unidades de bananas nanicas
- 4 col. de sopa de uvas passas
- 1/2 col. de chá de noz moscada em pó (raspar a noz moscada)
- 1 col. de chá de canela em pó
- 1 col. de chá de essência de baunilha
- 4 ovos
- 1 xícara de chá de açúcar mascavo
- 100 ml de óleo
- 200 g Farinha integral
- 1 col. de sopa de fermento em pó químico
- ½ xícara de castanhas/nozes/amendoim

### MODO DE PREPARO

1. Pré aqueça o forno a 180° C. Unte uma forma redonda de 23 cm com óleo. Na batedeira bata as claras em neve e reserve.
2. Em seguida pique as bananas, amasse e faça um purê grosseiro. Acrescente as uvas passas, a noz moscada, as castanhas cortadas grosseiramente, a canela e a essência de baunilha, misture tudo e reserve.
3. Na batedeira bata as gemas, o açúcar mascavo e o óleo, até obter uma mistura homogênea. Em seguida acrescente a farinha e a mistura das bananas.
4. Incorpore delicadamente as claras em neve e por último o fermento.
5. Coloque na fôrma e leve ao forno pré aquecido por aproximadamente 35 minutos. Na hora de servir polvilhe açúcar e canela em pó.
6. Seguir as instruções do item 5.

### Orientações finais:

- Toda a louça (utensílios e equipamentos) utilizados em aula devem ser lavados e guardados nos locais onde foram retirados.
- As bancadas devem ser higienizadas com água e sabão e álcool.
- Os aventais recebidos devem ser devolvidos ao laboratório no final da aula, com as tiras amarradas e deixadas em cima da máquina de lavar.

**ANOTAÇÕES**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**REVISÃO DE BANCADA E AUTORIZAÇÃO DE SAÍDA:**

\_\_\_\_\_

NOME:

# GRANOLA CASEIRA

## Objetivo:

- Identificar quais as leguminosas e castanhas presentes na receita.
- Identificar qual a função culinária dos ingredientes presentes na receita.

## Orientações iniciais:

1. Leia **ATENTAMENTE TODA** a receita antes de iniciar qualquer procedimento e planejem a divisão das tarefas para otimizar o tempo.
2. Se atentar com as quantidades indicadas das receitas.
3. Higienize todos os alimentos que necessitem de higienização como frutas, folhas, legumes e vegetais.
4. Pesar antes e depois de manipular os alimentos.
5. Ao final da parte prática, cada grupo deverá montar um prato com uma porção da preparação (a decoração e quantidade da porção fica a critério do grupo) para apresentá-lo.

## INGREDIENTES

- 1 xícara (chá) de aveia em flocos grandes
- 1/3 de xícara (chá) de castanha-do-pará
- 1/4 de xícara (chá) de sementes de girassol
- 1/3 de xícara (chá) de banana-passa picada (2 unidades)
- 3 colheres (sopa) de mel
- 1 colher (sopa) de açúcar mascavo
- 1 1/2 colher (chá) de sementes de coentro
- 1 colher (chá) de canela em pó
- 1 pitada de sal
- 2 colheres (sopa) de óleo

## MODO DE PREPARO

1. No pilão, quebre as sementes do coentro e reserve. Pique grosseiramente a castanha-do-pará.
2. Numa frigideira grande antiaderente, coloque a aveia, as castanhas picadas, as sementes de girassol e as sementes de coentro. Acrescente o mel, o açúcar mascavo, a canela, o sal e o óleo. Misture bem com uma espátula de silicone, para envolver todos os ingredientes (se preferir, misture os ingredientes da granola numa tigela).
3. Leve a frigideira ao fogo médio e deixe cozinhar por 6 minutos, mexendo de vez em quando com a espátula, até o açúcar derreter e a granola começar a dourar. Abaixar o fogo e mantenha a granola na frigideira, mexendo de vez em quando por 8 minutos até a granola ficar bem dourada e sequinha sem correr o risco de queimar. Atenção: a granola só fica crocante depois que esfriar, cuidado para não cozinhar demais e queimar a granola.
4. Desligue o fogo e misture a banana picada. Transfira a granola para uma travessa (ou assadeira) e deixe esfriar completamente em temperatura ambiente antes de servir ou armazenar. A granola permanece crocante por 1 mês, armazenada num pote com fechamento hermético em temperatura ambiente.
5. Seguir as instruções do item 5.

**Orientações finais:**

- Toda a louça (utensílios e equipamentos) utilizados em aula devem ser lavados e guardados nos locais onde foram retirados.
- As bancadas devem ser higienizadas com água e sabão e álcool.
- Os aventais recebidos devem ser devolvidos ao laboratório no final da aula, com as tiras amarradas e deixadas em cima da máquina de lavar.

**ANOTAÇÕES**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**REVISÃO DE BANCADA E AUTORIZAÇÃO DE SAÍDA:**

\_\_\_\_\_  
NOME:

Grupo das:  
Raízes  
e  
Tubérculos

---



## MACARRÃO ROXO COM BETERRABA ASSADA

### Objetivo:

- Identificar quais as raízes e tubérculos presentes na receita.
- Identificar qual a função culinária dos ingredientes presentes na receita.

### Orientações iniciais:

1. Leia **ATENTAMENTE TODA** a receita antes de iniciar qualquer procedimento e planejem a divisão das tarefas para otimizar o tempo.
2. Se atentar com as quantidades indicadas das receitas.
3. Higienize todos os alimentos que necessitarem de higienização como frutas, folhas, legumes e vegetais.
4. Pesar antes e depois de manipular os alimentos.
5. Ao final da parte prática, cada grupo deverá montar um prato com uma porção da preparação (a decoração e quantidade da porção fica a critério do grupo) para apresentá-lo.

### INGREDIENTES

- 3 unidades beterrabas
- 500 g de macarrão Fettuccine ou espaguete grano duro
- 2 dente de alho descascado
- azeite a gosto
- sal e pimenta-do-reino moída a gosto
- Ricota esfarelada a gosto para servir

### MODO DE PREPARO

1. Preaqueça o forno a 200°C. Descasque e corte a beterraba em quartos.
2. Corte um pedaço grande de papel-alumínio de 35 cm x 40 cm, coloque os pedaços de beterraba no centro, regue com um fio de azeite e tempere com sal e pimenta a gosto. Una as pontas e dobre, formando uma trouxinha. Transfira para um assadeira e leve para assar por cerca de 30 minutos, ou até as beterrabas ficarem macias.
3. Quando faltar 5 minutos para o tempo da beterraba, leve uma panela média com cerca de 3 litros de água ao fogo alto. Assim que ferver, adicione 1 colher (sopa) de sal, junte o macarrão e misture. Deixe cozinhar pelo tempo indicado na embalagem ou até ficar al dente, mexendo de vez em quando.
4. Retire a assadeira do forno e, com cuidado para não se queimar com o vapor, abra a trouxinha de papel-alumínio. Transfira as beterrabas (com o líquido que se formou na trouxinha) para o processador, junte o alho, 1 colher (sopa) de azeite e tempere com ½ colher (chá) de sal. Adicione ½ xícara (chá) da água do cozimento do macarrão e bata até ficar liso.
5. Assim que estiver cozido, escorra a água e transfira o macarrão para uma tigela grande. Adicione o molho de beterraba e misture delicadamente – ele vai absorver parte do molho e ficar com a cor da beterraba.
6. Seguir as instruções do item 5.

### Orientações finais:

- Toda a louça (utensílios e equipamentos) utilizados em aula devem ser lavados e guardados nos locais onde foram retirados.

- As bancadas devem ser higienizadas com água e sabão e álcool.
- Os aventais recebidos devem ser devolvidos ao laboratório no final da aula, com as tiras amarradas e deixadas em cima da máquina de lavar.

## ANOTAÇÕES

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## REVISÃO DE BANCADA E AUTORIZAÇÃO DE SAÍDA:

\_\_\_\_\_

NOME:

## SALADA DE MANDIOQUINHA COM VAGEM

### Objetivo:

- Identificar quais as raízes e tubérculos presentes na receita.
- Identificar qual a função culinária dos ingredientes presentes na receita.

### Orientações iniciais:

1. Leia **ATENTAMENTE TODA** a receita antes de iniciar qualquer procedimento e planejem a divisão das tarefas para otimizar o tempo.
2. Se atentar com as quantidades indicadas das receitas.
3. Higienize todos os alimentos que necessitarem de higienização como frutas, folhas, legumes e vegetais.
4. Pesar antes e depois de manipular os alimentos.
5. Ao final da parte prática, cada grupo deverá montar um prato com uma porção da preparação (a decoração e quantidade da porção fica a critério do grupo) para apresentá-lo.

### INGREDIENTES

- 3 mandioquinhas (cerca de 500 g)
- 250 g de vagem holandesa
- ½ colher (sopa) de alcaparras em conserva
- caldo de 1 limão
- azeite a gosto
- pimenta-do-reino em grãos moída na hora a gosto

### MODO DE PREPARO

1. Descasque, corte as mandioquinhas ao meio no sentido do comprimento e fatie cada metade em meias-luas grossas. Transfira para uma panela, cubra com água e leve ao fogo alto. Assim que ferver, diminua o fogo e deixe cozinhar por cerca de 20 minutos - espete com um garfo para verificar: a mandioquinha deve estar cozida, mas ainda firme.
2. Enquanto as mandioquinhas cozinham, lave, seque bem as vagens e corte as pontinhas. Leve uma frigideira ao fogo médio. Quando aquecer, regue com ½ colher (sopa) de azeite e junte as vagens. Refogue por cerca de 5 minutos, mexendo com uma espátula para dourar os lados por igual. Transfira para uma travessa e reserve.
3. Assim que estiverem cozidas, escorra a água e passe as mandioquinhas sob água corrente numa peneira, para cessar o cozimento. Deixe escorrer a água enquanto prepara o molho.
4. Escorra a água e pique bem fino as alcaparras. Transfira para uma tigela pequena e misture com o caldo de 1 limão e ¼ de xícara (chá) de azeite. Tempere com pimenta-do-reino a gosto - não adicione sal, a alcaparra já é bem salgada.
5. Numa travessa, disponha as vagens grelhadas, espalhe as mandioquinhas cozidas e regue com o molho.
6. Seguir as instruções do item 5.

### Orientações finais:

- Toda a louça (utensílios e equipamentos) utilizados em aula devem ser lavados e guardados nos locais onde foram retirados.

- As bancadas devem ser higienizadas com água e sabão e álcool.
- Os aventais recebidos devem ser devolvidos ao laboratório no final da aula, com as tiras amarradas e deixadas em cima da máquina de lavar.

### ANOTAÇÕES

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### REVISÃO DE BANCADA E AUTORIZAÇÃO DE SAÍDA:

\_\_\_\_\_  
NOME:

## SOPA DE MANDIOCA

### Objetivo:

- Identificar quais as raízes e tubérculos presentes na receita.
- Identificar qual a função culinária dos ingredientes presentes na receita.

### Orientações iniciais:

1. Leia **ATENTAMENTE TODA** a receita antes de iniciar qualquer procedimento e planejem a divisão das tarefas para otimizar o tempo.
2. Se atentar com as quantidades indicadas das receitas.
3. Higienize todos os alimentos que necessitarem de higienização como frutas, folhas, legumes e vegetais.
4. Pesar antes e depois de manipular os alimentos.
5. Ao final da parte prática, cada grupo deverá montar um prato com uma porção da preparação (a decoração e quantidade da porção fica a critério do grupo) para apresentá-lo.

### INGREDIENTES

- 500 gramas de mandioca
- 2 dentes de alho
- 1 unidade de cebola
- 1 talo de alho poró
- 20 ml de azeite
- 1 g de sal
- 1 g de pimenta do reino

### MODO DE PREPARO

1. Higienizar, cortar e pesar todos os ingredientes;
2. Corte a mandioca em pedaços. Em uma panela de pressão coloque a mandioca e cubra com água todos os pedaços. Cozinhe a mandioca até que estejam bem macias – deixar na pressão por 10 minutos e depois passar no processador; Reserve a água do cozimento.
3. Cortar o alho e a cebola em brunoise e o alho poró, cortar, em meia lua;
4. Refogar cebola, adicionar o alho, alho poró no azeite;
5. Adicionar a mandioca processada e adicionar parte da água do cozimento, cerca de 200 ml e deixe mais 5 minutos no fogo;
6. Porcione e pese a preparação antes de servir;
7. Servir quente, seguindo as instruções do item 5.

### Orientações finais:

- Toda a louça (utensílios e equipamentos) utilizados em aula devem ser lavados e guardados nos locais onde foram retirados.
- As bancadas devem ser higienizadas com água e sabão e álcool.
- Os aventais recebidos devem ser devolvidos ao laboratório no final da aula, com as tiras amarradas e deixadas em cima da máquina de lavar.

ANOTAÇÕES

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**REVISÃO DE BANCADA E AUTORIZAÇÃO DE SAÍDA:**

\_\_\_\_\_

NOME:

## **PASTEL DE PAPA (TORTA DE BATATAS COM MOLHO BRANCO)**

### **Objetivo:**

- Identificar quais as raízes e tubérculos presentes na receita.
- Identificar qual a função culinária dos ingredientes presentes na receita.

### **Orientações iniciais:**

1. Leia **ATENTAMENTE TODA** a receita antes de iniciar qualquer procedimento e planejem a divisão das tarefas para otimizar o tempo.
2. Se atentar com as quantidades indicadas das receitas.
3. Higienize todos os alimentos que necessitarem de higienização como frutas, folhas, legumes e vegetais.
4. Pesar antes e depois de manipular os alimentos.
5. Ao final da parte prática, cada grupo deverá montar um prato com uma porção da preparação (a decoração e quantidade da porção fica a critério do grupo) para apresentá-lo.

### **PARA O MOLHO BRANCO**

#### **INGREDIENTES**

- 2 xícaras (chá) de leite integral morno
- 1 ½ colher (sopa) de farinha de trigo
- 1 ½ colher (sopa) de manteiga sem sal
- 1 pitada de noz-moscada ralada na hora
- sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto

#### **MODO DE PREPARO**

1. Numa panela média, leve a manteiga para derreter em fogo médio. Junte a farinha e mexa vigorosamente com um batedor de arame por 2 minutos — essa mistura, chamada de roux, vai engrossar o molho.
2. Adicione todo o leite de uma só vez, misturando bem com o batedor para dissolver os gruminhos de farinha. Aumente o fogo e mexa sem parar até ferver.
3. Assim que ferver, abaixe o fogo e deixe cozinhar por cerca de 10 minutos, mexendo de vez em quando com uma espátula de silicone, até formar um molho mais espesso. (Truque: se o molho empelotar, bata no liquidificador e volte para a panela).
4. Assim que o molho bechamel tiver engrossado, desligue o fogo e tempere com sal e noz-moscada a gosto.

### **PARA A TORTA**

#### **INGREDIENTES**

- 5 batata médias
- 150 g de mussarela ( ralado)
- 1 receita de molho branco
- Queijo parmesão para finalizar

#### **MODO DE PREPARO**

1. Descasque as batatas e corte em fatias médias, distribua as fatias em um prato e leve ao micro-ondas por 5 minutos. Reserve

2. Numa assadeira pequena, coloque uma camada de molho bechamel, cubra com a metade da batata, mais uma camada de molho e mussarela ralada. Repetir o procedimento até acabar com os ingredientes.
3. Para finalizar, coloque o restante do molho e salpique queijo parmesão ralado.
4. Asse em forno alto por 25 a 30 minutos.
5. Seguir as instruções do item 5 para servir.

**Orientações finais:**

- Toda a louça (utensílios e equipamentos) utilizados em aula devem ser lavados e guardados nos locais onde foram retirados.
- As bancadas devem ser higienizadas com água e sabão e álcool.
- Os aventais recebidos devem ser devolvidos ao laboratório no final da aula, com as tiras amarradas e deixadas em cima da máquina de lavar.

**ANOTAÇÕES**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**REVISÃO DE BANCADA E AUTORIZAÇÃO DE SAÍDA:**

\_\_\_\_\_

NOME:

## BOLINHO DE INHAME

### Objetivo:

- Identificar quais as raízes e tubérculos presentes na receita.
- Identificar qual a função culinária dos ingredientes presentes na receita.

### Orientações iniciais:

1. Leia **ATENTAMENTE TODA** a receita antes de iniciar qualquer procedimento e planejem a divisão das tarefas para otimizar o tempo.
2. Se atentar com as quantidades indicadas das receitas.
3. Higienize todos os alimentos que necessitarem de higienização como frutas, folhas, legumes e vegetais.
4. Pesar antes e depois de manipular os alimentos.
5. Ao final da parte prática, cada grupo deverá montar um prato com uma porção da preparação (a decoração e quantidade da porção fica a critério do grupo) para apresentá-lo.

### INGREDIENTES

- 4 xícaras (chá) de inhame ralado (500 g ou 5 inhames)
- salsinha e cebolinha picadas a gosto
- sal a gosto
- 3 xícaras (chá) de óleo para fritar

### MODO DE PREPARO

1. Descasque os inhames e passe pela parte grossa do ralador. Transfira o inhame ralado para uma tigela e misture bem com as mãos, macerando para liberar a goma do tubérculo – é essa goma que possibilita a modelagem dos bolinhos sem adicionar farinha nem ovo à receita.
2. Tempere o inhame com sal, salsinha e cebolinha a gosto e misture bem.
3. Leve uma panela de borda alta com o óleo ao fogo médio para aquecer. Forre uma assadeira com papel-toalha.
4. Com duas colheres de sopa, retire uma porção do inhame, modele formando uma quenelle e transfira para o óleo quente. Repita com quantos bolinhos couberem na panela. Frite até dourar.
5. Com uma escumadeira, transfira os bolinhos fritos para a assadeira forrada com papel-toalha e repita até acabar a massa.
6. Seguir as instruções do item 5 para servir.

### Orientações finais:

- Toda a louça (utensílios e equipamentos) utilizados em aula devem ser lavados e guardados nos locais onde foram retirados.
- As bancadas devem ser higienizadas com água e sabão e álcool.
- Os aventais recebidos devem ser devolvidos ao laboratório no final da aula, com as tiras amarradas e deixadas em cima da máquina de lavar.

### ANOTAÇÕES

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**REVISÃO DE BANCADA E AUTORIZAÇÃO DE SAÍDA:**

\_\_\_\_\_

NOME:

## BOLO DE CENOURA COM CALDA DE CHOCOLATE

### Objetivo:

- Identificar quais as raízes e tubérculos presentes na receita.
- Identificar qual a função culinária dos ingredientes presentes na receita.

### Orientações iniciais:

1. Leia **ATENTAMENTE TODA** a receita antes de iniciar qualquer procedimento e planejem a divisão das tarefas para otimizar o tempo.
2. Se atentar com as quantidades indicadas das receitas.
3. Higienize todos os alimentos que necessitarem de higienização como frutas, folhas, legumes e vegetais.
4. Pesar antes e depois de manipular os alimentos.
5. Ao final da parte prática, cada grupo deverá montar um prato com uma porção da preparação (a decoração e quantidade da porção fica a critério do grupo) para apresentá-lo.

### INGREDIENTES

- 3 unidades de cenouras médias (cerca de 360g ou 2 ¼ xícaras (chá) de cenoura descascada e ralada)
- 4 unidades de ovos
- 1 xícara (chá) de óleo de milho
- 1 ½ xícara (chá) de açúcar
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 1 pitada de sal
- manteiga e farinha de trigo para untar e polvilhar a fôrma

### MODO DE PREPARO

1. Preaqueça o forno a 180 °C (temperatura média). Unte com manteiga uma fôrma retangular de 30 cm x 20 cm e 5 cm de altura. Polvilhe com farinha de trigo, chacoalhe e bata sobre a pia para tirar o excesso.
2. Numa tigela, coloque a farinha, o sal e o fermento, passando pela peneira. Misture e reserve.
3. Lave e descasque as cenouras. Descarte a ponta da rama, corte as cenouras em rodela e transfira para o liquidificador.
4. Junte o óleo às cenouras cortadas. Numa tigela pequena, quebre um ovo de cada vez e transfira para o liquidificador – se um estiver estragado, você não perde a receita. Acrescente o açúcar e bata bem até ficar liso, por cerca de 5 minutos.
5. Transfira a mistura líquida para uma tigela grande e adicione aos poucos os ingredientes secos, misturando delicadamente com um batedor de arame para incorporar.
6. Com cuidado, transfira a massa para a fôrma e leve ao forno para assar por cerca de 45 minutos. Para saber se o bolo está pronto, espete um palito na massa: se sair limpo, pode tirar do forno; caso contrário, deixe por mais alguns minutos, até assar completamente. Deixe esfriar por 15 minutos antes de preparar a cobertura.
7. Seguir as instruções do item 5 para servir.

**Orientações finais:**

- Toda a louça (utensílios e equipamentos) utilizados em aula devem ser lavados e guardados nos locais onde foram retirados.
- As bancadas devem ser higienizadas com água e sabão e álcool.
- Os aventais recebidos devem ser devolvidos ao laboratório no final da aula, com as tiras amarradas e deixadas em cima da máquina de lavar.

**ANOTAÇÕES**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**REVISÃO DE BANCADA E AUTORIZAÇÃO DE SAÍDA:**

\_\_\_\_\_

NOME:

## PUDIM DE BATATA DOCE (ROXO)

### Objetivo:

- Identificar quais as raízes e tubérculos presentes na receita.
- Identificar qual a função culinária dos ingredientes presentes na receita.

### Orientações iniciais:

1. Leia **ATENTAMENTE TODA** a receita antes de iniciar qualquer procedimento e planejem a divisão das tarefas para otimizar o tempo.
2. Se atentar com as quantidades indicadas das receitas.
3. Higienize todos os alimentos que necessitarem de higienização como frutas, folhas, legumes e vegetais.
4. Pesar antes e depois de manipular os alimentos.
5. Ao final da parte prática, cada grupo deverá montar um prato com uma porção da preparação (a decoração e quantidade da porção fica a critério do grupo) para apresentá-lo.

### INGREDIENTES

- 1 xícara (chá) de açúcar cristal
- 1/2 xícara (chá) de água
- 300 g de batata-doce roxa cozida com casca
- 1 e 1/2 xícara (chá) de leite
- 1 colher (chá) de essência de baunilha
- 1 colher (sopa) de margarina
- 1 lata de leite condensado
- 4 ovos

### MODO DE PREPARO

1. Para a calda, ferva o açúcar com a água até formar uma calda em ponto de caramelo. Espalhe por todo o interior de uma fôrma de cone central com 20 cm de diâmetro. Reserve.
2. Descasque e corte a batata em pedaços e bata-a no liquidificador com o leite. Junte os demais ingredientes e continue batendo até homogeneizar.
3. Despeje na fôrma caramelizada, cubra com papel-alumínio e asse em forno médio preaquecido (200°C), em banho- maria (use água quente), por cerca de 1 hora ou até firmar. Desenforme frio. Sirva frio ou gelado.
4. Seguir as instruções do item 5 para servir.

### Orientações finais:

- Toda a louça (utensílios e equipamentos) utilizados em aula devem ser lavados e guardados nos locais onde foram retirados.
- As bancadas devem ser higienizadas com água e sabão e álcool.
- Os aventais recebidos devem ser devolvidos ao laboratório no final da aula, com as tiras amarradas e deixadas em cima da máquina de lavar.

## ANOTAÇÕES

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## REVISÃO DE BANCADA E AUTORIZAÇÃO DE SAÍDA:

\_\_\_\_\_

NOME:



Grupo das:  
Frutas,  
Legumes e  
Verduras

---

# GUACAMOLE COM TORTILHAS

## Objetivo:

- Identificar quais as FVL presentes na receita.
- Identificar qual a função culinária dos ingredientes presentes na receita.

## Orientações iniciais:

1. Leia **ATENTAMENTE TODA** a receita antes de iniciar qualquer procedimento e planejem a divisão das tarefas para otimizar o tempo.
2. Se atentar com as quantidades indicadas das receitas.
3. Higienize todos os alimentos que necessitarem de higienização como frutas, folhas, legumes e vegetais.
4. Pesar os alimentos antes e depois do pré-preparo.
5. Ao final da parte prática, cada grupo deverá montar um prato com uma porção da preparação (a decoração e quantidade da porção fica a critério do grupo) para apresentá-lo.

## INGREDIENTES

- 6 ramos de coentro picado.
- 1 unidade de abacate médio.
- Suco de 1 unidade de limão médio.
- 1 unidade de pimenta dedo-de-moça picada pequena.
- 2 unidades de tomates picados em cubos pequenos sem semente
- 1 unidade de cebola média picada em brunoise.
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- sal a gosto
- 2 pacotes de nachos

## MODO DE PREPARO

1. Picar finamente as folhas de coentro e reservar.
2. Descascar o abacate, retirar o caroço e colocar a polpa num prato fundo.
3. Amassar com um garfo, deixando alguns pedaços e regar com o suco de limão.
4. Adicionar a pimenta, o coentro, o tomate, a cebola, o azeite de oliva e o sal e misturar.
5. Pesar, anotar o rendimento e porcionar.
6. Degustar com os nachos
7. Seguir as instruções do item 5 para servir.

## Orientações finais:

- Toda a louça (utensílios e equipamentos) utilizados em aula devem ser lavados e guardados nos locais onde foram retirados.
- As bancadas devem ser higienizadas com água e sabão e álcool.
- Os aventais recebidos devem ser devolvidos ao laboratório no final da aula, com as tiras amarradas e deixadas em cima da máquina de lavar.

## ANOTAÇÕES

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**REVISÃO DE BANCADA E AUTORIZAÇÃO DE SAÍDA:**

---

NOME:

# PANZANELLA

## Objetivo:

- Identificar quais as FVL presentes na receita.
- Identificar qual a função culinária dos ingredientes presentes na receita.

## Orientações iniciais:

1. Leia **ATENTAMENTE TODA** a receita antes de iniciar qualquer procedimento e planejem a divisão das tarefas para otimizar o tempo.
2. Se atentar com as quantidades indicadas das receitas.
3. Higienize todos os alimentos que necessitarem de higienização como frutas, folhas, legumes e vegetais.
4. Pesar os alimentos antes e depois do pré-preparo.
5. Ao final da parte prática, cada grupo deverá montar um prato com uma porção da preparação (a decoração e quantidade da porção fica a critério do grupo) para apresentá-lo.

## INGREDIENTES

- ½ cebola roxa
- 1 tomate maduro
- ½ pepino japonês
- folhas de manjeriço a gosto
- 1 dente de alho
- 1 fatia grossa de pão integral amanhecido (de preferência caseiro)
- 4 colheres (sopa) de azeite
- 1 colher (sopa) de vinagre de vinho tinto
- 1 colher (chá) de alcaparras

## MODO DE PREPARO

1. Descasque, corte ao meio e fatie a cebola em meias-luas finas. Transfira para uma tigela, cubra com água fria e deixe descansar por alguns minutos - isso tira o ardido da cebola crua. Enquanto isso, prepare os outros ingredientes.
2. Lave e seque o tomate, o pepino e as folhas de manjeriço. Corte os tomates em cubos, descartando as sementes. Corte o pepino ao meio, no sentido do comprimento, e fatie em meias-luas de aproximadamente 0,5 cm de espessura. Transfira tudo para uma tigela.
3. Descasque o dente de alho e corte a fatia de pão em cubos grandes. Leve ao fogo médio uma frigideira, de preferência antiaderente. Quando aquecer, regue com 1 colher (sopa) de azeite e junte o alho (inteiro), e refogue por 1 minuto apenas para perfumar. Acrescente os cubos de pão e deixe dourar por cerca de 2 minutos, virando com uma pinça. Reserve os cubos de pão e descarte o alho.
4. Prepare o molho: Junte o vinagre, o restante do azeite e misture bem.
5. Escorra a água da cebola fatiada e junte à tigela com os legumes. Acrescente as alcaparras, as folhas de manjeriço, o pão e regue com o molho. Misture bem. A salada fica ainda melhor preparada com antecedência, para o pão absorver o molho.
6. Seguir as instruções do item 5 para servir.

## Orientações finais:



## ENSOPADO DE ABOBRINHA

### Objetivo:

- Identificar quais as FVL presentes na receita.
- Identificar qual a função culinária dos ingredientes presentes na receita.

### Orientações iniciais:

1. Leia **ATENTAMENTE TODA** a receita antes de iniciar qualquer procedimento e planejem a divisão das tarefas para otimizar o tempo.
2. Se atentar com as quantidades indicadas das receitas.
3. Higienize todos os alimentos que necessitarem de higienização como frutas, folhas, legumes e vegetais.
4. Pesar os alimentos antes e depois do pré-preparo.
5. Ao final da parte prática, cada grupo deverá montar um prato com uma porção da preparação (a decoração e quantidade da porção fica a critério do grupo) para apresentá-lo.

### INGREDIENTES

- 1 unidade de cebola branca média picada em cubos pequenos
- 2 dentes de alhos picado pequeno
- 3 colheres (sopa) de óleo
- 1 tomate picado em cubos pequenos
- 1 colher (chá) de pimenta-do-reino
- 1 colher (chá) de cominho
- 1 colher (chá) de páprica picante
- ¼ de xícara (chá) de molho de tomate
- 4 unidades de batatas grandes picadas em cubos médios.
- 2 unidades de abobrinha médias picadas em cubos médios.
- 300 ml de água.
- Sal à gosto.

### MODO DE PREPARO

1. Aquecer o óleo numa panela.
2. Adicione a cebola até dourar, em seguida adicione o alho.
3. Depois adicione o tomate em cubos pequenos.
4. Adicione as batatas em cubos cruas e a água (se recomenda 300ml, mas, a água deve cobrir as batatas, então se precisar adicione mais água) Deixe cozinhar por 15 minutos.
5. Em seguida adicione os cubos de abobrinha e deixe cozinhar até que esteja mole, não precisa adicionar mais água na preparação por que a abobrinha irá perder água durante o cozimento.
6. Pronto para servir, para esse passo, seguir as instruções do item 5.

**Orientações finais:**

- Toda a louça (utensílios e equipamentos) utilizados em aula devem ser lavados e guardados nos locais onde foram retirados.
- As bancadas devem ser higienizadas com água e sabão e álcool.
- Os aventais recebidos devem ser devolvidos ao laboratório no final da aula, com as tiras amarradas e deixadas em cima da máquina de lavar.

**ANOTAÇÕES**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**REVISÃO DE BANCADA E AUTORIZAÇÃO DE SAÍDA:**

\_\_\_\_\_  
NOME:

## RISOTO DE COGUMELoS

### Objetivo:

- Identificar quais as FVL presentes na receita.
- Identificar qual a função culinária dos ingredientes presentes na receita.

### Orientações iniciais:

1. Leia **ATENTAMENTE TODA** a receita antes de iniciar qualquer procedimento e planejem a divisão das tarefas para otimizar o tempo.
2. Se atentar com as quantidades indicadas das receitas.
3. Higienize todos os alimentos que necessitarem de higienização como frutas, folhas, legumes e vegetais.
4. Pesar os alimentos antes e depois do pré-preparo.
5. Ao final da parte prática, cada grupo deverá montar um prato com uma porção da preparação (a decoração e quantidade da porção fica a critério do grupo) para apresentá-lo.

### INGREDIENTES

- 80 g de cebola
- 2 dentes de alho
- 200 g de arroz arbório
- 80 ml de vinho tinto
- 500 ml de caldo de legumes
- 200 g de cogumelos
- 1 fio de azeite
- 1 pitada de sal
- 1 pitada de pimenta do reino
- 100g de queijo minas padrão
- 1 colher de manteiga

### MODO DE PREPARO

1. Ponha o azeite numa panela, salteie a cebola e o alho até ficarem macios.
2. Junte o arroz e refogue durante 1 minuto. Jogue o vinho tinto e mexa bem até o álcool evaporar
3. Adicione o caldo de legumes pouco a pouco, mexendo sempre até o grão do arroz ficar al dente. Retifique o sabor com sal.
4. Em outra panela, refogue os cogumelos em azeite até ficarem dourados, tempere com sal e pimenta do reino.
5. Quando faltarem 5 minutos para o arroz ficar no ponto, junte os cogumelos e misture tudo muito bem.
6. Desligue o fogo e jogue a manteiga gelada e o queijo ralado e misture
7. Pronto para servir.
8. Seguir as instruções do item 5.

### Orientações finais:

- Toda a louça (utensílios e equipamentos) utilizados em aula devem ser lavados e guardados nos locais onde foram retirados.
- As bancadas devem ser higienizadas com água e sabão e álcool.
- Os aventais recebidos devem ser devolvidos ao laboratório no final da aula, com as tiras amarradas e deixadas em cima da máquina de lavar.

## ANOTAÇÕES

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## REVISÃO DE BANCADA E AUTORIZAÇÃO DE SAÍDA:

\_\_\_\_\_  
NOME:

# RATATOUILLE

## Objetivo:

- Identificar quais as FVL presentes na receita.
- Identificar qual a função culinária dos ingredientes presentes na receita.

## Orientações iniciais:

1. Leia **ATENTAMENTE TODA** a receita antes de iniciar qualquer procedimento e planejem a divisão das tarefas para otimizar o tempo.
2. Se atentar com as quantidades indicadas das receitas.
3. Higienize todos os alimentos que necessitarem de higienização como frutas, folhas, legumes e vegetais.
4. Pesar os alimentos antes e depois do pré-preparo.
5. Ao final da parte prática, cada grupo deverá montar um prato com uma porção da preparação (a decoração e quantidade da porção fica a critério do grupo) para apresentá-lo.

## INGREDIENTES

- 1 cebola roxa
- 1 dente de alho
- 1 xícara (chá) de tomate-cereja
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 pimentão amarelo pequeno
- 1 abobrinha pequena
- 1 berinjela pequena
- 1 colher (sopa) de salsinha e cebolinha picadas

## MODO DE PREPARO

1. Lave e seque os legumes. (Atenção: o segredinho deste prato é cortar os legumes em tamanhos semelhantes. Por isso, corte a cebola, o pimentão, a abobrinha e a berinjela em cubos médios, ou algum outro corte da sua preferência).
2. Descasque e pique em brunoise o alho e corte os tomates em metades. Reserve.
3. Leve uma frigideira antiaderente ao fogo alto e, quando aquecer, regue com 1 colher (sopa) de azeite e refogue a cebola por 2 minutos, até ficar translúcida. Junte o alho picado e mexa por mais 1 minuto, sem deixar dourar. Adicione o pimentão e refogue também por 1 minuto.
4. Abaixar o fogo e coloque o restante do azeite. Junte a abobrinha e a berinjela e refogue por uns 10 minutos, mexendo sempre. Os legumes devem ficar dourados e cozidos, porém firmes, com uma textura al dente.
5. Adicione o tomate cereja e as ervas e misture, apenas para aquecer. Sirva quente.
6. Seguir as instruções do item 5.

## Orientações finais:

- Toda a louça (utensílios e equipamentos) utilizados em aula devem ser lavados e guardados nos locais onde foram retirados.
- As bancadas devem ser higienizadas com água e sabão e álcool.
- Os aventais recebidos devem ser devolvidos ao laboratório no final da aula, com as tiras amarradas e deixadas em cima da máquina de lavar.

## ANOTAÇÕES

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## REVISÃO DE BANCADA E AUTORIZAÇÃO DE SAÍDA:

NOME: \_\_\_\_\_

# CRUMBLE DE ABÓBORA

## Objetivo:

- Identificar quais as FVL presentes na receita.
- Identificar qual a função culinária dos ingredientes presentes na receita.

## Orientações iniciais:

1. Leia **ATENTAMENTE TODA** a receita antes de iniciar qualquer procedimento e planejem a divisão das tarefas para otimizar o tempo.
2. Se atentar com as quantidades indicadas das receitas.
3. Higienize todos os alimentos que necessitem de higienização como frutas, folhas, legumes e vegetais.
4. Pesos os alimentos antes e depois do pré-preparo.
5. Ao final da parte prática, cada grupo deverá montar um prato com uma porção da preparação (a decoração e quantidade da porção fica a critério do grupo) para apresentá-lo.

## PARA O DOCE DE ABÓBORA

### INGREDIENTES

- 1 kg de abóbora de pescoço descascada
- 1 ½ xícara (chá) de açúcar
- 3 cravos-da-índia

### MODO DE PREPARO

1. Corte a abóbora em pedaços médios de 2 cm.
2. Numa panela grande, junte os cubos de abóbora, o açúcar e os cravos. Leve ao fogo médio e deixe cozinhar, com a tampa entreaberta, por 15 minutos ou até os cubos estarem cozidos mas ainda firmes – a abóbora vai soltar o próprio líquido e formar uma calda rala.
3. Mantenha a panela em fogo médio, abra a tampa e deixe cozinhar por mais 20 minutos, até a calda reduzir e a abóbora começar a desmanchar. Mexa de vez em quando para desmanchar os pedaços e formar uma pasta. Enquanto isso, aproveite para preparar a massa do crumble.
4. Desligue o fogo e reserve o doce (com a calda) para a montagem. Se preferir, prepare o doce de abóbora no dia anterior e deixe na geladeira até a hora de montar.

## PARA A MASSA E MONTAGEM

### INGREDIENTES

- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- ⅓ de xícara (chá) de açúcar mascavo
- ½ xícara (chá) de aveia em flocos
- ½ xícara (chá) de coco fresco ralado
- 1 pitada de sal
- ½ colher (chá) de canela em pó
- 100 g de manteiga gelada em cubos

### MODO DE PREPARO

1. Preaqueça o forno a 200 °C (temperatura média). Separe um refratário redondo, que comporte 1,5 litro e possa ir ao forno.

2. Numa tigela, misture a farinha de trigo, o açúcar, a aveia, o coco, a canela e o sal. Junte a manteiga gelada e misture com as pontas dos dedos até formar uma farofa grossa.
3. Transfira o doce de abóbora (com a calda) para o refratário. Distribua a massa sobre o doce e leve ao forno para assar por cerca de 30 minutos até dourar e ficar crocante. Retire do forno e sirva quente ou em temperatura ambiente.
4. Para servir seguir as instruções do item 5.

**Orientações finais:**

- Toda a louça (utensílios e equipamentos) utilizados em aula devem ser lavados e guardados nos locais onde foram retirados.
- As bancadas devem ser higienizadas com água e sabão e álcool.
- Os aventais recebidos devem ser devolvidos ao laboratório no final da aula, com as tiras amarradas e deixadas em cima da máquina de lavar.

**ANOTAÇÕES**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**REVISÃO DE BANCADA E AUTORIZAÇÃO DE SAÍDA:**

\_\_\_\_\_

NOME:

## CRUMBLE DE UVA

### Objetivo:

- Identificar quais as FVL presentes na receita.
- Identificar qual a função culinária dos ingredientes presentes na receita.

### Orientações iniciais:

1. Leia **ATENTAMENTE TODA** a receita antes de iniciar qualquer procedimento e planejem a divisão das tarefas para otimizar o tempo.
2. Se atentar com as quantidades indicadas das receitas.
3. Higienize todos os alimentos que necessitarem de higienização como frutas, folhas, legumes e vegetais.
4. Pesar os alimentos antes e depois do pré-preparo.
5. Ao final da parte prática, cada grupo deverá montar um prato com uma porção da preparação (a decoração e quantidade da porção fica a critério do grupo) para apresentá-lo.

### INGREDIENTES

- 3 xícaras (chá) de uva vitória debulhada (500 g / 2 cachos grandes)
- 1 maçã verde
- caldo de 1 limão
- ½ xícara (chá) de nozes picadas
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- ½ xícara (chá) de açúcar demerara
- ½ xícara (chá) de aveia em flocos
- 100 g de manteiga gelada
- 1 pitada de sal

### MODO DE PREPARO

1. Preaqueça o forno a 200°C (temperatura média). Separe um refratário redondo de 27 cm de diâmetro (ou de outro formato que comporte 1,250 litro) e possa ir ao forno.
2. Lave, corte as uvas ao meio e transfira para o refratário. Lave, seque e corte a maçã em fatias de 1 cm. Descarte as sementes, corte as fatias em tiras e as tiras em cubos de 1 cm. Junte a maçã cortada às uvas e misture com o caldo de limão. Reserve.
3. Pique as nozes em pedaços menores
4. Numa tigela, misture a farinha de trigo, o açúcar, a aveia, as nozes e o sal.
5. Corte a manteiga em cubos pequenos e acrescente à tigela com os ingredientes secos. Misture, amassando com as pontas dos dedos até formar uma farofa grossa.
6. Coloque as frutas no fundo da forma
7. Distribua a farofa sobre as frutas, sem compactar, cobrindo toda a superfície.
8. Leve ao forno para assar por cerca de 30 minutos até dourar e ficar crocante.

9. Retire do forno e sirva a seguir quente ou em temperatura ambiente. Fica uma delícia acompanhado de sorvete de leite, creme batido, creme inglês ou iogurte cremoso.

10. Seguir as instruções do item 5.

**Orientações finais:**

- Toda a louça (utensílios e equipamentos) utilizados em aula devem ser lavados e guardados nos locais onde foram retirados.
- As bancadas devem ser higienizadas com água e sabão e álcool.
- Os aventais recebidos devem ser devolvidos ao laboratório no final da aula, com as tiras amarradas e deixadas em cima da máquina de lavar.

ANOTAÇÕES

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**REVISÃO DE BANCADA E AUTORIZAÇÃO DE SAÍDA:**

\_\_\_\_\_

NOME:

# SORVETE DE MANGA

## Objetivo:

- Identificar quais as FVL presentes na receita.
- Identificar qual a função culinária dos ingredientes presentes na receita.

## Orientações iniciais:

1. Leia **ATENTAMENTE TODA** a receita antes de iniciar qualquer procedimento e planejem a divisão das tarefas para otimizar o tempo.
2. Se atentar com as quantidades indicadas das receitas.
3. Higienize todos os alimentos que necessitem de higienização como frutas, folhas, legumes e vegetais.
4. Pesar os alimentos antes e depois do pré-preparo.
5. Ao final da parte prática, cada grupo deverá montar um prato com uma porção da preparação (a decoração e quantidade da porção fica a critério do grupo) para apresentá-lo.

## INGREDIENTES

- 2 mangas maduras grandes.
- caldo de ½ limão
- ¼ de xícara (chá) de mel

## MODO DE PREPARO

1. Descasque e corte as mangas em pedaços médios. Transfira para uma assadeira e leve ao congelador – evite amontoar os pedaços, assim eles ficam soltos depois de congelados. Deixe por pelo menos 4 horas até congelar (se preferir, congele na noite anterior ao preparo). **Este passo irá ser antecipado por alguém da equipe.**
2. Retire a manga do congelador e deixe em temperatura ambiente por 10 minutos antes de bater – assim você não quebra o processador e o sorvete atinge o ponto mais rápido.
3. Coloque os pedaços de manga congelados no processador, junte o caldo de limão e o açúcar e comece a bater no modo pulsar para triturar os pedaços da fruta. Continue batendo em velocidade alta até ficar bem cremoso com a consistência de sorvete, por cerca de 10 minutos – na metade do tempo, pare de bater e misture os pedaços com uma espátula para bater por igual. O processo é demorado, mas acredite, quanto mais tempo bater mais cremoso fica. Sirva a seguir.
4. Seguir as instruções do item 5.

## Orientações finais:

- Toda a louça (utensílios e equipamentos) utilizados em aula devem ser lavados e guardados nos locais onde foram retirados.
- As bancadas devem ser higienizadas com água e sabão e álcool.
- Os aventais recebidos devem ser devolvidos ao laboratório no final da aula, com as tiras amarradas e deixadas em cima da máquina de lavar.

ANOTAÇÕES

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**REVISÃO DE BANCADA E AUTORIZAÇÃO DE SAÍDA:**

\_\_\_\_\_

NOME:

Grupo do:  
Leite  
e  
Queijos

---



# SUFLÊ DE ESPINAFRE

## Objetivo:

- Identificar quais os leites e queijos presentes na receita.
- Identificar qual a função culinária dos ingredientes presentes na receita.

## Orientações iniciais:

1. Leia **ATENTAMENTE TODA** a receita antes de iniciar qualquer procedimento e planejem a divisão das tarefas para otimizar o tempo.
2. Se atentar com as quantidades indicadas das receitas.
3. Higienize todos os alimentos que necessitarem de higienização como frutas, folhas, legumes e vegetais.
4. Pesar os alimentos antes e depois do pré-preparo.
5. Ao final da parte prática, cada grupo deverá montar um prato com uma porção da preparação (a decoração e quantidade da porção fica a critério do grupo) para apresentá-lo.

## INGREDIENTES

- ½ maço de espinafre
- 2 unidades de dentes de alho
- 4 colheres de sopa de azeite
- 1 colher de sopa de manteiga
- 2 colheres de sopa de farinha de trigo
- 1 xícara de chá de leite
- 1 colher de chá de sal
- Pimenta do reino a gosto
- 6 claras de ovo

## MODO DE PREPARO

1. Pré aqueça o forno em 180°C.
2. Lave e retire os talos do espinafre. Pique o espinafre grosseiramente.
3. Pique o alho em cubos bem pequenos
4. Em uma frigideira, esquente uma colher de sopa de azeite e coloque o alho até dourá-lo.
5. Acrescente o espinafre e deixe até murchar.
6. Bata o espinafre no liquidificador com o líquido que ficou na frigideira.
7. Passe o suco de espinafre no coador ou peneira (será utilizado 150 ml).
8. Em uma panela, derreta a manteiga, adicione a farinha e misture bem. A mistura deve ficar dourada.
9. Junte o leite e o suco de espinafre à mistura de manteiga e farinha da panela e deixe engrossar.
10. Temperar o creme de espinafre com sal e pimenta do reino.
11. Retire a panela do fogo e deixe esfriar.
12. Separe as claras das gemas e bata as claras em neve.
13. Misture o creme de espinafre com as claras em neve, delicadamente para não retirar o ar das claras. **IMPORTANTE:** misturar de baixo para cima.
14. Corrija o tempero se for necessário.
15. Unte a forma redonda com azeite. Dispor o creme até 2/3 da altura da forma.

- 16. Levar ao forno por aproximadamente 35 minutos ou até ficar cozido.
- 17. Porcione e pese a preparação antes de servir.
- 18. Seguir as instruções do item 5.

**Orientações finais:**

- Toda a louça (utensílios e equipamentos) utilizados em aula devem ser lavados e guardados nos locais onde foram retirados.
- As bancadas devem ser higienizadas com água e sabão e álcool.
- Os aventais recebidos devem ser devolvidos ao laboratório no final da aula, com as tiras amarradas e deixadas em cima da máquina de lavar.

**ANOTAÇÕES**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**REVISÃO DE BANCADA E AUTORIZAÇÃO DE SAÍDA:**

\_\_\_\_\_  
NOME:

## SALADA WALDORF

### Objetivo:

- Identificar quais os leites e queijos presentes na receita.
- Identificar qual a função culinária dos ingredientes presentes na receita.

### Orientações iniciais:

1. Leia **ATENTAMENTE TODA** a receita antes de iniciar qualquer procedimento e planejem a divisão das tarefas para otimizar o tempo.
2. Se atentar com as quantidades indicadas das receitas.
3. Higienize todos os alimentos que necessitarem de higienização como frutas, folhas, legumes e vegetais.
4. Pesar os alimentos antes e depois do pré-preparo.
5. Ao final da parte prática, cada grupo deverá montar um prato com uma porção da preparação (a decoração e quantidade da porção fica a critério do grupo) para apresentá-lo.

### INGREDIENTES

- 2 maçãs verdes
- 1 talo de salsão
- ¼ de xícara (chá) de amendoim
- 2 limões
- ¼ de xícara (chá) de iogurte natural
- ¼ de xícara (chá) de maionese caseira
- 2 colheres (sopa) de azeite
- sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto
- Salsinha para decorar

### MODO DE PREPARO

1. Pré aqueça o forno a 180°C.
2. Lave e seque as maçãs, o talo de salsão e a salsinha
3. Coloque os amendoins em uma assadeira, cubra com as raspas de ½ limão e um fio de azeite. Polvilhe uma pitada de sal e pimenta do reino.
4. Colocar no forno até ele dourar.
5. Numa tigela pequena, misture o iogurte com a maionese, o azeite e o caldo de 1 limão. Tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto. Reserve.
6. Corte as maçãs ao meio; descarte as sementes e fatie cada metade em meias-luas finas. Transfira para uma tigela e regue com o caldo do outro limão - ele evita que a maçã escureça e dá sabor ao molho. Descarte as folhas, corte o talo do salsão em fatias finas e misture à maçã.
7. Pique a salsinha
8. Para montar a salada: no centro de cada prato disponha as fatias de maçã e salsão; regue com o molho e salpique com o amendoim e as salsinhas
9. Sirva a seguir. Seguir as instruções do item 5.

### Orientações finais:

- Toda a louça (utensílios e equipamentos) utilizados em aula devem ser lavados e guardados nos locais onde foram retirados.
- As bancadas devem ser higienizadas com água e sabão e álcool.

- Os aventais recebidos devem ser devolvidos ao laboratório no final da aula, com as tiras amarradas e deixadas em cima da máquina de lavar.

## ANOTAÇÕES

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## REVISÃO DE BANCADA E AUTORIZAÇÃO DE SAÍDA:

\_\_\_\_\_

NOME:

## MACARRÃO COM BRÓCOLIS COM MOLHO BRANCO

### Objetivo:

- Identificar quais os leites e queijos presentes na receita.
- Identificar qual a função culinária dos ingredientes presentes na receita.

### Orientações iniciais:

1. Leia **ATENTAMENTE TODA** a receita antes de iniciar qualquer procedimento e planejem a divisão das tarefas para otimizar o tempo.
2. Se atentar com as quantidades indicadas das receitas.
3. Higienize todos os alimentos que necessitarem de higienização como frutas, folhas, legumes e vegetais.
4. Pesar os alimentos antes e depois do pré-preparo.
5. Ao final da parte prática, cada grupo deverá montar um prato com uma porção da preparação (a decoração e quantidade da porção fica a critério do grupo) para apresentá-lo.

### PARA O MOLHO

#### INGREDIENTES

- 4 xícaras (chá) de leite integral morno
- 3 colher (sopa) de farinha de trigo
- 3 colher (sopa) de manteiga sem sal
- 2 pitada de noz-moscada ralada na hora
- sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto

#### MODO DE PREPARO

1. Numa panela média, coloque a manteiga e leve ao fogo médio.
2. Quando derreter, junte a farinha e mexa por 2 minutos - essa mistura, chamada de roux, vai engrossar o molho.
3. Coloque o leite e temperos e misture bem com um fouet para dissolver os gruminhos de farinha. Mexa até ferver.

### PARA O PRATO

#### INGREDIENTES

- 1 maço de brócolis ninja
- 250g de macarrão penne (ou outra massa curta de grano duro)
- sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto

#### MODO DE PREPARO

1. Vire o brócolis de ponta-cabeça sobre a tábua e corte em florestas pequenas. Lave bem sob água corrente e deixe escorrer numa peneira.
2. Branqueie os brócolis e reserve (retire bem a água dos brócolis depois deste processo)
3. Abaixar o fogo e junte os floretes de brócolis. Tempere com sal e deixe cozinhar, mexendo de vez em quando, até o molho engrossar e o brócolis ficar macio. Enquanto isso, cozinhe o macarrão.
4. Leve uma panela grande com 1,5 litro de água ao fogo alto. Assim que começar a ferver, misture 1 colher (sopa) de sal e coloque o macarrão. Deixe cozinhar conforme as instruções da embalagem até ficar al dente.

5. Numa panela misturar o macarrão ao dente com o molho e os brócolis.
6. Tempere com um pouco de noz-moscada ralada
7. Sirva a seguir com pimenta-do-reino moída a gosto. Seguindo as instruções do item 5.

**Orientações finais:**

- Toda a louça (utensílios e equipamentos) utilizados em aula devem ser lavados e guardados nos locais onde foram retirados.
- As bancadas devem ser higienizadas com água e sabão e álcool.
- Os aventais recebidos devem ser devolvidos ao laboratório no final da aula, com as tiras amarradas e deixadas em cima da máquina de lavar.

ANOTAÇÕES

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**REVISÃO DE BANCADA E AUTORIZAÇÃO DE SAÍDA:**

\_\_\_\_\_

NOME:

# RISOTO DE FUNGI

## Objetivo:

- Identificar quais os leites e queijos presentes na receita.
- Identificar qual a função culinária dos ingredientes presentes na receita.

## Orientações iniciais:

1. Leia **ATENTAMENTE TODA** a receita antes de iniciar qualquer procedimento e planejem a divisão das tarefas para otimizar o tempo.
2. Se atentar com as quantidades indicadas das receitas.
3. Higienize todos os alimentos que necessitarem de higienização como frutas, folhas, legumes e vegetais.
4. Pesar os alimentos antes e depois do pré-preparo.
5. Ao final da parte prática, cada grupo deverá montar um prato com uma porção da preparação (a decoração e quantidade da porção fica a critério do grupo) para apresentá-lo.

## INGREDIENTES

- 80 g de cebola
- 2 dentes de alho
- 200 g de arroz arbório
- 800 ml de caldo de legumes
- 200 g de cogumelos
- 1 fio de azeite
- 1 pitada de sal
- 1 pitada de pimenta do reino
- 50g de queijo parmesão
- 60 ml de vinho tinto
- 1 colher de manteiga

## MODO DE PREPARO

1. Ponha o azeite numa panela, salteie a cebola e o alho até ficarem dourar.
2. Junte o arroz e refogue durante 1 minuto. Jogue o vinho tinto e mexa bem até o álcool evaporar
3. Adicione o caldo de legumes pouco a pouco com auxílio de uma concha, mexendo sempre até o grão do arroz ficar al dente. Retifique o sabor com sal.
4. Em outra panela, refogue os cogumelos em azeite até ficarem dourados, tempere com sal e pimenta do reino.
5. Quando faltarem 5 minutos para o arroz ficar no ponto, junte os cogumelos e misture tudo muito bem.
6. Desligue o fogo e jogue a manteiga gelada e o queijo ralado e misture
7. Pronto para servir. Seguir as instruções do item 5.

## Orientações finais:

- Toda a louça (utensílios e equipamentos) utilizados em aula devem ser lavados e guardados nos locais onde foram retirados.

- As bancadas devem ser higienizadas com água e sabão e álcool.
- Os aventais recebidos devem ser devolvidos ao laboratório no final da aula, com as tiras amarradas e deixadas em cima da máquina de lavar.

### ANOTAÇÕES

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### REVISÃO DE BANCADA E AUTORIZAÇÃO DE SAÍDA:

\_\_\_\_\_  
NOME:

# STROGONOFF

## Objetivo:

- Identificar quais os leites e queijos presentes na receita.
- Identificar qual a função culinária dos ingredientes presentes na receita.

## Orientações iniciais:

1. Leia **ATENTAMENTE TODA** a receita antes de iniciar qualquer procedimento e planejem a divisão das tarefas para otimizar o tempo.
2. Se atentar com as quantidades indicadas das receitas.
3. Higienize todos os alimentos que necessitarem de higienização como frutas, folhas, legumes e vegetais.
4. Pesar os alimentos antes e depois do pré-preparo.
5. Ao final da parte prática, cada grupo deverá montar um prato com uma porção da preparação (a decoração e quantidade da porção fica a critério do grupo) para apresentá-lo.

## INGREDIENTES

- 1 peito de frango sem pele nem osso (cerca de 700 g)
- 200 g de cogumelos-de-paris
- 1 cebola
- 2 dentes de alho
- 1 ½ colher (sopa) de extrato de tomate
- 1 ½ colher (sopa) de molho inglês
- 1 ½ colher (sopa) de conhaque
- 1 ½ xícara (chá) de creme de leite fresco
- azeite a gosto
- sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto

## MODO DE PREPARO

1. Corte o peito de frango em cubos de 2,5 cm, transfira para uma tigela e mantenha em temperatura ambiente enquanto prepara o restante dos ingredientes – se o frango estiver gelado na hora de ir para a panela, vai cozinhar em vez de dourar.
2. Corte os cogumelos-de-paris em 3 fatias (os menores corte apenas ao meio). Descasque e pique fino a cebola e os dentes de alho.
3. Leve ao fogo médio uma panela média. Quando aquecer, regue com 1 colher (sopa) de azeite e doure os cubos de frango em etapas, sem amontoar – para que fiquem dourados. Tempere com sal e vire com a pinça para dourar os cubos por igual. Transfira para uma tigela e repita com o restante, regando a panela com azeite a cada leva.
4. Abaixar o fogo da panela e regue com mais 1 colher (sopa) de azeite. Adicione a cebola, tempere com uma pitada de sal e refogue até murchar, por 3 minutos – aproveite para ir raspando o fundo da panela, dissolvendo os queimadinhos que são essenciais para dar sabor ao preparo. Junte o alho e mexa por 1 minuto para perfumar.
5. Acrescente o extrato de tomate e mexa bem. Volte o frango dourado para a panela, junte o conhaque e mexa para evaporar o álcool. Junte o molho inglês, o creme de leite e misture bem. Tempere com sal e pimenta e deixe cozinhar em fogo médio

por cerca de 10 minutos, mexendo de vez em quando, até engrossar.

6. Acrescente os cogumelos e deixe cozinhar por mais 2 minutos até ficarem levemente macios.
7. Sirva a seguir, seguindo as instruções do item 5.

**Orientações finais:**

- Toda a louça (utensílios e equipamentos) utilizados em aula devem ser lavados e guardados nos locais onde foram retirados.
- As bancadas devem ser higienizadas com água e sabão e álcool.
- Os aventais recebidos devem ser devolvidos ao laboratório no final da aula, com as tiras amarradas e deixadas em cima da máquina de lavar.

**ANOTAÇÕES**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**REVISÃO DE BANCADA E AUTORIZAÇÃO DE SAÍDA:**

\_\_\_\_\_

NOME:

# BRIGADEIRO

## Objetivo:

- Identificar quais os leites e queijos presentes na receita.
- Identificar qual a função culinária dos ingredientes presentes na receita.

## Orientações iniciais:

1. Leia **ATENTAMENTE TODA** a receita antes de iniciar qualquer procedimento e planejem a divisão das tarefas para otimizar o tempo.
2. Se atentar com as quantidades indicadas das receitas.
3. Higienize todos os alimentos que necessitarem de higienização como frutas, folhas, legumes e vegetais.
4. Pesar os alimentos antes e depois do pré-preparo.
5. Ao final da parte prática, cada grupo deverá montar um prato com uma porção da preparação (a decoração e quantidade da porção fica a critério do grupo) para apresentá-lo.

### INGREDIENTES

- 1 lata de leite condensado (395g)
- 1 colher de sopa de manteiga
- 3 colheres de sopa de cacau em pó
- manteiga para untar (quantidade suficiente)
- 5 colheres de sopa de chocolate granulado
- forminhas de papel (quantidade suficiente)

### MODO DE PREPARO

1. Misturar o leite condensado, a manteiga e o cacau em pó.
2. Levar ao fogo para cozinhar, mexendo sempre, até desprender do fundo da panela.
3. Retirar do fogo, colocar a massa em um prato untado e deixar esfriar.
4. Enrolar os brigadeiros (passar manteiga ou óleo nas mãos vai facilitar o processo) e passar no chocolate granulado.
5. Pesar e porcionar.

## Orientações finais:

- Toda a louça (utensílios e equipamentos) utilizados em aula devem ser lavados e guardados nos locais onde foram retirados.
- As bancadas devem ser higienizadas com água e sabão e álcool.
- Os aventais recebidos devem ser devolvidos ao laboratório no final da aula, com as tiras amarradas e deixadas em cima da máquina de lavar.

## ANOTAÇÕES

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**REVISÃO DE BANCADA E AUTORIZAÇÃO DE SAÍDA:**

---

NOME:

# TORTA DE BANANA

## Objetivo:

- Identificar quais os leites e queijos presentes na receita.
- Identificar qual a função culinária dos ingredientes presentes na receita.

## Orientações iniciais:

1. Leia **ATENTAMENTE TODA** a receita antes de iniciar qualquer procedimento e planejem a divisão das tarefas para otimizar o tempo.
2. Se atentar com as quantidades indicadas das receitas.
3. Higienize todos os alimentos que necessitarem de higienização como frutas, folhas, legumes e vegetais.
4. Pesar os alimentos antes e depois do pré-preparo.
5. Ao final da parte prática, cada grupo deverá montar um prato com uma porção da preparação (a decoração e quantidade da porção fica a critério do grupo) para apresentá-lo.

### **INGREDIENTES DO RECHEIO**

- 1 caixinha de leite condensado 395 gramas
- 2 colheres (sopa) rasa de amido de milho 14 gramas
- 2 e 1/2 xícara (chá) de leite 530 ml
- 2 colheres (sopa) rasa de manteiga 25 gramas
- 1 colher (chá) de essência de baunilha

### **INGREDIENTES DA FAROFA**

- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo 405 gramas
- 1 e 1/2 xícara (chá) de açúcar 275 gramas
- 1 ovo 50 gramas
- 1/2 xícara (chá) de manteiga sem sal 100 gramas
- 1 colher (sopa) de fermento em pó 14 gramas
- 6 bananas maduras grandes (ou o suficiente para cobrir a farofa)
- canela em pó a gosto

### **MODO DE PREPARO**

#### **PARA O RECHEIO**

1. Numa panela colocar o leite condensado e as duas colheres de sopa rasa de amido de milho. Dissolver o amido no leite condensado antes de levar ao fogo.
2. Colocar o leite, manteiga e a essência de baunilha e levar a panela a fogo médio. Enquanto a panela estiver no fogo **NÃO** pare de mexer na mistura, o creme irá engrossar em 10 minutos aprox. (o engrossamento ao fogo não é tão grosso, é só sentir o líquido um pouco mais espesso).
3. Assim, que a mistura estiver pronta colocar a panela em banho maria e continuar mexendo. Ali o creme irá tomar corpo (ficar mais grossa), só **NÃO** pare de mexer. Reservar quando estiver pronto.

#### **PARA A FAROFA**

1. Numa vasilha misturar a farinha, o açúcar, os ovos, o fermento químico e a manteiga que deve estar fria. (Para fazer a farofa é necessário que a manteiga

esteja refrigerada, senão, no lugar de ficar com textura arenosa, irá virar uma massa).

2. Misturar todos os ingredientes com as mãos até ficar parecido à areia.

**PARA MONTAR A RECEITA**

1. Preaquecer o forno a 180°C.
2. Numa assadeira retangular colocar a metade da farofa. Expandir tudo até ficar uniforme.
3. Cortar as bananas na metade e depois a metade da metade. Colocar as bananas por cima da farofa.
4. Colocar a metade creme até cobrir as bananas.
5. Repetir o procedimento de novo usando todos os ingredientes (recomendamos reservar um pouco de farofa para colocar por cima da preparação para decorar)
6. Uma vez terminado o procedimento decorar com farofa e canela em pó a parte de cima da torta.
7. Levar a assadeira ao forno por 45 minutos ou até vc ver que a farofa ficou dourada.
8. Pronto para servir. Seguir as instruções do item 5.

**Orientações finais:**

- Toda a louça (utensílios e equipamentos) utilizados em aula devem ser lavados e guardados nos locais onde foram retirados.
- As bancadas devem ser higienizadas com água e sabão e álcool.
- Os aventais recebidos devem ser devolvidos ao laboratório no final da aula, com as tiras amarradas e deixadas em cima da máquina de lavar.

**ANOTAÇÕES**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

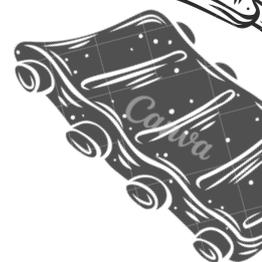
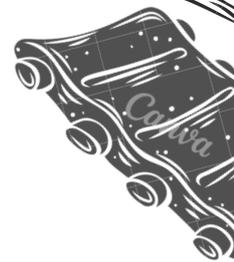
---

**REVISÃO DE BANCADA E AUTORIZAÇÃO DE SAÍDA:**

\_\_\_\_\_

NOME:

Grupo das:  
Carnes  
e  
Aves



# PATÊ DE FÍGADO DE FRANGO

## Objetivo:

- Identificar quais as carnes/aves presentes na receita.
- Identificar qual a função culinária dos ingredientes presentes na receita.

## Orientações iniciais:

1. Leia **ATENTAMENTE TODA** a receita antes de iniciar qualquer procedimento e planejem a divisão das tarefas para otimizar o tempo.
2. Se atentar com as quantidades indicadas das receitas.
3. Higienize todos os alimentos que necessitarem de higienização como frutas, folhas, legumes e vegetais.
4. Pesar os alimentos antes e depois do pré-preparo.
5. Ao final da parte prática, cada grupo deverá montar um prato com uma porção da preparação (a decoração e quantidade da porção fica a critério do grupo) para apresentá-lo.

## INGREDIENTES

- 150g de manteiga
- 2 cebolas brancas (150g) picadas brunoise
- 2 colheres de chá de sal + pitada para ajustar se necessário.
- 1 folha de louro
- 1 dente de alho laminado
- 500g de fígado fresco de frango feliz
- 1 colher de sobremesa de pimenta-do-reino moída
- 4 a 5 galhos de tomilho ou sálvia sem talo
- 1 xícara de café de cognac (pode substituir por vinho do porto ou cachaça)
- 200ml de creme de leite fresco
- salsinha ou cebolinha a gosto

## MODO DE PREPARO

1. Os fígados são unidos por uma fibra de gordura, como uma pele, que pode ter alguns coágulos de sangue. Esses coágulos são amargos e precisam ser retirados, portanto é importante separar os fígados e retirar essa fibra.
2. Separe uma frigideira grande e aberta. Não pode ter a borda muito alta, pois atrapalha no momento de flambar e deve ser grande o suficiente para que os fígados não se sobreponham e fiquem dispostos com algum espaço entre eles na frigideira. Desse modo, sobra espaço para ver a gordura, pois o que **flamba é o álcool em contato com a gordura. PEDIR AJUDA A ALGUM MONITOR.**
3. Aqueça na frigideira 100g de manteiga com as cebolas picadas, 1 colher de chá de sal e a folha de louro.
4. Deixe a cebola cozinhar na manteiga até que fique transparente (aproximadamente 5 minutos), sempre mexendo. Importante que a cebola cozinhe sem dourar, pois a manteiga não pode queimar.
5. Adicionar o restante da manteiga, o fígado, o alho, o tomilho sem talo e a pimenta-do-reino. Quando o fígado mudar de cor, adicione 1 colher de chá de sal e cozinhe por mais 5 minutos.
6. Retire a frigideira do fogo e adicione o cognac. Volte a frigideira para o fogo e incline até que o cognac entre em contato com o fogo da boca do fogão e se

forme uma labareda. Essa labareda formada pelo álcool em contato com a gordura já presente na frigideira irá flambar o fígado. O fogo cessa quando o álcool evapora, permanecendo apenas a essência do cognac. Importante manter um pouco de distância da frigideira no momento de flambar, pois a labareda pode ser alta no início.

7. Adicione 200ml de creme de leite fresco e coloque em fogo alto. Cozinhe por 5 minutos.
8. Adicione uma pitada de sal e pimenta-do-reino.
9. Quando o creme de leite reduzir, retire e corte um fígado para testar, ele deve estar rosado por dentro. Pode cozinhar mais, até ficar totalmente cozido, porém recomendamos o ponto rosado. Quanto mais rosado estiver o fígado, mais suculento fica o patê.
10. Retire a folha de louro e, ainda quente, processe todo o resto, até ficar cremoso e homogêneo. Prove e ajuste o sal, se necessário.
11. Passe o creme em peneira com a trama mais aberta, pois o patê fica espesso. O processo de peneirar é opcional e irá resultar num patê mais suave e cremoso.
12. Sirva morno sobre o pão torrado de sua preferência (usamos focaccia tostada com azeite). Finalize com salsinha picada.
13. Para servir seguir as instruções do item 5.

**Orientações finais:**

- Toda a louça (utensílios e equipamentos) utilizados em aula devem ser lavados e guardados nos locais onde foram retirados.
- As bancadas devem ser higienizadas com água e sabão e álcool.
- Os aventais recebidos devem ser devolvidos ao laboratório no final da aula, com as tiras amarradas e deixadas em cima da máquina de lavar.

**ANOTAÇÕES**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**REVISÃO DE BANCADA E AUTORIZAÇÃO DE SAÍDA:**

\_\_\_\_\_  
NOME:

## PASTEL DE MILHO COM CARNE DE PORCO

### Objetivo:

- Identificar quais as carnes/aves presentes na receita.
- Identificar qual a função culinária dos ingredientes presentes na receita.

### Orientações iniciais:

1. Leia **ATENTAMENTE TODA** a receita antes de iniciar qualquer procedimento e planejem a divisão das tarefas para otimizar o tempo.
2. Se atentar com as quantidades indicadas das receitas.
3. Higienize todos os alimentos que necessitarem de higienização como frutas, folhas, legumes e vegetais.
4. Pesar os alimentos antes e depois do pré-preparo.
5. Ao final da parte prática, cada grupo deverá montar um prato com uma porção da preparação (a decoração e quantidade da porção fica a critério do grupo) para apresentá-lo.

### INGREDIENTES

- 10 espigas de milho verde
- 1 xícara (chá) de leite integral
- 2 colheres (chá) de açafrão-da-terra
- 7 colheres de (sopa) de óleo
- 300g de carne de porco (pernil) em cubos
- 2 cebolas médias vermelhas em brunoise
- 1 colher de chá de sal (ou mais)
- Pimenta-do-reino a gosto
- Cominho a gosto
- 1 colher (sopa) de açúcar
- 4 unidades de ovos
- 4 unidades de ovos cozidos
- 100g de azeitona
- 50g de uvas passas

### MODO DE PREPARO

1. Liquidificar milho descaroçado com o leite e o açafrão, até criar um creme.
2. Em uma frigideira grande com óleo, refogar a cebola, o alho e metade dos temperos.
3. Adicione o porco e frite até dourar e cozinhar. Adicionar o milho liquidificado e cozinhar e deixar engrossar um pouco, até você ver o fundo da panela.
4. Reserve e deixe esfriar.
5. Numa batedeira, bater as claras dos ovos até o ponto de neve. Assim, que chegar no ponto adicione as gemas (um por um)
6. Quando estiver pronto e o creme de milho estiver frio, misturar a preparação anterior e as claras de ovos. Nesse momento se adicionam as uvas passas.
7. Levar todo o conteúdo num refratário previamente untado com óleo.
8. Quando estiver distribuído de forma uniforme colocar os ovos e azeitonas como decoração. (Acostuma-se dividir a massa em quadrantes e colocar  $\frac{1}{2}$  ou  $\frac{1}{4}$  de ovo para cada quadrado).
9. Levar ao forno a 180°C por 30-40 minutos.

10. Pronto, pode servir a porção, para isso seguir as instruções do item 5.

**Orientações finais:**

- Toda a louça (utensílios e equipamentos) utilizados em aula devem ser lavados e guardados nos locais onde foram retirados.
- As bancadas devem ser higienizadas com água e sabão e álcool.
- Os aventais recebidos devem ser devolvidos ao laboratório no final da aula, com as tiras amarradas e deixadas em cima da máquina de lavar.

**ANOTAÇÕES**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**REVISÃO DE BANCADA E AUTORIZAÇÃO DE SAÍDA:**

\_\_\_\_\_

NOME:

## FRANGO KOREANO

### Objetivo:

- Identificar quais as carnes/aves presentes na receita.
- Identificar qual a função culinária dos ingredientes presentes na receita.

### Orientações iniciais:

1. Leia **ATENTAMENTE TODA** a receita antes de iniciar qualquer procedimento e planejem a divisão das tarefas para otimizar o tempo.
2. Se atentar com as quantidades indicadas das receitas.
3. Higienize todos os alimentos que necessitarem de higienização como frutas, folhas, legumes e vegetais.
4. Pesar os alimentos antes e depois do pré-preparo.
5. Ao final da parte prática, cada grupo deverá montar um prato com uma porção da preparação (a decoração e quantidade da porção fica a critério do grupo) para apresentá-lo.

### INGREDIENTES

- 2 filés de frango (cerca de 300 g)
- 2 alhos
- 1 cebola
- 300g de ervilha torta
- 1 pimentão vermelho
- 1 pimenta dedo-de-moça fatiada fino sem semente
- 1 pedaço de gengibre (cerca de 2 cm) ralado
- ½ xícara (chá) de shoyu (molho de soja)
- ½ xícara (chá) de água
- 1 colher (sopa) de vinagre de arroz
- 2 colheres (sopa) de amido de milho
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 1 colher (sopa) de óleo de gergelim torrado (opcional)
- amendoim torrado, sem casca picado (À gosto)

### MODO DE PREPARO

1. Corte os filés de frango em tiras finas e transfira para uma tigela - descarte os pedaços maiores de gordura. Não volte a carne para a geladeira: ela precisa estar em temperatura ambiente para não esfriar o fundo da panela na hora de cozinhar.
2. Com uma faca de legumes retire a fibra que fica na lateral da ervilha
3. Descarte as sementes e corte o pimentão em cubos médios;
4. Leve ao fogo médio uma panela wok (ou uma frigideira grande) para aquecer. Enquanto isso, numa jarra medidora (ou tigela), coloque a água, o shoyu, o vinagre de arroz e o amido de milho. Mexa bem com uma colher para dissolver.
5. Assim que a frigideira aquecer, regue com 1 colher (sopa) de óleo e junte as tirinhas de frango. Deixe dourar por cerca de 2 minutos - só mexa quando a carne descolar da panela.
6. Afaste as tirinhas de frango para as laterais da panela e regue o centro com o óleo restante. Acrescente a cebola, o pimentão e a ervilha. Refogue por 2 minutos, sem misturar a carne.

7. Junte o alho, a pimenta e o gengibre. Misture bem, inclusive com o frango, e refogue por mais 2 minutos. A ideia é que permaneçam firmes.
8. Regue com a mistura de água, shoyu, vinagre e amido. Mexa por cerca de 2 minutos até formar um molho grosso. Desligue o fogo, acrescente o óleo de gergelim torrado e misture.
9. Acrescente o amendoim e sirva

**Orientações finais:**

- Toda a louça (utensílios e equipamentos) utilizados em aula devem ser lavados e guardados nos locais onde foram retirados.
- As bancadas devem ser higienizadas com água e sabão e álcool.
- Os aventais recebidos devem ser devolvidos ao laboratório no final da aula, com as tiras amarradas e deixadas em cima da máquina de lavar.

**ANOTAÇÕES**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**REVISÃO DE BANCADA E AUTORIZAÇÃO DE SAÍDA:**

\_\_\_\_\_  
NOME:

## LOMO SALTADO

### Objetivo:

- Identificar quais as carnes/aves presentes na receita.
- Identificar qual a função culinária dos ingredientes presentes na receita.

### Orientações iniciais:

1. Leia **ATENTAMENTE TODA** a receita antes de iniciar qualquer procedimento e planejem a divisão das tarefas para otimizar o tempo.
2. Se atentar com as quantidades indicadas das receitas.
3. Higienize todos os alimentos que necessitarem de higienização como frutas, folhas, legumes e vegetais.
4. Pesar os alimentos antes e depois do pré-preparo.
5. Ao final da parte prática, cada grupo deverá montar um prato com uma porção da preparação (a decoração e quantidade da porção fica a critério do grupo) para apresentá-lo.

### INGREDIENTES

- 1 Kg de batata inglesa, cortadas em palito grossos
- 1 Kg de Filé mignon ou bife fino, cortadas em tiras grossas
- Sal, cominho e pimenta-do-reino a gosto
- 2 cebolas vermelhas grandes, cortadas em tiras grossas
- 4 tomates médios, cortada em tiras grossas sem semente
- 1 pimenta amarela (opcional), cortada em tira fina
- 8 talos de coentro (usar apenas as folhas)
- 8 colheres de sopa de vinagre
- 4 colheres de sopa de molho de soja (shoyu)
- ½ xícara de óleo vegetal
- Óleo para fritar

### MODO DE PREPARO

1. Em uma frigideira ou panela do seu gosto, frite as batatas. Reservar.
2. Em uma frigideira grande à parte, coloque um pouco de óleo e frite a carne. Depois de 3 minutos, colocar os temperos secos para terminar a cocção.
3. Depois de fritar a carne, frite a cebola, até ficar molinha. Em seguida adicione os tomates.
4. Adicione o vinagre e shoyu. Mexa bem para que todos os ingredientes fiquem bem misturados, com o fogão ligado para dar uma esquentadinha final.
5. Pronto, servir no prato, seguindo as instruções do item 5.
6. Para decorar pode usar o coentro.

### Orientações finais:

- Toda a louça (utensílios e equipamentos) utilizados em aula devem ser lavados e guardados nos locais onde foram retirados.
- As bancadas devem ser higienizadas com água e sabão e álcool.
- Os aventais recebidos devem ser devolvidos ao laboratório no final da aula, com as tiras amarradas e deixadas em cima da máquina de lavar.

**ANOTAÇÕES**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**REVISÃO DE BANCADA E AUTORIZAÇÃO DE SAÍDA:**

---

NOME:

# COSTELA SUÍNA COM MISSÔ

## Objetivo:

- Identificar quais as carnes/aves presentes na receita.
- Identificar qual a função culinária dos ingredientes presentes na receita.

## Orientações iniciais:

1. Leia **ATENTAMENTE TODA** a receita antes de iniciar qualquer procedimento e planejem a divisão das tarefas para otimizar o tempo.
2. Se atentar com as quantidades indicadas das receitas.
3. Higienize todos os alimentos que necessitarem de higienização como frutas, folhas, legumes e vegetais.
4. Pesar os alimentos antes e depois do pré-preparo.
5. Ao final da parte prática, cada grupo deverá montar um prato com uma porção da preparação (a decoração e quantidade da porção fica a critério do grupo) para apresentá-lo.

## INGREDIENTES

- 1/3 xícara de missô
- 1/2 colher de sopa de açúcar
- 50ml de água
- 3 colheres de sopa de saquê mirin
- 1 kg de costelinha de porco
- 1 colher de sopa de óleo
- 1 cebola picada
- 1 dente alho picado
- 1 colher de chá de gengibre
- Água
- Cebolinha picadinha

## MODO DE PREPARO

1. Misturar o missô, o açúcar, a água e o saquê.
2. Juntar as costelinhas, misturar bem e deixar marinar por 15 minutos.
3. Aquecer uma panela, regar com o óleo e selar as costelinhas. Reservar o caldo da marinada.
4. Adicionar a cebola, o alho, o gengibre e refogar.
5. Adicionar o caldo da marinada e a água.

6. Cozinhar por 1 hora ou até a carne começar a soltar do osso.
7. Finalizar com a cebolinha e servir.

**Orientações finais:**

- Toda a louça (utensílios e equipamentos) utilizados em aula devem ser lavados e guardados nos locais onde foram retirados.
- As bancadas devem ser higienizadas com água e sabão e álcool.
- Os aventais recebidos devem ser devolvidos ao laboratório no final da aula, com as tiras amarradas e deixadas em cima da máquina de lavar.

**ANOTAÇÕES**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**REVISÃO DE BANCADA E AUTORIZAÇÃO DE SAÍDA:**

\_\_\_\_\_  
NOME:

## BIFE ROLÊ

### Objetivo:

- Identificar quais as carnes/aves presentes na receita.
- Identificar qual a função culinária dos ingredientes presentes na receita.

### Orientações iniciais:

1. Leia **ATENTAMENTE TODA** a receita antes de iniciar qualquer procedimento e planejem a divisão das tarefas para otimizar o tempo.
2. Se atentar com as quantidades indicadas das receitas.
3. Higienize todos os alimentos que necessitarem de higienização como frutas, folhas, legumes e vegetais.
4. Pesar os alimentos antes e depois do pré-preparo.
5. Ao final da parte prática, cada grupo deverá montar um prato com uma porção da preparação (a decoração e quantidade da porção fica a critério do grupo) para apresentá-lo.

### INGREDIENTES

- 600 g de coxão mole cortado em bifes (6 bifes grandes)
- 6 fatias de bacon
- 1 cenoura pequena
- 1 talo de salsão
- 1 cebola
- 3 dentes de alho
- ¼ de xícara (chá) de extrato de tomate
- 1 l de água (ou caldo de carne caseiro)
- 1 canela em rama
- 1 colher (chá) de pimenta síria
- 2 folhas de louro
- 1 ½ colher (sopa) de manteiga
- 1 ½ colher (sopa) de farinha de trigo
- azeite a gosto
- salsinha picada a gosto

### MODO DE PREPARO

1. Separe palitos de dente para fechar as bracciolas. Retire os bifes da geladeira e deixe em temperatura ambiente, enquanto prepara os outros ingredientes – a carne não pode estar gelada na hora de ir para a panela.
2. Descarte as folhas, lave e seque o talo do salsão; descasque a cenoura e corte os legumes em palitos finos de 6 cm de comprimento. Assim eles cabem certinho dentro de cada bife. Descasque e pique fino a cebola e os dentes de alho. Corte as fatias de bacon ao meio.
3. Para montar: corte os bifes ao meio, no sentido da largura – assim eles ficam no tamanho ideal para cozinhar. Tempere os dois lados com sal e pimenta; cubra com um pedaço de bacon, numa das pontas coloque 2 palitos de cada legume, enrole o bife e prenda, espetando com dois palitos de dente.
4. Leve a panela de pressão, sem a tampa, ao fogo médio. Quando aquecer, regue com 1 colher (sopa) de azeite e doure os bifes rolês em etapas, por 3 minutos de

cada lado. Se colocar todos de uma vez só eles vão cozinhar no vapor em vez de dourar. Transfira para uma travessa e repita com o restante, regando com azeite a cada leva.

5. Mantenha a panela em fogo médio e regue com  $\frac{1}{2}$  colher (sopa) de azeite. Junte a cebola picada, tempere com sal e refogue por 3 minutos até começar a dourar. Acrescente o alho, o louro, a canela, a pimenta-síria e mexa por 1 minuto para perfumar.
6. Adicione o extrato de tomate e mexa bem. Regue com a água e misture raspando o fundo da panela para dissolver os queimadinhos – eles dão sabor ao molho. Tempere com sal e, assim que ferver, volte as braciolas para panela, tampe e aumente o fogo para alto. Quando começar a apitar, abaixe o fogo e deixe cozinhar por mais 30 minutos.
7. Enquanto isso coloque a manteiga numa frigideira pequena e leve ao fogo médio. Assim que derreter, acrescente a farinha de trigo e mexa bem por 2 minutos – essa mistura de manteiga e farinha, chamada roux, vai engrossar o molho. Desligue o fogo e reserve.
8. Passado o tempo de cozimento, desligue o fogo. Deixe o vapor sair e a válvula parar de apitar antes de abrir a panela de pressão. Com uma concha, transfira 1 xícara (chá) do caldo do cozimento para a frigideira com o roux e misture bem para dissolver os gruminhos de farinha. Volte a mistura para a panela com as braciolas e deixe cozinhar em fogo médio por mais 15 minutos, até o molho engrossar. Desligue o fogo e misture a salsinha picada e sirva a seguir.

#### **Orientações finais:**

- Toda a louça (utensílios e equipamentos) utilizados em aula devem ser lavados e guardados nos locais onde foram retirados.
- As bancadas devem ser higienizadas com água e sabão e álcool.
- Os aventais recebidos devem ser devolvidos ao laboratório no final da aula, com as tiras amarradas e deixadas em cima da máquina de lavar.

#### **ANOTAÇÕES**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

#### **REVISÃO DE BANCADA E AUTORIZAÇÃO DE SAÍDA:**

\_\_\_\_\_

NOME:

# CARRÉ DE CORDEIRO

## Objetivo:

- Identificar quais as carnes/aves presentes na receita.
- Identificar qual a função culinária dos ingredientes presentes na receita.

## Orientações iniciais:

1. Leia **ATENTAMENTE TODA** a receita antes de iniciar qualquer procedimento e planejem a divisão das tarefas para otimizar o tempo.
2. Se atentar com as quantidades indicadas das receitas.
3. Higienize todos os alimentos que necessitarem de higienização como frutas, folhas, legumes e vegetais.
4. Pesar os alimentos antes e depois do pré-preparo.
5. Ao final da parte prática, cada grupo deverá montar um prato com uma porção da preparação (a decoração e quantidade da porção fica a critério do grupo) para apresentá-lo.

### INGREDIENTES

#### PARA O CARRÉ

- 1 carré de cordeiro (frenched rack) com 8 ossinhos (cerca de 400g)
- 2 ramos de alecrim picado fino
- azeite a gosto
- sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto

#### MODO DE PREPARO

1. Preaqueça o forno a 200 °C (temperatura média).
2. Tempere generosamente todo o cordeiro com sal, pimenta-do-reino, azeite e o alecrim – esfregue com as mãos para espalhar bem. Transfira para uma assadeira grande e rasa e leve ao forno para assar por cerca de 30 minutos. Enquanto isso, prepare o purê de abóbora.
3. Passados os 30 minutos, espete a ponta de uma faca na parte mais grossa da carne: ela deve estar úmida, com o líquido ainda rosado. Aumente a temperatura do forno para máxima e deixe o carré dourar por apenas 10 minutos (se seu forno tiver a opção grill, melhor ainda, mas tome cuidado para não ressecar a carne – verifique de 5 em 5 minutos).
4. Retire o carré do forno e cubra com papel alumínio. Deixe descansar por 10 minutos antes de cortar – nesse período os sucos vão se redistribuir, deixando a carne mais suculenta. Corte o carré a cada dois ossinhos e sirva a seguir com o purê de abóbora.

#### PARA O PURÊ

- ½ abóbora japonesa (Cabotiá)
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- Sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto

#### MODO DE PREPARO

1. Descarte as sementes, descasque e corte a abóbora em pedaços médios. Transfira para uma panela, cubra com água e leve ao fogo médio. Deixe cozinhar por cerca de 20 minutos após a fervura, até ficar macia.
2. Escorra a água e volte a abóbora cozida para a panela. Bata bem os pedaços de

abóbora ainda quentes com o mixer até ficar liso (se preferir, passe pelo espremedor de batatas). Junte a manteiga e misture bem com a espátula – o calor do purê vai derreter a manteiga. Tempere com sal e pimenta a gosto.

**Orientações finais:**

- Toda a louça (utensílios e equipamentos) utilizados em aula devem ser lavados e guardados nos locais onde foram retirados.
- As bancadas devem ser higienizadas com água e sabão e álcool.
- Os aventais recebidos devem ser devolvidos ao laboratório no final da aula, com as tiras amarradas e deixadas em cima da máquina de lavar.

**ANOTAÇÕES**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

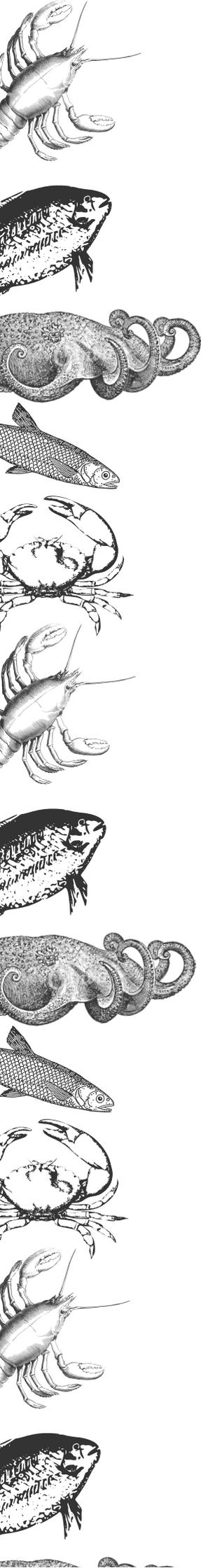
---

---

**REVISÃO DE BANCADA E AUTORIZAÇÃO DE SAÍDA:**

\_\_\_\_\_

NOME:



Grupo dos:  
Peixes  
e  
Frutos do mar



## ISCAS DE LULA

### Objetivo:

- Identificar quais os peixes e frutos do mar presentes na receita.
- Identificar qual a função culinária dos ingredientes presentes na receita.

### Orientações iniciais:

1. Leia **ATENTAMENTE TODA** a receita antes de iniciar qualquer procedimento e planejem a divisão das tarefas para otimizar o tempo.
2. Se atentar com as quantidades indicadas das receitas.
3. Higienize todos os alimentos que necessitarem de higienização como frutas, folhas, legumes e vegetais.
4. Pesar os alimentos antes e depois do pré-preparo.
5. Ao final da parte prática, cada grupo deverá montar um prato com uma porção da preparação (a decoração e quantidade da porção fica a critério do grupo) para apresentá-lo.

### INGREDIENTES

- 400g de Lula
- caldo de 1 unidade de limão
- 2 unidades de ovos
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- 2 xícaras (chá) de farinha de mandioca flocada, tipo biju
- sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto
- Óleo para fritar

### MODO DE PREPARO

1. Corte a lula em rodelas. Transfira para uma tigela e tempere com o caldo de limão, sal e pimenta.
2. Num prato fundo, quebre os ovos e bata com um garfo para misturar as claras com as gemas. Em outros dois pratos coloque a farinha de trigo e mandioca, e tempere cada uma com uma pitada de sal.
3. Para empanar as iscas: passe o pedaço de lula na farinha de trigo, apertando bem com as mãos para cobrir, mergulhe nos ovos e deixe escorrer o excesso; por último, passe na farinha de mandioca, pressionando com as mãos para grudar nas iscas.
4. Conforme for empanando, transfira as iscas para um bowl e reserve.
5. Numa panela grande colocar o óleo. Quando estiver bem quente colocar as iscas para fritar, tome cuidado de não se queimar, nem queimar as iscas.
6. Assim que terminar transferir numa tigela com papel para ele absorver o excesso de óleo.
7. Servir seguindo as instruções do item 5.

### Orientações finais:

- Toda a louça (utensílios e equipamentos) utilizados em aula devem ser lavados e guardados nos locais onde foram retirados.
- As bancadas devem ser higienizadas com água e sabão e álcool.
- Os aventais recebidos devem ser devolvidos ao laboratório no final da aula, com as tiras amarradas e deixadas em cima da máquina de lavar.

ANOTAÇÕES

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**REVISÃO DE BANCADA E AUTORIZAÇÃO DE SAÍDA:**

\_\_\_\_\_  
NOME:

# CEVICHE

## Objetivo:

- Identificar quais os peixes e frutos do mar presentes na receita.
- Identificar qual a função culinária dos ingredientes presentes na receita.

## Orientações iniciais:

1. Leia **ATENTAMENTE TODA** a receita antes de iniciar qualquer procedimento e planejem a divisão das tarefas para otimizar o tempo.
2. Se atentar com as quantidades indicadas das receitas.
3. Higienize todos os alimentos que necessitarem de higienização como frutas, folhas, legumes e vegetais.
4. Pesar os alimentos antes e depois do pré-preparo.
5. Ao final da parte prática, cada grupo deverá montar um prato com uma porção da preparação (a decoração e quantidade da porção fica a critério do grupo) para apresentá-lo.

## INGREDIENTES

- 600g de robalo limpo
- 1 cebola roxa
- 1 Pimenta dedo de moça
- 1 colher (chá) de gengibre
- Coentro (quantidade necessária)
- 200 ml de suco de limão
- Sal (quantidade necessária)
- Pimenta do reino (quantidade necessária)

## MODO DE PREPARO

1. Cortar o filé do peixe em cubos de tamanhos médios e regulares.
2. Colocar em um recipiente o peixe cortado, e por baixo um outro recipiente com gelo
3. Cortar a cebola em julienne
4. Retirar as sementes da pimenta e cortar em cubos bem pequenos (Usar luvas descartáveis nesse procedimento pois as pimentas podem causar irritação nas mãos)
5. Cortar bem fino o gengibre e o coentro e juntar todos os ingredientes ao peixe
6. picado
7. Adicionar o suco de limão e temperar com sal e pimenta
8. Pesar, porcionar e anotar o rendimento

## Orientações finais:

- Toda a louça (utensílios e equipamentos) utilizados em aula devem ser lavados e guardados nos locais onde foram retirados.
- As bancadas devem ser higienizadas com água e sabão e álcool.
- Os aventais recebidos devem ser devolvidos ao laboratório no final da aula, com as tiras amarradas e deixadas em cima da máquina de lavar.

ANOTAÇÕES

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**REVISÃO DE BANCADA E AUTORIZAÇÃO DE SAÍDA:**

\_\_\_\_\_

NOME:

# ARROZ COM MARISCOS

## Objetivo:

- Identificar quais os peixes e frutos do mar presentes na receita.
- Identificar qual a função culinária dos ingredientes presentes na receita.

## Orientações iniciais:

1. Leia **ATENTAMENTE TODA** a receita antes de iniciar qualquer procedimento e planejem a divisão das tarefas para otimizar o tempo.
2. Se atentar com as quantidades indicadas das receitas.
3. Higienize todos os alimentos que necessitarem de higienização como frutas, folhas, legumes e vegetais.
4. Pesar os alimentos antes e depois do pré-preparo.
5. Ao final da parte prática, cada grupo deverá montar um prato com uma porção da preparação (a decoração e quantidade da porção fica a critério do grupo) para apresentá-lo.

## FUNDO

### INGREDIENTES

- 4 colheres (sopa) de óleo
- 3 Talos de aipo
- 1 unidade de cenoura
- ½ unidade de cebola vermelha
- 5 talos de coentro
- 3 unidades de tomate
- 24 unidades de casca e cabeça de langostinos
- ½ xícara (chá) vinho tinto
- 2 unidades de caranguejo
- 2 Litro de água
- 3 unidades de cabeça de pescada branca
- 2 dentes de alho

### MODO DE PREPARO

1. Numa panela grande colocar o óleo e deixar aquecer.
2. Adicione o aipo, cenoura, cebola e coentro e deixe dourar.
3. Adicione o tomate e as cascas e cabeças de langostinos e deixe dourar (aproximadamente por 5 minutos) Lembre-se de mexer às vezes para os alimentos não queimar.
4. Adicione o vinho e os dois caranguejos e deixe cozinhar por mais 3 minutos.
5. Por último adicione os dois litros de água e as cabeças de pescada e os alhos. Deixe cozinhar por 20-25 minutos a fogo baixo.
6. Retire a espuma que fica no topo do caldo para o caldo ficar mais limpo.
7. Para finalizar, passado o tempo coe o caldo e reserve.

**IMPORTANTE:** Essa parte da receita será elaborada pelo pessoal da equipe, mas, foi compartilhada com vocês, por se alguém quiser repetir a receita em casa e para a elaboração da FT.

## PARA O PRATO PRINCIPAL

### INGREDIENTES

- 4 colheres (sopa) de óleo.
- 1 cebola vermelha picada em brunoise
- 6 unidades de alho picado o mais pequeno possível.
- Sal a gosto.
- 4 colheres (sopa) de ají amarelo em pasta
- 2 colheres (sopa) de ají panca em pasta
- 3 unidades de tomate picadas em brunoise sem sementes.
- 4 unidades de lula em rodelas
- pimenta-do-reino
- 12 unidades de langostino
- 12 unidades de conchas vieira.
- ½ xícara (chá) de cerveja.
- 2 xícaras (chá) fundo de peixe.
- 3 xícaras (chá) de arroz cozido.
- ½ lata de ervilhas enlatadas.
- ½ xícara (chá) de cenoura em brunoise.
- ½ xícara (chá) de milho.
- ½ xícara (chá) de pimentão vermelho em brunoise.

### **MODO DE PREPARO**

1. Numa frigideira grande refogar a fogo baixo o óleo, cebola, alho, o sal e o cominho.
2. Adicionar ají amarelo e panca em pasta, cozinhar por 3 minutos sem parar de mexer para evitar a pasta ficar grudada no fundo da panela.
3. Adicione o tomate e cozinhe por 15 minutos.
4. Enquanto o tomate vai cozinhando, numa tigela à parte colocar o lula e temperá-lo com sal e pimenta-do-reino a gosto a gosto, do mesmo jeito o langostino.
5. Numa outra frigideira, colocamos um pouco de óleo e selamos os langostinos (não precisa passar de 1 minuto para cada lado do langostino), retiramos do fogo e reservamos. Na mesma frigideira repetimos o passo com a lula e a concha vieira.
6. Depois de retirar a lula da frigideira, adicione 1 concha de sopa na frigideira para recuperar o óleo com a essência dos frutos marinhos, mexa bem e jogue o caldo na outra frigideira com os temperos.
7. Adicione ½ xícara de cerveja e o fundo de peixe e deixamos reduzir.
8. Quando chegar no ponto adicione 3 xícaras de chá de arroz já cozido, as ervilhas, cenouras, milho e pimentão.
9. Rectificar o sal e adicione todos os frutos marinhos. Mexa bem e pronto.
10. Para servir, siga as instruções do item 5.

### **Orientações finais:**

- Toda a louça (utensílios e equipamentos) utilizados em aula devem ser lavados e guardados nos locais onde foram retirados.
- As bancadas devem ser higienizadas com água e sabão e álcool.
- Os aventais recebidos devem ser devolvidos ao laboratório no final da aula, com as tiras amarradas e deixadas em cima da máquina de lavar.

ANOTAÇÕES

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**REVISÃO DE BANCADA E AUTORIZAÇÃO DE SAÍDA:**

\_\_\_\_\_  
NOME:

# TORTILHAS DE ATUM

## Objetivo:

- Identificar quais os peixes e frutos do mar presentes na receita.
- Identificar qual a função culinária dos ingredientes presentes na receita.

## Orientações iniciais:

1. Leia **ATENTAMENTE TODA** a receita antes de iniciar qualquer procedimento e planejem a divisão das tarefas para otimizar o tempo.
2. Se atentar com as quantidades indicadas das receitas.
3. Higienize todos os alimentos que necessitarem de higienização como frutas, folhas, legumes e vegetais.
4. Pesar os alimentos antes e depois do pré-preparo.
5. Ao final da parte prática, cada grupo deverá montar um prato com uma porção da preparação (a decoração e quantidade da porção fica a critério do grupo) para apresentá-lo.

## INGREDIENTES

- 1 lata de atum.
- 1 cebola roxa média (em cubos pequenos).
- 2 ovos.
- 1 xícara de peixinho da horta (em chiffonade). (VEGETAL)
- Sal, pimenta do reino, páprica à gosto.
- ¼ de xícara (chá) de farinha de trigo (tipo 1)
- 3 ou 4 colheres (chá) de óleo (pode ser o óleo que vêm na lata de atum).
- Óleo para fritar.

## MODO DE PREPARO

1. Em um recipiente, separar as claras da gema dos ovos. Em seguida bater as claras até homogeneizar.
2. Depois disso, adicione o atum, a cebola, as gemas, o peixinho, as especiarias, o óleo e a farinha. E misturar tudo até estar tudo homogêneo.
3. Numa frigideira esquentar um pouco de óleo e colocar um pouco da massa, como se fosse fazer uma panqueca, aproximadamente média xícara de massa. (Realizar tudo o procedimento em fogo médio)
4. Cozinhar um lado por 3 minutos e virar para cozinhar o outro lado da panqueca por outros 3 minutos ou até dourar.
5. Repita esse procedimento até acabar com toda a massa preparada e pronto.
6. Servir seguindo as indicações do item 5.

## Orientações finais:

- Toda a louça (utensílios e equipamentos) utilizados em aula devem ser lavados e guardados nos locais onde foram retirados.
- As bancadas devem ser higienizadas com água e sabão e álcool.
- Os aventais recebidos devem ser devolvidos ao laboratório no final da aula, com as tiras amarradas e deixadas em cima da máquina de lavar.

ANOTAÇÕES

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**REVISÃO DE BANCADA E AUTORIZAÇÃO DE SAÍDA:**

\_\_\_\_\_

NOME:

## MOQUECA BAIANA COM LEITE DE COCO

### Objetivo:

- Identificar quais os peixes e frutos do mar presentes na receita.
- Identificar qual a função culinária dos ingredientes presentes na receita.

### Orientações iniciais:

1. Leia **ATENTAMENTE TODA** a receita antes de iniciar qualquer procedimento e planejem a divisão das tarefas para otimizar o tempo.
2. Se atentar com as quantidades indicadas das receitas.
3. Higienize todos os alimentos que necessitarem de higienização como frutas, folhas, legumes e vegetais.
4. Pesar os alimentos antes e depois do pré-preparo.
5. Ao final da parte prática, cada grupo deverá montar um prato com uma porção da preparação (a decoração e quantidade da porção fica a critério do grupo) para apresentá-lo.

### INGREDIENTES

- 3 colheres de sopa de azeite de oliva
- ½ unidade de pimenta dedo de moça fatiada em rodela finas (opcional)
- 3 unidades de banana da terra verdes grandes
- 3 dentes de alho laminados finamente
- Sumo de 1 ½ limão
- 1 cebola grande fatiada em rodela médias
- 1 pimentão vermelho fatiado em rodela médias
- ½ pimentão verde grande (ou 1 unidade pequena) fatiado em rodela médias
- 1 tomate grande fatiado em rodela médias
- Coentro a gosto fatiado grosseiramente
- ¼ xícara de chá de azeite de dendê
- 1 vidro de leite de coco
- Sal e pimenta do reino a gosto.

### MODO DE PREPARO

1. Marinar as rodela de pimenta dedo de moça no azeite de um dia para outro. Reservar;
2. Lavar e higienizar todas as frutas, verduras e legumes;
3. Descascar as bananas e cortar cada unidade em quatro partes: primeiro ao meio no sentido horizontal e novamente, no sentido longitudinal.
4. Marinar as bananas fatiadas no sumo de limão no alho laminado por 20 minutos;
5. Enquanto isso, aqueça uma panela funda de barro ou de pedra em fogo médio por cerca de 10 minutos (se você estiver utilizando qualquer outra panela, dispense esta etapa).
6. Adicione o azeite com pimenta de do de moça e distribua os legumes cortados em rodela: cebola, pimentões e tomate. Tempere-os com sal e pimenta do reino a gosto, misture tudo e deixe refogar até que os ingredientes reduzam de volume e formem líquido no fundo da panela.
7. Acrescente, então as bananas e o caldo da marinada, regue com azeite de dendê, leite de coco. Tempere com mais sal e pimenta para conferir mais uma camada de sabor e cubra tudo com bastante coentro picado.

- |   |
|---|
| <ol style="list-style-type: none"><li>8. Tampe a panela e deixe cozinhar em fogo baixo por 20 minutos. Sirva imediatamente.</li><li>9. Servir seguindo as instruções do item 5.</li></ol> |
|---|

**Orientações finais:**

- Toda a louça (utensílios e equipamentos) utilizados em aula devem ser lavados e guardados nos locais onde foram retirados.
- As bancadas devem ser higienizadas com água e sabão e álcool.
- Os aventais recebidos devem ser devolvidos ao laboratório no final da aula, com as tiras amarradas e deixadas em cima da máquina de lavar.

**ANOTAÇÕES**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**REVISÃO DE BANCADA E AUTORIZAÇÃO DE SAÍDA:**

\_\_\_\_\_

NOME:

## PEIXE CONFITADO NO AZEITE

### Objetivo:

- Identificar quais os peixes e frutos do mar presentes na receita.
- Identificar qual a função culinária dos ingredientes presentes na receita.

### Orientações iniciais:

1. Leia **ATENTAMENTE TODA** a receita antes de iniciar qualquer procedimento e planejem a divisão das tarefas para otimizar o tempo.
2. Se atentar com as quantidades indicadas das receitas.
3. Higienize todos os alimentos que necessitarem de higienização como frutas, folhas, legumes e vegetais.
4. Pesos os alimentos antes e depois do pré-preparo.
5. Ao final da parte prática, cada grupo deverá montar um prato com uma porção da preparação (a decoração e quantidade da porção fica a critério do grupo) para apresentá-lo.

### INGREDIENTES

- 6 tranches (postas) de namorado sem pele (cerca de 100g cada)
- 500 ml de azeite
- tiras da casca de 1 limão siciliano
- 3 ramos de tomilho limão
- 2 folhas de louro
- 1 colher (chá) de pimenta-do-reino em grãos
- 1 colher (chá) de sementes de coentro
- 2 dentes de alho
- 400 g de tomates-cereja com rama (cerca de 2 ramos)
- ½ colher (chá) de páprica doce
- sal a gosto
- pão preto alemão para servir

### MODO DE PREPARO

1. Preaqueça o forno a 100 °C (temperatura baixa). Caso seu forno seja a gás, preaqueça na temperatura mais baixa possível.
2. Lave e seque bem a casca do limão; com um descascador de legumes faça tiras longas da casca. Descasque e corte o alho em lâminas finas. Lave os tomates com cuidado para não tirar das ramas e escorra o excesso de água numa peneira.
3. No pilão, bata as sementes de coentro e os grãos de pimenta apenas para quebrar. Transfira para uma frigideira pequena e leve ao fogo baixo para aquecer por 2 minutos, mexendo de vez em quando – para liberar o aroma das especiarias.
4. Num refratário de 12 cm X 21 cm coloque as folhas de louro, os ramos de tomilho, as tiras da casca de limão, as especiarias e as lâminas de alho, formando uma cama para o peixe. Tempere as tranches com 1 colher (chá) de sal, disponha uma ao lado da outra no refratário e regue com o azeite para que o peixe fique completamente imerso. Atenção: para a técnica de confitar, é importante que o peixe fique imerso no azeite; por isso, quanto menor for o refratário, melhor. O espaço entre cada tranche deve ser cerca de 1 cm apenas.

5. Numa assadeira pequena (ou outro refratário), coloque as ramas de tomate-cereja, tempere com a páprica, sal e pimenta a gosto e 1 colher (sopa) de azeite.
6. Leve o peixe e os tomates ao forno para assar por cerca de 40 minutos. Caso esteja utilizando um forno a gás, coloque uma colher de pau entre a porta e o forno para garantir que o peixe seja assado em baixa temperatura. Para saber se o peixe está no ponto, verifique: ele ganha uma coloração opaca e fica macio ao toque, observe se existem bolinhas na superfície do peixe (isso é a albumina, uma proteína do peixe que indica seu cozimento). Caso tenha um termômetro, a temperatura interna deve ser 50 °C.
7. Retire apenas a assadeira do peixe do forno, desligue e feche a porta. O tomate vai terminar de assar no calor residual do forno, para ficar macio.
8. Espere o peixe esfriar antes de cobrir e levar à geladeira por pelo menos 3 horas antes de servir (se preferir, prepare no dia anterior). Leve os tomates assados também para a geladeira.
9. Para servir: retire o peixe da geladeira 30 minutos antes de servir – assim a carne fica mais macia. Com uma pinça, transfira as tranches para um refratário junto com as tiras da casca de limão, os ramos de tomilho, as folhas de louro e os tomates assados. Regue tudo com um pouco do azeite aromatizado e sirva com pão preto alemão.

**Orientações finais:**

- Toda a louça (utensílios e equipamentos) utilizados em aula devem ser lavados e guardados nos locais onde foram retirados.
- As bancadas devem ser higienizadas com água e sabão e álcool.
- Os aventais recebidos devem ser devolvidos ao laboratório no final da aula, com as tiras amarradas e deixadas em cima da máquina de lavar.

**ANOTAÇÕES**

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

**REVISÃO DE BANCADA E AUTORIZAÇÃO DE SAÍDA:**

\_\_\_\_\_

NOME:



## CAMARÃO SAUTÉ COM UÍSQUE

### Objetivo:

- Identificar quais os peixes e frutos do mar presentes na receita.
- Identificar qual a função culinária dos ingredientes presentes na receita.

### Orientações iniciais:

1. Leia **ATENTAMENTE TODA** a receita antes de iniciar qualquer procedimento e planejem a divisão das tarefas para otimizar o tempo.
2. Se atentar com as quantidades indicadas das receitas.
3. Higienize todos os alimentos que necessitarem de higienização como frutas, folhas, legumes e vegetais.
4. Pesar os alimentos antes e depois do pré-preparo.
5. Ao final da parte prática, cada grupo deverá montar um prato com uma porção da preparação (a decoração e quantidade da porção fica a critério do grupo) para apresentá-lo.

### INGREDIENTES

- 800 gr de camarões cinza
- 30g de manteiga sem sal
- 1 colher (sopa) de azeite
- ½ copo de uísque
- Pimenta caiena (uma pitada)
- 1 colher (sopa) de sal grossa
- Pimenta do reino (uma pitada)

### MODO DE PREPARO

1. Lave e escorra os camarões.
2. Aqueça a manteiga e o azeite em uma frigideira grande. Coloque os camarões, misture bem e refogue por 3 minutos.
3. Aqueça com uísque (ou conhaque) com uma pitada de pimenta-de-caiena e despeje sobre os camarões.
4. Flambe, salteando os camarões em uma frigideira. Adicione sal grosso e quatro ou cinco pitadas de pimenta-do-reino moída na hora. Misture bem.
5. Para servir seguir as instruções do item 5.

### Orientações finais:

- Toda a louça (utensílios e equipamentos) utilizados em aula devem ser lavados e guardados nos locais onde foram retirados.
- As bancadas devem ser higienizadas com água e sabão e álcool.
- Os aventais recebidos devem ser devolvidos ao laboratório no final da aula, com as tiras amarradas e deixadas em cima da máquina de lavar.

## ANOTAÇÕES

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

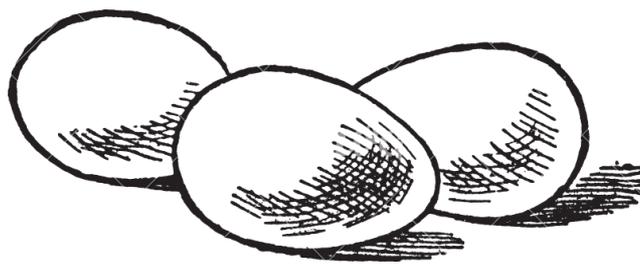
---

---

## REVISÃO DE BANCADA E AUTORIZAÇÃO DE SAÍDA:

\_\_\_\_\_  
NOME:

Grupo dos:  
Ovos



# OVOS À LA COQUE COM CASTANHA DO PARÁ

## Objetivo:

- Identificar qual a função culinária dos ovos na receita.

## Orientações iniciais:

1. Leia **ATENTAMENTE TODA** a receita antes de iniciar qualquer procedimento e planejem a divisão das tarefas para otimizar o tempo.
2. Se atentar com as quantidades indicadas das receitas.
3. Higienize todos os alimentos que necessitem de higienização como frutas, folhas, legumes e vegetais.
4. Pese os alimentos antes e depois de começar o pré-preparo.
5. Ao final da parte prática, cada grupo deverá montar um prato com uma porção da preparação (a decoração e quantidade da porção fica a critério do grupo) para apresentá-lo.

## INGREDIENTES

- 10 Castanhas do pará
- 10 unidades de ovos
- Sal a gosto

## MODO DE PREPARO

### PARA OS OVOS

1. Divida os ovos para:
  - 3 unidades para mergulhar os ovos em água fervente por 3 minutos;
  - 3 unidades para mergulhá-los em água fervente por 1 minuto, retirar do fogo e deixá-los por 3 minutos na água quente;
  - 4 unidades para levar os ovos em uma panela com água fria e retirá-los quando começar a ferver.
2. Todos esses procedimentos são válidos para os ovos que estejam à temperatura ambiente. Ao usar ovos gelados, aumente o tempo de cozimento em 1,5 minutos. Para evitar que um ovo rache, faça um furinho com agulha na casca assim que for colocado na água fervente.

### PARA O PREPARO FINAL

1. Corte em lâminas finas as castanhas-do-pará.
2. Prepare os ovos à la coque
3. Retire a parte superior do ovo, misture as gemas com uma colher de castanhas fatiadas e tempere com sal. Coloque algumas lâminas de castanha por cima e recoloque a parte superior do ovo.
4. Sirva seguindo os passos do item 5.

## Orientações finais:

- Toda a louça (utensílios e equipamentos) utilizados em aula devem ser lavados e guardados nos locais onde foram retirados.
- As bancadas devem ser higienizadas com água e sabão e álcool.
- Os aventais recebidos devem ser devolvidos ao laboratório no final da aula, com as tiras amarradas e deixadas em cima da máquina de lavar.

ANOTAÇÕES

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**REVISÃO DE BANCADA E AUTORIZAÇÃO DE SAÍDA:**

\_\_\_\_\_  
NOME:

## OVOS COZIDOS AO CREME

### Objetivo:

- Identificar qual a função culinária dos ovos na receita.

### Orientações iniciais:

1. Leia **ATENTAMENTE TODA** a receita antes de iniciar qualquer procedimento e planejem a divisão das tarefas para otimizar o tempo.
2. Se atentar com as quantidades indicadas das receitas.
3. Higienize todos os alimentos que necessitem de higienização como frutas, folhas, legumes e vegetais.
4. Pese os alimentos antes e depois de começar o pré-preparo.
5. Ao final da parte prática, cada grupo deverá montar um prato com uma porção da preparação (a decoração e quantidade da porção fica a critério do grupo) para apresentá-lo.

### INGREDIENTES

- 16 ovos
- 200g de cebola
- 80g de manteiga
- 80g de farinha de trigo
- 1L de leite frio
- Sal a gosto
- Pimenta do reino a gosto
- Noz moscada a gosto

### MODO DE PREPARO

1. Prepare os ovos cozidos, passe sob água corrente e descasque.
2. Corte-os em rodelas grossas, disponha-as em um prato fundo e mantenha-as aquecidas.
3. Corte a cebola em fatias finas. Refogue-a na manteiga por 5-10 minutos, sem deixar que escureça.
4. Polvilhe com farinha, misture bem e cozinhe por mais 5 minutos.
5. Despeje o leite frio, mexendo sem parar, e continue o cozimento por 10 minutos. Tempere com sal, pimenta do reino e noz moscada.
6. Cubra os ovos com o molho bem quente e sirva imediatamente.
7. Para servir siga os passos do item 5.

### Orientações finais:

- Toda a louça (utensílios e equipamentos) utilizados em aula devem ser lavados e guardados nos locais onde foram retirados.
- As bancadas devem ser higienizadas com água e sabão e álcool.
- Os aventais recebidos devem ser devolvidos ao laboratório no final da aula, com as tiras amarradas e deixadas em cima da máquina de lavar.



## OVOS FRITOS COM JARDINEIRA DE LEGUMES

### Objetivo:

- Identificar qual a função culinária dos ovos na receita.

### Orientações iniciais:

1. Leia **ATENTAMENTE TODA** a receita antes de iniciar qualquer procedimento e planejem a divisão das tarefas para otimizar o tempo.
2. Se atentar com as quantidades indicadas das receitas.
3. Higienize todos os alimentos que necessitem de higienização como frutas, folhas, legumes e vegetais.
4. Pese os alimentos antes e depois de começar o pré-preparo.
5. Ao final da parte prática, cada grupo deverá montar um prato com uma porção da preparação (a decoração e quantidade da porção fica a critério do grupo) para apresentá-lo.

### INGREDIENTES

- Óleo para fritar
- 500g de jardineira (legumes congeladas)
- 100ml de creme de leite fresco
- 200 g de sólido de atum em óleo
- 8 ovos
- Sal a gosto
- Pimenta do reino a gosto

### MODO DE PREPARO

1. Esquente o óleo.
2. Aqueça a jardineira de legumes e misture com o creme de leite. Tempere com sal e pimenta. Conserve aquecido.
3. Escorra o óleo do atum em conserva.
4. Disponha no centro de uma travessa a jardineira de legumes e cubra-a com filés de anchova.
5. Frite os ovos e disponha-os sobre a jardineira de legumes.
6. Para servir, siga as orientações do item 5.

### Orientações finais:

- Toda a louça (utensílios e equipamentos) utilizados em aula devem ser lavados e guardados nos locais onde foram retirados.
- As bancadas devem ser higienizadas com água e sabão e álcool.
- Os aventais recebidos devem ser devolvidos ao laboratório no final da aula, com as tiras amarradas e deixadas em cima da máquina de lavar.



## BARQUINHA DE OVOS MEXIDOS COM ASPARGOS

### Objetivo:

- Identificar qual a função culinária dos ovos na receita.

### Orientações iniciais:

1. Leia **ATENTAMENTE TODA** a receita antes de iniciar qualquer procedimento e planejem a divisão das tarefas para otimizar o tempo.
2. Se atentar com as quantidades indicadas das receitas.
3. Higienize todos os alimentos que necessitem de higienização como frutas, folhas, legumes e vegetais.
4. Pese os alimentos antes e depois de começar o pré-preparo.
5. Ao final da parte prática, cada grupo deverá montar um prato com uma porção da preparação (a decoração e quantidade da porção fica a critério do grupo) para apresentá-lo.

### INGREDIENTES

- 250g de massa folhada pronta
- 10-15 aspargos pequenos
- 10 ovos
- 50g de manteiga
- sal a gosto
- Pimenta do reino a gosto

### MODO DE PREPARO

1. Preaqueça o forno a 200°C. Corte a massa folhada em 10 pedaços e forre as forminhas untadas com manteiga. Leve ao forno por cerca de 10 minutos.
2. Limpe os aspargos e cozinhe em água fervente com sal por cerca de 15-20 minutos.
3. Corte as extremidades, até obter cerca de 30 a 50 pedaços (dependendo do tamanho) e conserve em local aquecido (forno desligado).
4. Prepare os ovos mexidos e recheie com eles as barquinhas desenformadas.
5. Distribua os aspargos sobre cada barquinha.
6. Para servir siga as instruções do item 5.

### Orientações finais:

- Toda a louça (utensílios e equipamentos) utilizados em aula devem ser lavados e guardados nos locais onde foram retirados.
- As bancadas devem ser higienizadas com água e sabão e álcool.
- Os aventais recebidos devem ser devolvidos ao laboratório no final da aula, com as tiras amarradas e deixadas em cima da máquina de lavar.



## OMELETE COM BATATAS

### Objetivo:

- Identificar qual a função culinária dos ovos na receita.

### Orientações iniciais:

1. Leia **ATENTAMENTE TODA** a receita antes de iniciar qualquer procedimento e planejem a divisão das tarefas para otimizar o tempo.
2. Se atentar com as quantidades indicadas das receitas.
3. Higienize todos os alimentos que necessitem de higienização como frutas, folhas, legumes e vegetais.
4. Pese os alimentos antes e depois de começar o pré-preparo.
5. Ao final da parte prática, cada grupo deverá montar um prato com uma porção da preparação (a decoração e quantidade da porção fica a critério do grupo) para apresentá-lo.

### INGREDIENTES

- 150 g de batatas
- 40g de manteiga
- 8 ovos
- Sal a gosto
- Pimenta do reino a gosto

### MODO DE PREPARO

1. Cozinhe as batatas com casca em água com sal. Descasque e corte em pedaços.
2. Doure as batatas na frigideira em 20 g de manteiga. Conserve aquecidas.
3. Prepare o omelete: Quebre os ovos numa tigela e bata com o garfo. Tempere com sal e pimenta do reino.
4. Derreta a manteiga numa frigideira antiaderente; quando começar a espumar, despeje os ovos batidos e aumente o fogo. Quando os ovos começarem a firmar, traga-os da borda até o centro, com uma espátula de madeira. Ao mesmo tempo, incline a frigideira de vez em quando para distribuir melhor os ovos ainda líquidos.
5. Adicione as batatas ao final do cozimento, antes de enrolar a omelete.
6. Para servir, siga as instruções do item 5.

### Orientações finais:

- Toda a louça (utensílios e equipamentos) utilizados em aula devem ser lavados e guardados nos locais onde foram retirados.
- As bancadas devem ser higienizadas com água e sabão e álcool.
- Os aventais recebidos devem ser devolvidos ao laboratório no final da aula, com as tiras amarradas e deixadas em cima da máquina de lavar.



## COCADA AO FORNO

### Objetivo:

- Identificar qual a função culinária dos ovos na receita.

### Orientações iniciais:

1. Leia **ATENTAMENTE TODA** a receita antes de iniciar qualquer procedimento e planejem a divisão das tarefas para otimizar o tempo.
2. Se atentar com as quantidades indicadas das receitas.
3. Higienize todos os alimentos que necessitem de higienização como frutas, folhas, legumes e vegetais.
4. Pese os alimentos antes e depois de começar o pré-preparo.
5. Ao final da parte prática, cada grupo deverá montar um prato com uma porção da preparação (a decoração e quantidade da porção fica a critério do grupo) para apresentá-lo.

### INGREDIENTES

- 2 ½ xícaras (chá) de coco fresco ralado (1 coco - cerca de 200 g)
- 3 ovos
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 1 colher (sopa) de manteiga derretida

### MODO DE PREPARO

1. Preaqueça o forno a 180 °C (temperatura média). Unte com manteiga um refratário raso que comporte cerca de 500 ml.
2. Numa tigela pequena, quebre um ovo de cada vez e transfira para outra tigela maior – se um estiver estragado, você não perde a receita. Junte a manteiga e misture com o batedor de arame. Adicione o açúcar, aos poucos, mexendo bem a cada adição. Acrescente o coco ralado e misture com uma espátula para incorporar.
3. Transfira a massa para o refratário e leve ao forno para assar por cerca de 40 minutos, ou até ficar bem dourada – a cocada vai ficar com uma casquinha crocante mas ainda cremosa no centro.
4. Retire do forno e deixe esfriar em temperatura ambiente antes de servir. Essa cocada também fica uma delícia servida gelada.
5. Seguir as instruções do item 5.

### Orientações finais:

- Toda a louça (utensílios e equipamentos) utilizados em aula devem ser lavados e guardados nos locais onde foram retirados.
- As bancadas devem ser higienizadas com água e sabão e álcool.
- Os aventais recebidos devem ser devolvidos ao laboratório no final da aula, com as tiras amarradas e deixadas em cima da máquina de lavar.



# TORTA DE LIMÃO

## Objetivo:

- Identificar quais os carboidratos e/ou açúcares da receita.
- Identificar qual a função culinária destes na receita.

## Orientações iniciais:

1. Leia **ATENTAMENTE TODA** a receita antes de iniciar qualquer procedimento e planejem a divisão das tarefas para otimizar o tempo.
2. Se atentar com as quantidades indicadas das receitas.
3. Higienize todos os alimentos que necessitem de higienização como frutas, folhas, legumes e vegetais.
4. Pesar os alimentos antes e depois do pré-preparo.
5. Ao final da parte prática, cada grupo deverá montar um prato com uma porção da preparação (a decoração e quantidade da porção fica a critério do grupo) para apresentá-lo.

### INGREDIENTES

#### PARA A MASSA

- 250g de farinha de trigo
- 90g de açúcar refinado
- 125g de manteiga sem sal
- 1 ovo

#### PARA O RECHEIO

- 4 unidades de limões
- 4 ovos
- 150g de açúcar mascavo
- 180ml de creme de leite fresco

#### PARA A COBERTURA

- 4 ovos (claras)
- 200g de açúcar refinado

#### MODO DE PREPARO

1. Numa tigela misturar todos os ingredientes secos com a manteiga (fria), até formar uma areia.
2. Quando obter essa consistência arenosa adicione o ovo e proceda em amassar até ficar homogêneo (lembre de não amassar muito para não estimular muito o desenvolvimento do glúten)
3. Reserve num papel filme na geladeira e deixe descansar por 1h.
4. Para começar a preparação do recheio, raspe a casca de 4 limões e reserve. Numa outra tigela separar o suco dos limões.
- 5.

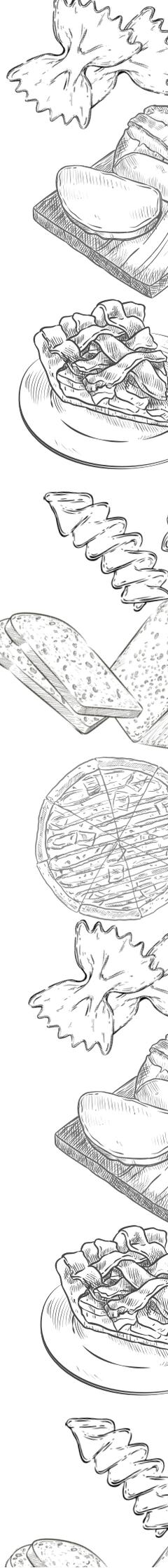
## Orientações finais:

- Toda a louça (utensílios e equipamentos) utilizados em aula devem ser lavados e guardados nos locais onde foram retirados.
- As bancadas devem ser higienizadas com água e sabão e álcool.
- Os aventais recebidos devem ser devolvidos ao laboratório no final da aula, com as tiras amarradas e deixadas em cima da máquina de lavar.



Grupo dos:  
Pães  
e  
Massas

---



# PÃO DE LÔ

## Objetivo:

- Identificar qual a função culinária dos ingredientes na receita.

## Orientações iniciais:

1. Leia **ATENTAMENTE TODA** a receita antes de iniciar qualquer procedimento e planejem a divisão das tarefas para otimizar o tempo.
2. Se atentar com as quantidades indicadas das receitas.
3. Higienize todos os alimentos que necessitem de higienização como frutas, folhas, legumes e vegetais.
4. Pesar os alimentos antes e depois do pré-preparo.
5. Ao final da parte prática, cada grupo deverá montar um prato com uma porção da preparação (a decoração e quantidade da porção fica a critério do grupo) para apresentá-lo.

## INGREDIENTES

- 245g de farinha de trigo peneirada
- 245g de açúcar refinado
- 8 ovos inteiros em temperatura ambiente

## MODO DE PREPARO

1. Pré-aqueça o forno a 180°C
2. Unte uma forma redonda de aproximadamente 22cm com óleo e farinha
3. Coloque um papel manteiga no fundo da forma
4. Bata os ovos na batedeira com 50% do açúcar a velocidade média por 2 a 3 minutos em velocidade média para alta
5. Depois diminua a velocidade e vá adicionando aos poucos o restante do açúcar até obter uma espuma densa, cremosa e esbranquiçada. Desligue a batedeira.
6. Coloque a farinha de trigo aos poucos mexendo delicadamente com o fouet em movimentos circulares (de baixo para cima) e envolventes, envolvendo a massa. Faça esse processo com delicadeza para não perder a leveza da massa
7. Coloque a massa na assadeira e leve ao forno por aproximadamente 30 minutos a 180°C. Para saber se a massa está pronta, espete um palito de dente na massa e veja se ele sai limpo e seco
8. Sirva com o recheio e cobertura da sua preferência

## Orientações finais:

- Toda a louça (utensílios e equipamentos) utilizados em aula devem ser lavados e guardados nos locais onde foram retirados.
- As bancadas devem ser higienizadas com água e sabão e álcool.
- Os aventais recebidos devem ser devolvidos ao laboratório no final da aula, com as tiras amarradas e deixadas em cima da máquina de lavar.

## ANOTAÇÕES

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## REVISÃO DE BANCADA E AUTORIZAÇÃO DE SAÍDA:

\_\_\_\_\_  
NOME:

## BROA DE MILHO

### Objetivo:

- Identificar qual a função culinária dos ingredientes na receita.

### Orientações iniciais:

1. Leia **ATENTAMENTE TODA** a receita antes de iniciar qualquer procedimento e planejem a divisão das tarefas para otimizar o tempo.
2. Se atentar com as quantidades indicadas das receitas.
3. Higienize todos os alimentos que necessitem de higienização como frutas, folhas, legumes e vegetais.
4. Pesar os alimentos antes e depois do pré-preparo.
5. Ao final da parte prática, cada grupo deverá montar um prato com uma porção da preparação (a decoração e quantidade da porção fica a critério do grupo) para apresentá-lo.

### INGREDIENTES

- 120 g de farinha de trigo (1 xícara)
- 120 g de fubá (1 xícara)
- 90 g de açúcar (1/2 xícara)
- Sementes de erva-doce (1 colher de chá)
- 40 g de manteiga (2 colheres de sopa)
- 1 unidade ovo (1 unidade)
- 30 mL de leite (2 colheres de sopa)
- 5 g de fermento químico (1 colher de chá)

### MODO DE PREPARO

1. Pré-aqueça o forno a 200°C enquanto prepara a massa.
2. Coloque em uma tigela a farinha de trigo, o fubá, o açúcar, a erva doce e o fermento químico e misture
3. Acrescente a manteiga em temperatura ambiente e o ovo levemente batido mexa com uma colher e quando ficar difícil, mexa com as mãos até ficar uma farofa úmida
4. Adicione o leite aos poucos, até que a massa esteja homogênea e se soltando das mãos.
5. Faça bolinhas e achate-as um pouco.
6. Passe no fubá e coloque em uma assadeira untada e polvilhada com fubá.
7. Asse em forno preaquecido a 200°C por mais ou menos 20 minutos.

### Orientações finais:

- Toda a louça (utensílios e equipamentos) utilizados em aula devem ser lavados e guardados nos locais onde foram retirados.
- As bancadas devem ser higienizadas com água e sabão e álcool.
- Os aventais recebidos devem ser devolvidos ao laboratório no final da aula, com as tiras amarradas e deixadas em cima da máquina de lavar.

## ANOTAÇÕES

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## **REVISÃO DE BANCADA E AUTORIZAÇÃO DE SAÍDA:**

\_\_\_\_\_  
NOME:

# MASSA DE PIZZA

## Objetivo:

- Identificar qual a função culinária dos ingredientes na receita.

## Orientações iniciais:

1. Leia **ATENTAMENTE TODA** a receita antes de iniciar qualquer procedimento e planejem a divisão das tarefas para otimizar o tempo.
2. Se atentar com as quantidades indicadas das receitas.
3. Higienize todos os alimentos que necessitem de higienização como frutas, folhas, legumes e vegetais.
4. Pesar os alimentos antes e depois do pré-preparo.
5. Ao final da parte prática, cada grupo deverá montar um prato com uma porção da preparação (a decoração e quantidade da porção fica a critério do grupo) para apresentá-lo.

## INGREDIENTES

### MASSA

- 15 gramas de fermento biológico fresco
- ½ colher de sobremesa de sal
- ½ xícara de chá de leite morno
- 250g de farinha de trigo
- ½ colher de sobremesa de açúcar
- 1 ovo pequeno
- ¼ xícara de chá de óleo

### COBERTURA

- ½ lata de molho de tomate pronto
- 1 e ½ xícaras de chá de mussarela
- 1 colher de sopa manjericão ou orégano

### MODO DE PREPARO

1. Num refratário esfarele o fermento e adicione o sal. Mexa até que fique líquido. Junte o leite morno e misture. Reserve.
2. Em outro refratário, coloque a farinha de trigo (reserve um pouco), o açúcar, o ovo levemente batido, o óleo e o fermento reservado. Misture com auxílio de uma colher e em seguida sove a massa, sempre adicionando a farinha reservada.
3. Deixe descansar por 20 minutos.
4. Abra-a com auxílio do rolo.
5. Coloque em assadeira redonda para pizza.
6. Leve ao forno pré-aquecido a 250°C por 15 a 20 minutos. Empregue o recheio de sua preferência.
7. Sobre a superfície da massa, espalhe o molho de tomate e distribua sobre o molho o queijo mussarela.
8. Salpique o manjericão ou orégano e leve novamente ao forno até que o queijo derreta (cerca de 10 minutos).

## Orientações finais:

- Toda a louça (utensílios e equipamentos) utilizados em aula devem ser lavados e guardados nos locais onde foram retirados.

- As bancadas devem ser higienizadas com água e sabão e álcool.
- Os aventais recebidos devem ser devolvidos ao laboratório no final da aula, com as tiras amarradas e deixadas em cima da máquina de lavar.

## ANOTAÇÕES

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## REVISÃO DE BANCADA E AUTORIZAÇÃO DE SAÍDA:

\_\_\_\_\_

NOME:

# PÃO DE MANTEIGA

## Objetivo:

- Identificar qual a função culinária dos ingredientes na receita.

## Orientações iniciais:

1. Leia **ATENTAMENTE TODA** a receita antes de iniciar qualquer procedimento e planejem a divisão das tarefas para otimizar o tempo.
2. Se atentar com as quantidades indicadas das receitas.
3. Higienize todos os alimentos que necessitem de higienização como frutas, folhas, legumes e vegetais.
4. Pesar os alimentos antes e depois do pré-preparo.
5. Ao final da parte prática, cada grupo deverá montar um prato com uma porção da preparação (a decoração e quantidade da porção fica a critério do grupo) para apresentá-lo.

## INGREDIENTES

- 2 ½ xícaras (chá) de farinha tipo 1.
- 1 unidade de ovo.
- 4 colheres (chá) de fermento químico.
- 118 ml de leite.
- ½ xícaras (chá) de água fria.
- ½ colher (chá) de sal.
- 1 xícara (chá) de manteiga.

## MODO DE PREPARO

1. Pré aqueça o forno a 180°C.
2. Numa tigela grande misturar todos os ingredientes secos.
3. Fazer um buraco no meio dos ingredientes e adicionar os ingredientes úmidos.
4. Amasse até ter uma consistência pegajosa.
5. Porcione a massa em partes iguais com ajuda de uma colher e coloque numa assadeira.
6. Pincele os pães com gema e um pouco de gergelim para decorar.
7. Levar ao forno por 15-20 minutos.
8. Sirva seguindo as instruções do item 5.

## Orientações finais:

- Toda a louça (utensílios e equipamentos) utilizados em aula devem ser lavados e guardados nos locais onde foram retirados.
- As bancadas devem ser higienizadas com água e sabão e álcool.
- Os aventais recebidos devem ser devolvidos ao laboratório no final da aula, com as tiras amarradas e deixadas em cima da máquina de lavar.

ANOTAÇÕES

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**REVISÃO DE BANCADA E AUTORIZAÇÃO DE SAÍDA:**

\_\_\_\_\_  
NOME:

# NHOQUE DE BATATA

## Objetivo:

- Identificar qual a função culinária dos ingredientes na receita.

## Orientações iniciais:

1. Leia **ATENTAMENTE TODA** a receita antes de iniciar qualquer procedimento e planejem a divisão das tarefas para otimizar o tempo.
2. Se atentar com as quantidades indicadas das receitas.
3. Higienize todos os alimentos que necessitem de higienização como frutas, folhas, legumes e vegetais.
4. Pesar os alimentos antes e depois do pré-preparo.
5. Ao final da parte prática, cada grupo deverá montar um prato com uma porção da preparação (a decoração e quantidade da porção fica a critério do grupo) para apresentá-lo.

## INGREDIENTES

- 700g de batata
- 1 ovo grande
- 1 colher de chá de sal
- 120-150g de farinha de trigo (para o trabalho da massa)

## MODO DE PREPARO

- Coloque as batatas para cozinhar em água fria com sal. Cozinhe até que estejam macias, mas firmes.
- Dispense a água do cozimento e volte as batatas para o fogo - o objetivo é secá-las um pouco mais. Na panela, utilize um amassador de batatas e prepare um purê.
- Coloque o purê na bancada limpa, modelando em um montinho. Espere esfriar, pois o próximo passo é acrescentar os ovos.
- Com o purê frio, faça um buraco no meio, para depositar o ovo e incorporá-lo à massa. Acrescente também a colher de chá de sal. Bata delicadamente o ovo no furo no meio da batata e vá incorporando ao purê, até que se torne uma massa. Não é necessário homogeneizar muito por enquanto
- Vá acrescentando a farinha pelas laterais, com o auxílio de uma peneira para evitar que se formem grumos. E incorpore a farinha com movimentos “de baixo para cima” e “de fora para dentro”. Use uma espátula para “cortar” a massa, se tiver disponível.
- Adicione e incorpore farinha até que a massa esteja macia, mas não grudenta. Esse é um trabalho de cuidado, não força.
- Deixe a massa descansar por 20 minutos, coberta com um pano limpo.
- Com o auxílio de mais um pouco de farinha, modele e corte os nhoques, que devem ser cozidos em água fervente. Quando boiarem, estão cozidos.

## MOLHO DE TOMATE PELADO

### INGREDIENTES

- 2 latas de tomate pelado (com o líquido)
- 2 ramos de manjeriço (cerca de 10 folhas)
- 3 colheres (sopa) de azeite

- 2 colheres (sopa) de manteiga
- ½ cebola descascada
- 1 colher (chá) de sal
- pimenta-do-reino moída na hora a gosto

**MODO DE PREPARO**

1. Higienizar os alimentos
2. Pesar todos os alimentos antes de sua manipulação
3. Após a retirada das cascas e partes não comestíveis, pesar de novo e anote estes valores para calcular os valores nas próximas aulas
4. Abra as latas, transfira os tomates (com o líquido) para o liquidificador e bata para triturar — se os tomates forem batidos após o cozimento, o molho fica alaranjado.
5. Numa panela média, coloque o azeite e leve ao fogo médio.
6. Quando o azeite estiver quente, adicione 1 ramo de manjerição e deixe fritar por 2 minutos.
7. Retire a panela do fogo, acrescente a cebola descascada inteira (sem picar), o tomate batido e tempere com sal e pimenta a gosto.
8. Volte a panela ao fogo médio e deixe cozinhar por 6 minutos, contados após a fervura. Desligue o fogo, acrescente o restante do manjerição fresco e a manteiga — ela deixa o molho ainda mais aveludado. Mexa delicadamente para derreter.

**Orientações finais:**

- Toda a louça (utensílios e equipamentos) utilizados em aula devem ser lavados e guardados nos locais onde foram retirados.
- As bancadas devem ser higienizadas com água e sabão e álcool.
- Os aventais recebidos devem ser devolvidos ao laboratório no final da aula, com as tiras amarradas e deixadas em cima da máquina de lavar.

**ANOTAÇÕES**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**REVISÃO DE BANCADA E AUTORIZAÇÃO DE SAÍDA:**

\_\_\_\_\_

NOME:

# BISCOITOS

## Objetivo:

- Identificar qual a função culinária dos ingredientes na receita.

## Orientações iniciais:

1. Leia **ATENTAMENTE TODA** a receita antes de iniciar qualquer procedimento e planejem a divisão das tarefas para otimizar o tempo.
2. Se atentar com as quantidades indicadas das receitas.
3. Higienize todos os alimentos que necessitem de higienização como frutas, folhas, legumes e vegetais.
4. Pesar os alimentos antes e depois do pré-preparo.
5. Ao final da parte prática, cada grupo deverá montar um prato com uma porção da preparação (a decoração e quantidade da porção fica a critério do grupo) para apresentá-lo.

## INGREDIENTES

### MASSA:

- 600 g de farinha de trigo
- 200 g de manteiga ou margarina
- 1 ovo inteiro
- 1 xícara de açúcar
- 3 pitadas de especiarias de sua preferência (canela, gengibre, noz-moscada)
- Raspas das cascas de 3 limões (só a parte verde)

### COBERTURA:

- 200g de açúcar confeiteiro
- 3 - 4 colheres de sopa de leite

### MODO DE PREPARO

1. Misture todos os ingredientes da massa até ficar uma bola de massa homogênea.
2. Deixe descansar na geladeira por 30 minutos.
3. Abra a massa e corte com cortadores de biscoitos ou modele a mão.
4. Asse em forno médio sobre tabuleiro forrado com papel manteiga sem untar.
5. Enquanto os biscoitos vão esfriando, adicionar o açúcar e o leite numa tigela e misturar até homogeneizar.
6. Depois de frios, decore-os com a mistura de açúcar de confeiteiro e leite.
7. Espere a cobertura secar e sirva ou guarde.

## Orientações finais:

- Toda a louça (utensílios e equipamentos) utilizados em aula devem ser lavados e guardados nos locais onde foram retirados.
- As bancadas devem ser higienizadas com água e sabão e álcool.
- Os aventais recebidos devem ser devolvidos ao laboratório no final da aula, com as tiras amarradas e deixadas em cima da máquina de lavar.



# CREPES

## Objetivo:

- Identificar qual a função culinária dos ingredientes na receita.

## Orientações iniciais:

1. Leia **ATENTAMENTE TODA** a receita antes de iniciar qualquer procedimento e planejem a divisão das tarefas para otimizar o tempo.
2. Se atentar com as quantidades indicadas das receitas.
3. Higienize todos os alimentos que necessitem de higienização como frutas, folhas, legumes e vegetais.
4. Pesar os alimentos antes e depois do pré-preparo.
5. Ao final da parte prática, cada grupo deverá montar um prato com uma porção da preparação (a decoração e quantidade da porção fica a critério do grupo) para apresentá-lo.

### INGREDIENTES

- 250 ml de leite
- 100 g de farinha de trigo
- 1 ovo
- 20 g de óleo
- 2 colheres de açúcar
- Pitada de sal

### MODO DE PREPARO

1. Misture em um recipiente: o ovo, o açúcar e o sal.
2. Adicionar um pouco de leite e bater.
3. Acrescente a farinha e misture bem (até a mistura ficar homogênea).
4. Acrescentar o restante do leite aos poucos, enquanto bate a mistura.
5. Aqueça e unte a frigideira com óleo, coloque a massa no centro, cerca de 1/4 xícara por crepe.
6. Vire a massa para assar do outro lado e está pronto!
7. Seguir as instruções do item 5.

## Orientações finais:

- Toda a louça (utensílios e equipamentos) utilizados em aula devem ser lavados e guardados nos locais onde foram retirados.
- As bancadas devem ser higienizadas com água e sabão e álcool.
- Os aventais recebidos devem ser devolvidos ao laboratório no final da aula, com as tiras amarradas e deixadas em cima da máquina de lavar.



**FICHAS TÉCNICAS PARA REGISTRO DA INFORMAÇÃO  
DURANTE A AULA PRÁTICA**

## Ficha Técnica

- Aula:1\_\_\_\_\_
- Nome da Receita: \_\_\_\_\_ Grupo nº: \_\_\_\_\_
- Aluno(s):\_\_\_\_\_

Alimento(s) utilizado(s)	Medida(s) Padronizada(s)/Unidade(s)	Classificação do alimento	Peso Bruto (g/mL)	Peso Líquido (g/mL)	Índice de Parte Comestível/Fator de Correção (IPC/FC)
<b>Total</b>					

● Peso da preparação pronta: \_\_\_\_\_

Índice de Conversão/Cocção (IC): \_\_\_\_\_

Índice de hidratação: \_\_\_\_\_

Rendimento: \_\_\_\_\_

● Modo de Preparo:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

● Utensílios utilizados:

---

---

---

## Ficha Técnica

- Aula:1 \_\_\_\_\_
- Nome da Receita: \_\_\_\_\_ Grupo nº: \_\_\_\_\_
- Aluno(s): \_\_\_\_\_

Alimento(s) utilizado(s)	Medida(s) Padronizada(s)/Unidade(s)	Classificação do alimento	Peso Bruto (g/mL)	Peso Líquido (g/mL)	Índice de Parte Comestível/Fator de Correção (IPC/FC)
<b>Total</b>					

● Peso da preparação pronta: \_\_\_\_\_

Índice de Conversão/Cocção (IC): \_\_\_\_\_

Índice de hidratação: \_\_\_\_\_

Rendimento: \_\_\_\_\_

● Modo de Preparo:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

● Utensílios utilizados:

---

---

---



● Peso da preparação pronta: \_\_\_\_\_

Índice de Conversão/Cocção (IC): \_\_\_\_\_

Índice de hidratação: \_\_\_\_\_

Rendimento: \_\_\_\_\_

● Modo de Preparo:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

● Utensílios utilizados:

---

---

---

## Ficha Técnica

- Aula:1\_\_\_\_\_
- Nome da Receita: \_\_\_\_\_ Grupo nº: \_\_\_\_\_
- Aluno(s):\_\_\_\_\_

Alimento(s) utilizado(s)	Medida(s) Padronizada(s)/Unidade(s)	Classificação do alimento	Peso Bruto (g/mL)	Peso Líquido (g/mL)	Índice de Parte Comestível/Fator de Correção (IPC/FC)
<b>Total</b>					

● Peso da preparação pronta: \_\_\_\_\_

Índice de Conversão/Cocção (IC): \_\_\_\_\_

Índice de hidratação: \_\_\_\_\_

Rendimento: \_\_\_\_\_

● Modo de Preparo:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

● Utensílios utilizados:

---

---

---



● Peso da preparação pronta: \_\_\_\_\_

Índice de Conversão/Cocção (IC): \_\_\_\_\_

Índice de hidratação: \_\_\_\_\_

Rendimento: \_\_\_\_\_

● Modo de Preparo:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

● Utensílios utilizados:

---

---

---

## Ficha Técnica

- Aula:1\_\_\_\_\_
- Nome da Receita: \_\_\_\_\_ Grupo nº: \_\_\_\_\_
- Aluno(s): \_\_\_\_\_

Alimento(s) utilizado(s)	Medida(s) Padronizada(s)/Unidade(s)	Classificação do alimento	Peso Bruto (g/mL)	Peso Líquido (g/mL)	Índice de Parte Comestível/Fator de Correção (IPC/FC)
<b>Total</b>					

● Peso da preparação pronta: \_\_\_\_\_

Índice de Conversão/Cocção (IC): \_\_\_\_\_

Índice de hidratação: \_\_\_\_\_

Rendimento: \_\_\_\_\_

● Modo de Preparo:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

● Utensílios utilizados:

---

---

---



● Peso da preparação pronta: \_\_\_\_\_

Índice de Conversão/Cocção (IC): \_\_\_\_\_

Índice de hidratação: \_\_\_\_\_

Rendimento: \_\_\_\_\_

● Modo de Preparo:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

● Utensílios utilizados:

---

---

---



● Peso da preparação pronta: \_\_\_\_\_

Índice de Conversão/Cocção (IC): \_\_\_\_\_

Índice de hidratação: \_\_\_\_\_

Rendimento: \_\_\_\_\_

● Modo de Preparo:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

● Utensílios utilizados:

---

---

---



● Peso da preparação pronta: \_\_\_\_\_

Índice de Conversão/Cocção (IC): \_\_\_\_\_

Índice de hidratação: \_\_\_\_\_

Rendimento: \_\_\_\_\_

● Modo de Preparo:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

● Utensílios utilizados:

---

---

---



● Peso da preparação pronta: \_\_\_\_\_

Índice de Conversão/Cocção (IC): \_\_\_\_\_

Índice de hidratação: \_\_\_\_\_

Rendimento: \_\_\_\_\_

● Modo de Preparo:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

● Utensílios utilizados:

---

---

---



● Peso da preparação pronta: \_\_\_\_\_

Índice de Conversão/Cocção (IC): \_\_\_\_\_

Índice de hidratação: \_\_\_\_\_

Rendimento: \_\_\_\_\_

● Modo de Preparo:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

● Utensílios utilizados:

---

---

---



● Peso da preparação pronta: \_\_\_\_\_

Índice de Conversão/Cocção (IC): \_\_\_\_\_

Índice de hidratação: \_\_\_\_\_

Rendimento: \_\_\_\_\_

● Modo de Preparo:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

● Utensílios utilizados:

---

---

---