

**Faculdade de Saúde Pública
Universidade de São Paulo
Departamento de Nutrição**

Laboratório e Cozinha Didática de Procedimentos e Técnicas Culinárias Aplicadas à
Nutrição

**HNT 207 – PROCEDIMENTOS E TÉCNICAS CULINÁRIAS
APLICADOS À NUTRIÇÃO II**

**AULA PRÁTICA 3
Palestra Profº Eduardo Purgatto**



**Segundo Semestre
2019**

* **Porção:** é a quantidade de comida correspondente a uma pessoa; a nível didático, na disciplina de Procedimentos e Técnicas Culinárias Aplicadas à Nutrição, o porcionamento será feito com base na quantidade ideal à um adulto.

G1 – MANJAR BRANCO E CALDA DE AMEIXAS

INGREDIENTES

- 400 ml de leite de coco
- 3 xícaras (chá) de leite
- 5 colheres (sopa) de açúcar
- 5 colheres (sopa) de amido de milho
- óleo para untar
- 150 g de ameixas-pretas
- ½ xícara (chá) de água
- 1 xícara (chá) de açúcar

MODO DE PREPARO

1. Numa panela grande, junte todos os ingredientes e misture muito bem com uma colher até dissolver a amido de milho;
2. Leve a panela ao fogo médio, mexendo sempre. Quando a mistura ferver, deixe cozinhar por mais 5 minutos, sem parar de mexer. Desligue o fogo;
3. Unte uma fôrma de pudim com óleo. Em seguida, transfira o creme da panela para a fôrma. Deixe esfriar;
4. Enquanto o manjar esfria, comece a preparar a calda;
5. Quando o manjar estiver completamente frio, leve à geladeira e deixe gelar por 2 horas;
6. Numa panela pequena, junte as ameixas, a água e o açúcar e leve ao fogo baixo.
7. Deixe cozinhar por 10 minutos ou até que a calda fique em ponto de fio;
8. Desligue o fogo e deixe a calda esfriar;
9. Retire o manjar da geladeira. Para desenformar o manjar, passe uma faquinha de ponta arredondada nas laterais da fôrma. Em seguida, coloque um prato sobre a fôrma e vire de uma vez;
10. Com a ajuda de uma colher, decore com as ameixas e distribua a calda sobre o manjar. Sirva gelado;
11. Porcione e pese a preparação antes de servir.*

* **Porção:** é a quantidade de comida correspondente a uma pessoa; a nível didático, na disciplina de Procedimentos e Técnicas Culinárias Aplicadas à Nutrição, o porcionamento será feito com base na quantidade ideal à um adulto.



AULA PRÁTICA 2108/19 OU 22/08/19 - RECEITA

G2 – CREME DE LEGUMES

INGREDIENTES

- 300 g de abóbora moranga
- 300 g de mandioca
- 300 g de mandioquinha
- 20 g de alho
- 60 g de cebola
- 1 talo de alho-poró
- Pimenta do reino
- Sal

MODO DE PREPARO

1. Descasque a abóbora, mandioca e mandioquinha e cozinhe até que estejam macias;
2. Bata do liquidificador ou processador;
3. Refogue o alho, cebola e alho-poró;
4. Adicione os legumes processados, pouco de água e cozinhe por uns 10 minutos;
5. Porcione e pese a preparação antes de servir.*

* **Porção:** é a quantidade de comida correspondente a uma pessoa; a nível didático, na disciplina de Procedimentos e Técnicas Culinárias Aplicadas à Nutrição, o porcionamento será feito com base na quantidade ideal à um adulto.

G3 – PÃO DE BATATA DOCE

INGREDIENTES

- 2 colheres (chá) de fermento biológico seco
- 2 colheres (chá) de açúcar
- $\frac{3}{4}$ de xícara (chá) de leite morno
- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (chá) de sal
- 1 xícara (chá) de batata-doce cozida e amassada (1 batata grande)
- 2 ovos
- 1 colher (sopa) de manteiga em temperatura ambiente
- farinha de trigo para polvilhar a bancada

MODO DE PREPARO

1. Numa tigela pequena misture o fermento e o açúcar com $\frac{1}{4}$ de xícara (chá) do leite morno até dissolver. Deixe descansar por cerca de 5 minutos, até começar a espumar;
2. Numa tigela grande, misture a farinha com o sal. Acrescente a batata-doce e misture bem. Abra um buraco no centro e junte o fermento dissolvido. Numa tigela pequena quebre 1 ovo e então junte aos ingredientes – se ele estiver estragado você não perde a receita. Misture com uma espátula, do centro para a borda, para incorporar. Acrescente o restante do leite morno aos poucos, misturando bem com a mão;
3. Assim que a farinha tiver absorvido os líquidos, junte a manteiga e amasse bem – parece que não vai dar certo, a manteiga demora para ser absorvida pela massa, mas é assim mesmo, continue amassando. Aperte, amasse, estique e amasse novamente até ficar com a textura macia e úmida – marque 10 minutos. Se preferir, sove a massa na bancada ou na batedeira com o gancho;
4. Modele uma bola, volte a massa para a tigela e cubra com um pano de prato. Deixe descansar por 1 hora em temperatura ambiente, ou até dobrar de tamanho;
5. Unte com manteiga uma assadeira grande de cerca de 30 cm x 40 cm (se preferir, utilize uma assadeira antiaderente). Assim que tiver crescido, transfira a massa para a bancada e modele os pães: corte a massa em 10 porções e enrole cada uma no tamanho de bolas de tênis; transfira para a assadeira untada, deixando espaço entre cada um para crescer e achate levemente a superfície – isso serve para que os pães cresçam de maneira mais uniforme. Cubra com o pano de prato e deixe crescer por mais 40 minutos. Quando faltar 20 minutos para dar o tempo de crescimento do pão, preaqueça o forno a 200 °C (temperatura média). Numa tigela pequena, quebre o outro ovo. Junte 2 colheres

* **Porção:** é a quantidade de comida correspondente a uma pessoa; a nível didático, na disciplina de Procedimentos e Técnicas Culinárias Aplicadas à Nutrição, o porcionamento será feito com base na quantidade ideal à um adulto.



AULA PRÁTICA 2108/19 OU 22/08/19 - RECEITA

(chá) de água e misture bem com um garfo. Com um pincel, passe a mistura de ovo batido sobre os pães;

6. Leve os pães ao forno para assar por cerca de 30 minutos, até crescer e dourar. Retire do forno e, com cuidado, desenforme sobre uma grelha – se permanecerem na fôrma ou sobre uma superfície lisa podem acumular vapor e amolecer. Deixe esfriar antes de servir;
7. Porcione e pese a preparação antes de servir.*

* **Porção:** é a quantidade de comida correspondente a uma pessoa; a nível didático, na disciplina de Procedimentos e Técnicas Culinárias Aplicadas à Nutrição, o porcionamento será feito com base na quantidade ideal à um adulto.

G4 – QUICHE LORRAINE

INGREDIENTES

- 250 g de farinha de trigo
- 125 g de manteiga gelada
- 1 ovo
- 1 colher (chá) de água
- sal a gosto
- manteiga e farinha de trigo para untar e enfarinhar

Recheio

- 4 ovos
- 1 xícara (chá) de leite
- 1 xícara (chá) de creme de leite fresco
- sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto
- 80 g de bacon em cubinhos
- 80 g de queijo minas ralado grosso

MODO DE PREPARO

1. Numa tigela, adicione todos os ingredientes e misture bem com as mãos até obter uma massa lisa. Modele uma bola, embrulhe com filme e leve à geladeira por 10 minutos;
2. Numa superfície lisa e enfarinhada, abra a massa com o rolo. Em seguida, unte e enfarinhe uma fôrma de 20 cm de diâmetro. Forre o fundo e as laterais da fôrma com a massa;

Recheio

1. Pré-aqueça o forno a 180 °C (temperatura média);
2. Numa tigela, junte os ovos, o leite e o creme de leite e bata com um batedor de arame até ficar liso. Tempere com sal e pimenta a gosto;
3. Numa panela, de preferência antiaderente, leve o bacon ao fogo médio por cerca de 3 minutos até dourar. Retire do fogo, escorra a gordura e reserve;
4. Cubra a massa com o queijo gruyère ralado, o bacon e o creme de ovos, seguindo esta ordem. Leve ao forno para assar por 30 minutos, ou até que a superfície fique dourada. Retire do forno e sirva a seguir;
5. Porcione e pese a preparação antes de servir.*

* **Porção:** é a quantidade de comida correspondente a uma pessoa; a nível didático, na disciplina de Procedimentos e Técnicas Culinárias Aplicadas à Nutrição, o porcionamento será feito com base na quantidade ideal à um adulto.

G5 – PUDIM DE CLARAS

INGREDIENTES

- ¼ de xícara (chá) de água
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 10 ovos
- 1 pitada de sal
- ¾ de xícaras (chá) de açúcar

MODO DE PREPARO

1. Pré-aqueça o forno a 150 °C (temperatura baixa);
2. Numa tigela, dissolva a água com o açúcar. Transfira para uma fôrma de pudim grande (com furo no meio) de cerca de 24 cm de diâmetro;
3. Leve a fôrma diretamente ao fogo baixo e deixe a calda cozinhar, sem mexer, até que ela engrosse e fique com uma coloração levemente dourada. - leva cerca de 10 minutos;
4. Segure a fôrma com um pano de prato para não se queimar e vá girando para caramelizar a base e as laterais;
5. Separe as claras das gemas. Bata as claras na velocidade baixa da batedeira com 1 pitada de sal. Quando começarem a espumar, aumente a velocidade e continue batendo até ficarem em ponto de neve firme, formando picos durinhos - cerca de 10 a 15 minutos;
6. Nesse ponto, acrescente o açúcar aos poucos, sem desligar a batedeira. Bata por mais 10 minutos, até formar um merengue firme;
7. Leve uma chaleira com um pouco de água para ferver. Ela será usada para fazer um banho-maria para assar o pudim;
8. Com uma colher de sopa, transfira as claras para a fôrma preparada: espalhe uma camada, alise com as costas da colher e dê umas batidinhas na bancada para que se acomodem - dessa forma o pudim fica mais uniforme, sem correr riscos de ficar com buracos;
9. Coloque a fôrma numa assadeira retangular e leve ao forno. Regue a água fervente na assadeira para formar o banho-maria. Deixe assar por 1 hora ou até que o pudim fique bronzeado e estruturado. Ele vai crescer bastante, mas quando sai do forno volta a ficar com a altura original. Retire do forno e aguarde 5 minutos antes de virar. Coloque um pano de prato sob a fôrma para não se queimar. Passe uma faquinha de ponta redonda na lateral, apenas para soltar a beiradinha que costuma grudar na fôrma. Coloque um prato de bolo com borda alta (para conter a calda) sobre a fôrma e vire de uma vez, o mais rápido o possível - a calda vai escorrer. Quando esfriar, leve à geladeira;
10. Porcione e pese a preparação antes de servir.*

* **Porção:** é a quantidade de comida correspondente a uma pessoa; a nível didático, na disciplina de Procedimentos e Técnicas Culinárias Aplicadas à Nutrição, o porcionamento será feito com base na quantidade ideal à um adulto.



AULA PRÁTICA 2108/19 OU 22/08/19 - RECEITA

G6 – BOLOA DE MASSA PUBA

INGREDIENTES

- 1 ½ xícara (chá) de manteiga
- 3 xícaras (chá) de açúcar refinado
- 5 ovos
- 1 colher (sopa) cheia de fermento em pó
- 1 xícara (chá) leite de coco grosso (puro)
- 4 xícaras (chá) de massa de mandioca lavada e peneirada
- 1 pitada de sal

MODO DE PREPARO

1. Bater a manteiga com açúcar, acrescentar os ovos um a um e bater bem.
2. Botar o fermento no leite de coco e deixar fermentar;
3. Unir a massa de mandioca aos ingredientes batidos e por último colocar o leite de coco fermentando;
4. Misturar tudo cuidadosamente;
5. Assar em forma untada e polvilhada. Forno médio (180°C) por mais ou menos 40 minutos;
6. Porcione e pese a preparação antes de servir.*

* **Porção:** é a quantidade de comida correspondente a uma pessoa; a nível didático, na disciplina de Procedimentos e Técnicas Culinárias Aplicadas à Nutrição, o porcionamento será feito com base na quantidade ideal à um adulto.

G7 – BABA DE MOÇA

INGREDIENTES

- 10 gemas
- 1 xícara (chá) de água
- 1 ⅓ de xícara (chá) de açúcar
- ¾ de xícara (chá) de leite de coco (cerca de 200 ml)
- ½ xícara (chá) de nozes picadas grosseiramente

MODO DE PREPARO

1. Numa tigela pequena, quebre um ovo de cada vez, separando a clara da gema. Transfira as gemas para uma tigela e reserve as claras em outra - elas não serão utilizadas nesta receita;
2. Numa panela pequena coloque a água, o açúcar e misture delicadamente com a ponta do dedo até dissolver – assim o açúcar não espirra na lateral da panela e a calda não queima;
3. Leve ao fogo alto e deixe cozinhar, sem mexer, por cerca de 20 minutos, até que a calda atinja o ponto de fio: mergulhe e levante a colher, se formar um fio fino entre as gotas, está pronta. Desligue o fogo e deixe esfriar por 5 minutos;
4. Misture o leite de coco à calda. Sobre a panela, passe as gemas pela peneira, pressionando com as costas de uma colher. Descarte a película que ficou na peneira - é ela que pode deixar a baba de moça com um aroma forte de ovo;
5. Volte a panela ao fogo baixo e mexa com uma espátula, por cerca de 10 minutos ou até engrossar - a baba de moça engrossa ao esfriar, o creme deve sair da panela na consistência de mingau. Atenção: se o creme começar a grudar no fundo da panela, retire a panela do fogo, mexa vigorosamente para resfriar e volte ao fogo. Repita quantas vezes for necessário para evitar a formação de grumos;
6. Transfira a baba de moça para uma tigela, cubra com filme e deixe em contato com o creme - isto evita a formação de uma película endurecida. Leve à geladeira para esfriar por, no mínimo, 2 horas. Sirva a baba de moça em copinhos ou taças individuais polvilhada com as nozes;
7. Porcione e pese a preparação antes de servir.*

* **Porção:** é a quantidade de comida correspondente a uma pessoa; a nível didático, na disciplina de Procedimentos e Técnicas Culinárias Aplicadas à Nutrição, o porcionamento será feito com base na quantidade ideal à um adulto.

G8 – BRUSCHETTA DE POLENTA

INGREDIENTES

- 20 g de alho
- 70 g de cebola
- 150 g de fubá
- 400 ml de caldo de legumes
- 300 g de tomate maduro
- 5 col de sopa de azeite
- Sal
- 2 ramos de tomilho

MODO DE PREPARO

1. Cortar metade do alho e a cebola bem pequenos. Diluir o fubá no caldo frio. Refogar alho e cebola no azeite, e adicionar aos poucos o fubá diluído. Cozinhar até engrossar. Dispor num tabuleiro quadrado e deixar esfriar;
2. Cortar os tomates sem pele e sem semente, cortar a outra metade do alho. Temperar com azeite sal e tomilho;
3. Cortar a polenta em quadradinhos de 5cm x 5cm. Dispor o recheio em cima das polentas e servir;
4. Porcione e pese a preparação antes de servir.*

* **Porção:** é a quantidade de comida correspondente a uma pessoa; a nível didático, na disciplina de Procedimentos e Técnicas Culinárias Aplicadas à Nutrição, o porcionamento será feito com base na quantidade ideal à um adulto.