

**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 6**

**Entradas, Guarnições, pratos básicos II**



**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.

## Cevadinha com cebola caramelizada

### INGREDIENTES

- 1 xícara (chá) de cevadinha integral;
- 2 xícaras (chá) de caldo de legumes;
- 1 colher (sopa) de óleo;
- 1 cebola média em rodela;
- 1 colher (sopa) de açúcar;
- Sal (quantidade suficiente);
- 1 colher (sopa) de molho inglês;

### MODO DE PREPARO

1. Deixar a cevadinha de molho por 1 hora;
2. Desprezar a água do molho e cozinhar a cevadinha com o caldo de legumes em panela de pressão durante 30 minutos após a panela pegar pressão;
3. Anotar o índice de hidratação;
4. Numa panela à parte, aquecer o óleo e juntar a cebola, o açúcar e o sal;
5. Quando a cebola começar a caramelizar, adicionar o molho inglês;
6. Adicionar a cevadinha já cozida à mistura da cebola e misturar bem;
7. Pesquisar, anotar o rendimento e porcionar\*.

\* **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.

## **Arroz Pilaf**

### INGREDIENTES

- 1/2 cebola picada;
- 1 xícara de arroz parbolizado;
- 1 1/2 xícara de caldo de legumes;
- 1 colher de sopa de azeite;
- 1 colher de sopa de manteiga;
- Sal a gosto;

### MODO DE PREPARO

1. Pré-aqueça o forno a 170°C;
2. Aqueça o caldo de legumes;
3. Aquecer uma panela que possa ir ao forno com 1 colher de sopa de azeite;
4. Junte 1/2 cebola picada e refogue com 1 pitada de sal;
5. Acrescente o arroz e refogue mais um pouco;
6. Junte o caldo de legumes, o sal, misture e espere ferver;
7. Quando o caldo ferver, coloque um disco de papel manteiga em cima do arroz, tampe a panela e leve ao forno por cerca de 13 minutos;
8. Quando estiver pronto, tire do forno e deixe descansar, com a panela tampada por 5 minutos;
9. Solte o arroz com um garfo e acrescente 1 colher de sopa de manteiga gelada. Misture bem até a manteiga derreter;
10. Pesear, anotar o rendimento e porcionar\*.

\* **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.

## **Feijão branco com abóbora, pé suíno e escarola**

### INGREDIENTES

- 500 g de feijão branco;
- 1 pé suíno salgado;
- 300 g de abóbora;
- 1 pé de escarola;
- 2 dentes de alho;
- 2 tomates maduros;
- 10 ml de óleo vegetal;

### MODO DE PREPARO

1. Lave o pé de porco sob água corrente, retirando excesso de sal. Se houver pelos, queime com cuidado na chama de uma boca do fogão;
2. Coloque em uma panela com água, e afervente, trocando a água pelo menos 3 vezes para dessalgar;
3. Enquanto isso escolha o feijão e coloque-o em outra panela para aferventar. Descarte a água da fervura e reserve o feijão;
4. Após o dessalgar da carne, coloque em panela de pressão e cozinhe por 30 min (marcar tempo após levantar fervura);
5. Coloque a panela de pressão sob água corrente de uma torneira e abra a panela;
6. Adicione o feijão reservado e cozinhe por mais 20 min;
7. Enquanto isso descasque o alho e corte-os ao meio;
8. Retire a pele e a parte verde dos tomates, e pique-os grosseiramente;
9. Lave bem a escarola e rasgue (com as mãos) em pedaços pequenos e irregulares;
10. Em panela grande, refogue o alho no óleo vegetal e adicione os tomates picados. Abaixar o fogo e siga esmagando os tomates com garfo ou amassador próprio;
11. Adicione o feijão e o pé cozidos a este molho, mexa bem, e despeje a escarola;
12. Acerte o sal se necessário, cozinhe por mais 5 min, e sirva quente;
13. Pesar, anotar o rendimento e porcionar\*.

\* **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 17/09/19 OU 18/09/19 - RECEITA

\* **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.