

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 8
Açúcares e Doces



Segundo Semestre

* **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.

2019

FURRUNDU

INGREDIENTES

- 1 Mamão verde
- ½ Rapadura
- 5 g de gengibre
- 3 g de canela
- 2g de cravo
- 200 g de Queijo Minas frescal

MODO DE PREPARO

1. Lavar o mamão;
2. Ralar (com casca) e lavar até retirar o leite;
3. Juntar com todos ingredientes e levar ao fogo médio, até desgrudar do fundo da panela;
4. Porcione e pese a preparação antes de servir.*
5. Sirva com queijo;

* **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.

PUDIM DE LEITE

INGREDIENTES

- 1 xícara de chá de açúcar
- 395 g de leite condensado
- 500 ml de leite
- 3 ovos

MODO DE PREPARO

1. Colocar o açúcar numa forma média de pudim;
2. Levar ao fogo baixo, até que esteja um caramelo marrom claro;
3. Distribuir a calda por toda forma;
4. Bater o restante dos ingredientes no liquidificador por cerca de 3 minutos;
5. Adicionar a mistura na forma;
6. Assar em banho maria, a 230 °C, por 1 hora;
7. Esfriar e desenformar;
8. 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.

GELEIA DE FRUTAS VERMELHAS

INGREDIENTES

- 450 g de frutas vermelhas (jaboticaba e amora);
- 1 xícara de chá de açúcar;
- 1 limão;

MODO DE PREPARO

1. Lave as frutas;
2. Numa uma panela média, coloque as frutas, o caldo do limão e o açúcar;
3. Leve ao fogo baixo e deixe cozinhar por cerca de 30 minutos, mexendo de vez em quando, até formar uma calda grossa e as frutas ficarem bem macios;
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.

SUSPIRO DE GENGIBRE

INGREDIENTES

- 2 claras;
- ¼ de xícara (chá) de açúcar refinado;
- ½ colher (chá) de caldo de limão siciliano coado;

MODO DE PREPARO

1. Pré-aqueça o forno a 160 °C (ou na temperatura mais baixa do seu forno).
2. Numa fôrma retangular grande, coloque um fio de óleo e, com uma folha de papel toalha, espalhe bem sobre toda a superfície. Cubra com papel manteiga e esfregue a mão apertando delicadamente para grudar;
3. Leve ao fogo médio uma panela pequena com 2 dedos de água. Quando aquecer, abaixe o fogo;
4. Numa tigela de vidro que caiba na boca da panela com a água, junte as claras com o açúcar. Apoie a tigela sobre a panela e, com um batedor de arame, mexa até que o açúcar se dissolva por completo. Não deixe passar da temperatura morna para que as claras não cozinharem;
5. Passe a mistura de claras para a batedeira e comece a bater em velocidade baixa. Assim que começar a espumar e estruturar, aumente a velocidade e bata até formar picos (cuidado para não passar do ponto pois elas perderão o aerado, voltando à forma líquida);
6. Quando estiver quase no ponto, pare de bater e junte o caldo de limão e de no centro da batedeira. Bata até chegar a picos firmes;
7. Passe a mistura para um saco de confeiteiro e faça os suspiros sobre a fôrma preparada, deixando espaço entre eles;
8. Leve ao forno preaquecido. Como a temperatura ainda é alta para assar o suspiro, deixe a porta do forno semi aberta, formando um ângulo de 45 graus, por cerca de 1 hora. Na metade do tempo, gire a fôrma para que asse por igual;
9. Retire do forno, espere que esfriem e solte os suspiros do papel-manteiga;
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.

PIPOCA DOCE

INGREDIENTES

- 1 xícara de milho
- 1 xícara de açúcar
- 1/2 xícara de óleo
- 1/2 de água
- 1 colher (sopa) de leite de coco

MODO DE PREPARO

1. Misture todos os ingredientes, coloque na pipoqueira e leve ao fogo baixo até estourar;
2. Tome cuidado para colocar exatamente 1/2 xícara de água não deixe passar;
3. O segredo da pipoca é o corante vermelho para dar a cor, o leite de coco dá aquele aroma e sabor que só pipoca comprada tem e a água dá brilho;
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.

BALA DE COCO

INGREDIENTES

- 1Kg de açúcar
- 1 vidro de leite de coco
- Mesma medida de água do leite de coco
- Manteiga para untar o mármore

MODO DE PREPARO

1. Coloque em uma panela grande, o açúcar, o leite de coco e a água. Mexa tudo muito bem;
2. Leve à mistura ao fogo médio sem mexer mais;
3. Para verificar o ponto de bala mole (115 a 120°C), coloca-se um pouco da massa em uma xícara com água. Deve formar uma bola macia;
4. Depois, jogue a massa sobre o mármore untado com margarina. Trabalhe os cantos com a espátula e deixe esfriar até 50 a 60°C e puxe a bala até ficar branca, enrole e corte as balas com a tesoura;
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.

PÂTE DE FRUITS

INGREDIENTES

- 2 xícaras (500g) de purê de manga ou groselha preta ou 1000g de purê de framboesa

Para a mistura de pectina

- ½ xícara (100g) de açúcar cristal
- 1 Onça (30g) de pectina
- 950 g de açúcar cristal
- 250g de xarope de glucose
- 20mL de suco de limão

MODO DE PREPARO

1. Misture bem ½ xícara de açúcar com a pectina;
2. Em uma panela grande, aqueça o(s) purê(s) à 60°C e bata a mistura de pectina;
3. Deixe ferver e adicione a glucose (também pode ser glucose em pó);
4. Bata o restante açúcar, incorporando metade do açúcar de cada vez;
5. Deixe ferver, reduza para fogo baixo e cozinhe à 107°C;
6. Mantenha a chama baixa quando estiver cozinhando frutas. Leva tempo, até 45 minutos batendo;
7. Use um longo batedor ou espátula para mexer e evitar respingos de líquido quente;
8. Quando atingir 107°C, retire a panela do fogo e misture o suco de limão. Imediatamente, encha os moldes de silicone usando um funil dispensador de confeitaria;
9. Preencha os moldes até um terço da sua altura ou despeje o patê quente de frutas em uma assadeira forrada com filme plástico de boa resistência;
10. Deixe o pête de frutas descansar por 6 horas em temperatura ambiente, descoberto, até que esteja completamente assentado, tanto na assadeira quanto nos moldes de silicone;
11. Antes de servir, cubra o patê com açúcar granulado;
12. 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.

PÉ DE MOLEQUE

INGREDIENTES

- 2 e ½ xícaras de açúcar
- 1 e ½ xícara de xarope de milho (Glucose)
- ½ xícara de água
- 1 colher de sopa de manteiga sem sal
- 1 pitada de sal
- 1 e ½ colher de café de bicarbonato de sódio
- 3 xícaras de amendoim tostado e sem pele

MODO DE PREPARO

1. Em uma panela, misture o açúcar com a glucose de milho e a água. Deixe ferver até que a mistura atinja uma cor âmbar;
2. Em seguida, acrescente a manteiga, o sal e o bicarbonato. Misture um pouco e adicione o amendoim;
3. Desligue o fogo e coloque a mistura em uma forma de 40x30cm forrada com papel alumínio untado. Espalhe bem para que o pé de moleque fique reto, depois espere 10 minutos para desenformar enquanto está morno;
4. Desenforme o pé de moleque e corte em quadrados ou no formato que você quiser;
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.