

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 11

Bebidas: preparo de chás, infusões, cafés, sucos, smoothies



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.



AULA PRÁTICA 30/10/19 OU 31/10/19 - RECEITA

GRUPO - Chá de erva cidreira / chá de gengibre, limão, laranja e mel / Gin tônica de laranja com frutas vermelhas

Chá de erva cidreira

Ingredientes

- 5 colheres de sopa de folhas de erva cidreira picadas;
- 4 xícaras de água;

Modo de preparo

1. Higienize e pese as folhas de erva cidreira;
2. Pique as folhas;
3. Leve a água em uma chaleira ao fogo alto e assim que ferver desligue o fogo, adicione as folhas, tampe a chaleira e deixe em infusão por 10 minutos;
4. Porcione e pese a preparação antes de servir.*;
5. Sirva quente;

OBS: Entregar o chá ao grupo 5 (deixar 10 minutos no congelador para esfriar).

Chá de gengibre, limão, laranja e mel

Ingredientes

- 4 rodelas grossas (0,8 cm) de gengibre (não é necessário descascar);
- 2 limões tahiti;
- 2 laranjas lima;
- 4 colheres de sopa de mel;
- 1L de água;

Modo de preparo

1. Higienize, corte e pese todos os ingredientes:
 - a. Gengibre- rodelas de 0,8cm;
 - b. Laranja- suco de 1 laranja e rodelas finas com a outra;
 - c. Limão- Retirar apenas a casca em “lascas” com o descascador de legumes de um e rodelas finas do outro;
2. Leve para o fogo médio em uma leiteira a água, o gengibre e as cascas de limão;
3. Assim que ferver abaixe o fogo e espere mais 3 minutos;
4. Adicione o suco de laranja peneirado e o mel;
5. Sirva coando o gengibre e as cascas de limão e adicione uma rodela de laranja e uma de limão em cada xícara;
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.

Gin tônica de frutas vermelhas e laranja

Ingredientes

- 1 ½ dose de gin;
- 1 lata de tônica;
- 1 sachê de chá de frutas vermelhas;
- 1 laranja lima;
- 5 pedras de gelo;

Modo de preparo

1. Higienize e pese todos os ingredientes:
 - a. Faça suco de metade da laranja e rodela com a outra metade;
2. Adicione na taça o gin e o sachê de chá e agite em movimentos circulares para que o chá infusione no álcool;
3. Adicione suco da laranja, as pedras de gelo e complete a taça com tônica;
4. Misture brevemente com uma colher e sirva;
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.

GRUPO - Caipirinha de caju com mel e limão / Caipirinha de limão com cravo e canela

Caipirinha de caju com mel e limão

Ingredientes

- 1 dose de cachaça;
- ½ caju grande cortado em cubos médios;
- Suco de ½ limão tahiti;
- 2 colheres de sopa de mel;
- Água com gás;
- 5 cubos de gelo;

Modo de preparo

1. Higienize, pese e corte os ingredientes;
2. Adicione em um copo o caju e macere;
3. Adicione a cachaça, o mel e o suco de limão e misture;
4. Adicione o gelo e complete o copo com água com gás e misture com uma colher;
5. Porcione e pese a preparação antes de servir.*;
6. Sirva gelada;

Caipirinha de limão, cravo e canela

Ingredientes

- 1 limão;
- 2 colheres (sopa) de açúcar;
- 6 cravos-da-índia;
- 2 doses de cachaça;
- 1 dose de licor de canela;
- pedras de gelo;
- 1 rodela de limão para decorar;
- 1 canela em pau para decorar;

Modo de preparo

1. Higienize, corte e pese os ingredientes:
 - a. Corte as extremidades do limão, corte-o em 4 partes e retire o miolo branco da fruta e corte ao meio as quatro partes;
2. Macere o limão com os cravos e o açúcar em um copo;

* **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 30/10/19 OU 31/10/19 - RECEITA

3. Acrescente a cachaça;
4. Em uma coqueteleira, coloque pedras de gelo e o conteúdo do copo;
5. No copo em que a bebida será servida, coloque pedras de gelo e todo o conteúdo da coqueteleira;
6. Adicione o restante dos cravos-da-índia e o licor de canela;
7. Decore com a rodela de limão e a canela em pau;
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.

GRUPO - Tiramissú

Ingredientes

- 1 ½ xícara (chá) de mascarpone (cerca de 350 g);
- 4 ovos;
- ½ xícara (chá) de açúcar;
- ¾ de xícara (chá) de café forte coado sem açúcar;
- ¼ de xícara (chá) de conhaque (ou o licor de sua preferência);
- 30 unidades de biscoito champanhe caseiros;
- cacau em pó a gosto para polvilhar;

Modo de preparo

1. Numa tigela pequena, quebre um ovo de cada vez, separando a clara da gema. Transfira as claras para uma tigela e as gemas para a tigela da batedeira. Leve uma panela com um pouco de água ao fogo baixo para ferver – ela vai ser usada para aquecer as claras em banho-maria;
2. Acrescente ¼ de xícara (chá) do açúcar às gemas e bata até formar um creme claro – no meio do processo, pare de bater e raspe a lateral da tigela com uma espátula para bater de maneira uniforme. Junte o mascarpone e bata apenas para incorporar. Transfira o creme para outra tigela e reserve. Lave e seque bem a tigela e o globo da batedeira;
3. Junte o restante do açúcar às claras e encaixe a tigela na panela do banho-maria. Mexa com uma espátula até aquecer e o açúcar dissolver – cuidado para não cozinhar a clara. Com a espátula levante uma porção da mistura e, com a ponta dos dedos, verifique se as claras estão aquecidas sem grãos de açúcar;
4. Transfira a mistura de claras e açúcar para a batedeira e bata até formar um merengue bem leve – cuidado para não bater em excesso, pois fica mais difícil incorporar o creme de mascarpone a um merengue muito firme. Bata até o merengue formar picos. Adicione ⅓ do merengue ao creme de mascarpone e mexa bem com a espátula para incorporar. Junte o restante aos poucos, mexendo delicadamente, de baixo para cima. Reserve;
5. Separe uma travessa retangular de cerca de 30 cm x 20 cm. Num prato fundo, misture o café com o licor;



AULA PRÁTICA 30/10/19 OU 31/10/19 - RECEITA

6. Molhe apenas um dos lados dos biscoitos no café com licor tomando muito cuidado para não encharcar e transfira para a travessa, com o lado molhado virado para cima, um ao lado do outro até cobrir todo o fundo. Espalhe metade do creme sobre os biscoitos, cobrindo toda a superfície. Faça outra camada de biscoitos umedecidos e cubra com o restante do creme. Nivele com a espátula e leve à geladeira para firmar por pelo menos 6 horas (se preferir, monte a sobremesa, cubra com filme e deixe na geladeira de um dia para o outro);
7. Na hora de servir, retire o tiramisu da geladeira e polvilhe com cacau em pó, passando por uma peneira fina;
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.



AULA PRÁTICA 30/10/19 OU 31/10/19 - RECEITA

GRUPO - Egnog

Ingredientes

- 2 xícaras de leite;
- 2 xícaras de creme de leite fresco;
- 1 colher de chá de canela;
- 1 colher de chá de gengibre em pó;
- ½ colher de chá de noz moscada em pó;
- 6 ovos;
- ½ xícara + 4 colheres de sopa de açúcar;
- Rum;

Modo de preparo

1. Leve o leite, o creme de leite e as especiarias para o fogo baixo até que levante fervura;
2. Desligue o fogo e reserve;
3. Bata 6 gemas com ½ xícara de açúcar até que fique um creme esbranquiçado;
4. Adicione o leite com especiarias 1 concha a cada vez para temperar as gemas e reserve;
5. Bata as claras em neve com 4 colheres de sopa de açúcar;
6. Delicadamente adicione a mistura de gemas com um fouet;
7. Reserve no congelador por meia hora;
8. Porcione e pese a preparação antes de servir.*;
9. Sirva em um copo com 1 dose de rum e polvilhe canela.

* **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 30/10/19 OU 31/10/19 - RECEITA

GRUPO - Mousse de chocolate com água

Ingredientes

- 700 gramas de chocolate 70%;
- 540 gramas de água;

Modo de preparo

1. Leve o chocolate e a água para derreter;
2. Prepare um banho-maria invertido, com gelo, água e sal grosso;
3. Coloque uma tigela por cima do banho-maria e jogue o chocolate derretido;
4. Bata com um fouet ou uma batedeira manual até atingir o ponto de mousse;
5. Retire da tigela e coloque em um saco de confeitar;
6. Porcione e pese a preparação antes de servir.*;
7. Sirva em xícaras de chá gelado.

OBS: O modo de preparo e quantidades dos ingredientes dessa receita devem ser seguidos à risca para que ela dê certo!

* **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.

GRUPO - Suco de morango com chá de erva cidreira / smoothie de frutas amarelas

Suco de morango com chá de erva cidreira

Ingredientes

- 4 xícaras de morangos limpos e picados;
- 4 xícaras de chá de erva cidreira (pegar com grupo 1);
- Açúcar é opcional;

Modo de preparo

1. Higienize, pese e corte os morangos;
2. Bata todos os ingredientes no liquidificador até obter uma mistura homogênea;
3. Porcione e pese a preparação antes de servir.*;
4. Sirva gelado.

Smoothie de frutas amarelas

Ingredientes

- 1 xícara (de chá) de rodelas de bananas congeladas;
- 1 xícara (de chá) de fatias de manga congelada;
- 1 xícara (de chá) de pêssegos fatiados congelados (com a casca mesmo);
- 1/2 xícara (de chá) de leite vegetal (ou leite de coco, suco de laranja ou maracujá);
- Melado, açúcar ou adoçante a gosto (opcional – se as frutas estiverem bem docinhas não precisa);

Modo de preparo

1. Higienize, pese e corte todos os ingredientes;
2. Coloque todos os ingredientes listados em um liquidificador potente e bata até ficar uniforme. Está pronto.

OBS: Se seu liquidificador não for muito potente, espere as frutas descongelarem por 10 minutos antes de bater.

3. Porcione e pese a preparação antes de servir.*



AULA PRÁTICA 30/10/19 OU 31/10/19 - RECEITA

GRUPO - Canjebrina cafeinada

Ingredientes

- 1 dedo de gengibre fresco ralado;
- 6 doses de café concentrado;
- 1 dose de cointreau (licor de laranja);
- 2 doses de cachaça;
- 1 dose de calda de caramelo;
- Gelo;

Modo de preparo

1. Higienize, lave e pese o gengibre;
2. Coloque todos os ingredientes em uma coqueteleira e agite bem até sentir o fundo do copo superior gelado;
3. Coe em uma taça de martini;
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.



AULA PRÁTICA 30/10/19 OU 31/10/19 - RECEITA

GRUPO - Milkshake de caramelo salgado e pêra

Ingredientes

- 1 pêra cortada em cubos;
- 50g de caramelo salgado;
- 5 bolas de sorvete de baunilha;
- 100ml de leite;
- 200ml de creme de leite fresco;
- 2 colheres de sopa de açúcar;

Modo de preparo

1. Higienize, pese e corte a pêra;
2. Bata a pêra, o caramelo (guarde 1 colher de sopa para decorar), o sorvete e o leite no liquidificador;
3. Bata em uma batedeira o creme de leite e o açúcar até obter um chantilly;
4. Porcione e pese a preparação antes de servir.*;
5. Sirva o milkshake com o chantilly e decore com o caramelo salgado.

* **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.