

Annes Dias

Nutrição - 7º Termo



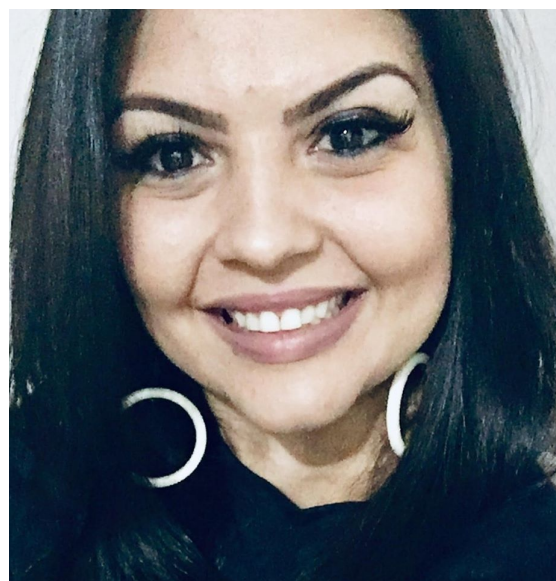
GASTRONOMIA

Apresentação

Material desenvolvido pelos alunos do 7º termo do curso de Nutrição do grupo **ANNES DIAS**, composto pelos graduandos **Lara Beatriz, Laura Ulian, Luis Felipe, Maria Alice, Mariana Sueta, Mylena Thainá, Tamires da Silva e Victor Marini**, para a disciplina de Gastronomia. Cujo objetivo é apresentar as receitas desenvolvidas em aula pelos mesmos.



Todas as receitas foram desenvolvidas com a orientação da professora responsável da disciplina de GASTRONOMIA, docente e orientadora de estágio supervisionado do curso de Nutrição do Centro Universitário Católico Salesiano Auxilium (UniSALESIANO) de Araçatuba - SP. **Prof.ª Mestre Bruna Raniel Vieira Pinto Cabral** é Nutricionista Funcional, especialista em Alimentos Funcionais, Fitoterápicos e Suplementação pela FAMERP - SP e Mestre em Ciência Animal pela Universidade Estadual Paulista "Júlio de Mesquita Filho" (UNESP) Araçatuba - SP.



sumário

1. Manteiga Saborizada.....3

.....

2. Salada Caprese Com Molho Pesto.....5

.....

3. Torta de Alho Poró.....8

.....

4. Região Norte do Brasil.....10

.....

5. Referências.....12

.....

Manteiga saborizada



“

A manteiga é um dos ingredientes mais usados na cozinha. Os registros mais antigos que se tem são de 2000 A.C., em murais de tumbas egípcias, há também algumas citações na bíblia como por exemplo, nos trechos de Abraão e Isaías. Mas a forma da manteiga como a gente conhece atualmente só surgiu no século 7 A.C. com o povo xiita. O leite usado não era de vaca, mas sim de égua. Hoje, a manteiga que a gente consome é feita da nata do leite de vaca.

”

Manteiga com Tomate Seco e Manjericão

Ingredientes:

- 200g de Manteiga Sem Sal em ponto pomada
- 2 Colheres de Sopa de Tomate Seco bem picadinho
- 2 Colheres de Sopa de Manjericão bem picadinho ou 1 Colher de Sopa de Manjericão Seco
- Sal e Pimenta do Reino à gosto

Instruções:

- 1º Misture a manteiga com o tomate seco e o manjericão.
- 2º Temperar com sal e pimenta do reino.
- 3º Dispor a mistura em uma folha de papel manteiga e enrolar, fechar bem as pontas.
- 4º Refrigerar por, pelo menos, 1 hora.
- 5º Está pronto, servir com torradas ou com fatias de pão, como preferir.



Salada Caprese com Molho Pesto



“

A Salada Caprese, tem sua origem na Itália, na região de Campania. Nesta região, tem um golfo, chamado Golfo de Nápolis e, lá, tem a Ilha de Capri. A história, no entanto, que acompanha as origens tem muito valor, pelo menos três histórias foram encontradas sobre a sua invenção na Ilha de Capri, uma das mais conhecidas é a de um construtor de Capri, que havia criado a salada por gostar muito de comida com as cores da Itália.

Pesto também é italiano, originário de Gênova, na Ligúria, norte da Itália. O nome do molho tem origem no verbo italiano "pestare", que significa macerar. O pesto nasceu da vontade dos genoveses de valorizar o produto-símbolo da província: o manjericão

”

Molho Pesto

Ingredientes:

- 1 Dente de Alho descascado
- ½ Xícara de Chá de Folhas de Manjericão fresco
- 2 Nozes
- 2 Colheres de Sopa de Queijo Parmesão ralado
- ¼ de Xícara de Chá de azeite
- Sal e Pimenta do Reino moída na hora à gosto

Instruções:

1º No pilão, triture os ingredientes, adicionando na seguinte ordem: alho com uma pitada de sal, folhas de manjericão, nozes, queijo e, por último, misture o azeite. Tempere com sal e pimenta do reino.

2º Pique bem todos os ingredientes e misture numa tigela. Uma opção é bater no mixer.

3º Tempere com um pouco de pimenta do reino, transfira o molho para um pote de vidro esterilizado com fechamento hermético, reserve e prepare a salada.



Salada Caprese

Ingredientes:

- 1 kg de Muçarela de Búfala
- 5 Tomates
- 6 Folhas de Manjerição
- Sal e Azeite   gosto

Instruções:

1  Numa tábua, corte a muçarela em fatias de 0,5 cm. Transfira para uma tigela, tempere com sal e regue com um fio de azeite. Com uma colher, misture as rodela  delicadamente. Reserve.

2  Corte também os tomates em fatias de 0,5 cm. Transfira para um escorredor de macarrão e tempere com uma pitada de sal. Com as mãos, misture os ingredientes e deixe escorrendo enquanto prepara o molho.

3. Na hora de servir, faça uma pilha alternado 4 fatias de tomate com 4 fatias do queijo em cada prato. Entre as fatias, espalhe um pouquinho de molho pesto. Decore com as folhas de manjerição e sirva a seguir. Se preferir, arrume as fatias numa travessa, formando uma escama. Decore com as folhas de manjerição e sirva o molho   parte.



Torta de Alho Poró



“

Foi na Grécia antiga que a Torta surgiu. Ela era uma oferenda que os humanos ofereciam à Deusa Ártemis, divindade ligada às colheitas, à natureza, à caça e à fertilidade, o oferecido à deusa grega era redondo, tendo uma ligação com a lua. Nos dias de hoje, é um alimento cozido ao forno e diferentes recheios, formas e tamanhos.

O alho-porro ou alho-poró é um vegetal que pertence à mesma família que as cebolas e os alhos. Em vez de formar um bulbo arredondado, como a cebola, o alho-poró produz um longo cilindro de folhas encaixadas umas nas outras, esbranquiçadas na zona subterrânea, sendo esta a parte das folhas a mais utilizada na culinária.

”

Torta de Alho Poró

Ingredientes:

- 05 Ovos
- 03 Colheres de Sopa de Requeijão Light
- 03 Colheres de Sopa de Farelo de Aveia
- 01 Colher de Sopa de Fermento em Pó
- 04 Alhos Porós
- 50g de Palmito
- Temperos: Sal e Pimenta do Reino (à gosto)
- 200ml de Creme de Leite Fresco sem lactose
- 50g de Gergelim Preto
- 200g de Queijo Muçarela



Instruções:

1º Bata no liquidador os ovos, o requeijão e o farelo de aveia. Bata até ficar homogêneo e acrescente o fermento, misture com uma espátula.

2º Em uma panela refogue o alho poró com um fio de azeite por uns 3 minutos, em seguida acrescente o creme de leite e o palmito, deixe apurar por uns 2 minutos. Ajuste o sal e a pimenta

3º Em um refratário que possa ir ao forno, coloque metade da massa (bem líquida mesmo), o alho poró todo, e umas fatias de muçarela e o restante da massa por cima. Decore com o gergelim preto.

4º Mande pro forno pré-aquecido 200°C por 30 minutos ou até dourar e está pronto.

Região Norte do Brasil



“

A receita chamada "Mujica de Peixe" é um prato tradicional do Amazonas, região Norte do Brasil, e é servida como entrada do prato principal da cozinha local. Geralmente, é aproveitado aquele pedaço de peixe assado que tenha sobrado da refeição anterior.

Uma mistura de peixe com mandioca, surgiu a "Mujica", palavra de origem indígena que significa **“o que vem do rio com mandioca”**.

”

Mujica de Peixe

Ingredientes:

- 4 kg de Filé de Peixe em cubos
- 2,5 kg de Mandioca Cozida em cubos
- 2 Cebolas média picada
- 2 Alhos amassado
- 2 Pimentões Vermelho em cubos
- 2 Pimentões Verde em cubos
- 2 Lata de Molho de Tomate
- 1 Vidro de Leite de Coco
- Sal, Salsa, coentro e cebolinha à gosto
- 1 Limão



Instruções:

1º Tempere o peixe com alho, sal e limão, e reserve.

2º Leve ao fogo em uma panela o óleo e alho até dourar. Acrescente a cebola, deixe murchar, acrescente os pimentões e o molho de tomate. Deixe por 1 minuto.

3º Acrescente a mandioca cozida com a água e deixe ferver.

4º Por último coloque o peixe, deixe cozinhar mais um pouco, acerte o sal e acrescente o cheiro verde e o leite de coco. E está pronto, ótimo para comer com arroz branco e farofa.

Referências

1.Magalhães AVM, Neto LG. A produção artesanal de manteiga da terra como resgate da identidade cultural. 2017 maio [acesso em 13 maio 2020]; 1(1): Disponível em: <http://www.periodicos.ufc.br/eu/article/view/13982>.

2.Lamounier MAT. Disciplina de Cozinha Italiana. 1º ed. Belo Horizonte: Faculdade Promove; 2014. p. 09 - 17. Disponível em:

http://www.faculdadepromove.br/bh/arquivos_up/documentos/0d9220b8b209da6ecbe6d6edd32ba830.pdf.

3.Barros TSG, Carvalho D, Córdova S, Monteiro RCB. Quiche de alho poró e alimentos funcionais [trabalho de conclusão de curso de Nutrição de FACISA/UNIVIÇOSA] 2013 dez [acesso em: 13 maio 2020]; 5(1); Disponível em: <https://academico.univicoso.com.br/revista/index.php/RevistaSimpac/article/view/162/324>.

4. Material da disciplina de Gastronomia disponibilizado pela professora responsável: Prof.^a Me. Bruna Raniel Vieira Pinto Cabral do curso de Nutrição do UniSALESIANO Araçatuba-SP.

Elaboração:

Lara Beatriz Souto Rocha – 208631

Laura Ulian Marin - 208391

Luis Felipe Xavier de Souza - 206913

Mariana Mayumy Magalhães Sueta – 209060

Maria Alice Santos da Silva - 208942

Mylena Thainá Dias Pereira - 209512

Tamires da Silva Ferreira – 207066

Victor Mendes Marini - 209140

Araçatuba, 2020.