



# **NOSSA RECEITAS**

**2023**

# APRESENTAÇÃO

Este livro de receitas do curso de Agente de Alimentação Escolar do Instituto Federal de Santa Catarina – IFSC campus Criciúma em parceria com a Prefeitura Municipal de Balneário Rincão, tem a finalidade de expor as receitas aprimoradas pela professora de nutrição, em conjunto com suas alunas, durante as aulas práticas do curso.

O livro surgiu como uma forma de materializar o aprendizado e compartilhar as experiências vivenciadas em sala de aula. Cada receita tem um toque de personalidade que registra a dedicação da professora e suas alunas.

# AGRADECIMENTOS ESPECIAIS

A todos os alunos do curso de Agente de Alimentação do IFSC de Balneário Rincão que junto a sua professora Andresa, abraçaram com dedicação este projeto de ensino.

Aos alunos do curso de Informática Básica do IFSC de Balneário Rincão com o professor Daniel Hahn, que em parceria fizeram a digitação das receitas contidas neste livro, compartilhando o conhecimento adquirido.

A coordenadora dos cursos do IFSC de Balneário Rincão Bárbara Tavares Dagostim por seu apoio e incentivo. A secretária de Educação e Assistência Social Jucilene Antônio Fernandes e a coordenadora de Assistência Social Angelita Ferrão Barriquel pela busca em qualificar os rinconenses para suas escolhas profissionais.

Ao prefeito Jairo Celoy Custódio e seu vice Luiz Laurindo pela oportunidade de desenvolvimento que nos proporcionaram.

Ao professor Daniel Comim da Silva, diretor-geral do IFSC campus Criciúma por abrir um leque de possibilidades diante de nós.

Aos professores Ezequiel e Niguelmi e a todos os envolvidos do Instituto Federal de Santa Catarina do campus de Criciúma pela acolhida e dedicação.

# COOKIE DE MAÇÃ E BANANA



## INGREDIENTES:

- 2 bananas maduras
- 1 colher(chá) de canela em pó
- 1 maçã média com casca ralada
- 8 colheres(sopa) de aveia em flocos

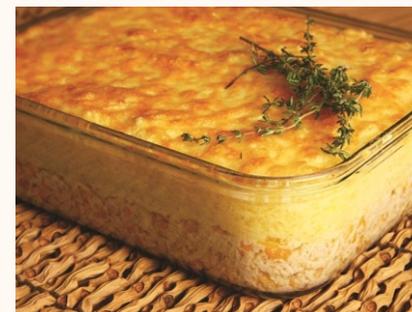
## MODO DE PREPARO:

Amasse as bananas e misture todos os ingredientes, molde os cookies usando uma colher. Unte uma forma antiaderente e asse a 180°C por cerca de 15 minutos ou até dourar.

Vire os cookies na metade do tempo para dourar dos dois lados.

Rende em média 12 unidades.

# ESCONDIDINHO DE BATATA



## INGREDIENTES

- 500 gramas de batatas
- Sal
- 1 colher de manteiga
- Leite
- 1 gema de ovo

## MODO DE PREPARO

Em uma panela cozinhe as batatas depois faça um purê, em seguida com as batatas esmagadas colocar 1 colher de manteiga, leite sal e leve ao fogo até desgrudar da panela, acrescentar 1 gema de ovo.

## Molho - Modo de preparo:

Colocar numa panela o guisado e o sal. Depois de refogar o guisado colocar cebola, alho, pimentão, orégano, chimichurry e colorau. Assim que cozinhar acrescentar o tomate ou molho de tomate. Depois de pronto, em um refratário colocar uma camada de purê de batata o molho do guisado mais uma camada do purê de batata, queijo ralado leve ao forno por 15 minutos.

Rendimento 10 porções

# PÃO CASEIRO DE BETERRABA



## Ingredientes:

- 1 k de farinha de trigo
- 3 beterrabas cozidas; reserve a água do cozimento
- 2 ovos
- 2 colheres de açúcar
- 1 pitada de sal
- 2 colheres de fermento biológico
- 2 colheres de manteiga

## MODO DE PREPARO:

Bata as beterrabas no liquidificador com a água do cozimento, bata bem e acrescente os ovos, o açúcar e o restante dos ingredientes. Amasse bem a massa e deixe descansar até dobrar de volume

Divida a massa em três partes e modele os pães.

Rendimento em média 30 fatias.

# PÃO CASEIRO DE BETERRABA



## Ingredientes:

- 1 unidade de alface
- 1 pé de rúcula
- 4 tomates
- meio abacaxi bem picadinho
- sal a gosto
- vinagre e azeite de oliva a gosto
- gergelim
- chia
- linhaça

Rendimento 12 porções

# BROA DE POLVILHO



## Ingredientes:

- 500 g de polvilho azedo
- 250 g de margarina ou nata
- 1 xícara de trigo
- 1 xícara de açúcar
- 2 ovos
- 100 g de coco ralado
- 1 colher de sopa de fermento químico

## Modo de preparo

Colocar todos os ingredientes em uma bacia e misturar tudo até dar o ponto, quando soltar das mãos é o ponto certo.

Enrolar como bolinhas e colocar a assar à 180 C

# ESTROGONOFE DE CARNE DE BIOMASSA

## Ingredientes:

- 1k Carne em iscas ou tirinhas
- Alho • Cebola
- Tempero verde • Tomate • Sal
- Orégano • Açafrão • Alecrim
- Biomassa de banana-verde



## Modo de preparo:

Em uma panela aquecida coloque o alho e a cebola com um fio de óleo, acrescente a carne e deixe refogar, coloque os temperos, quando estiver quase pronta adicione a biomassa de banana-verde

## Biomassa de Banana verde

1 penca de banana-verde

Lave bem e corte as bananas da penca e coloque na panela de pressão com água até cobrir. Depois de pegar pressão deixe por 10 minutos, desligue e aguarde.

Retire as cascas de banana e coloque-as no liquidificador com 1 xícara de água quente e limpa. Bata até virar um creme. Use conforme a necessidade para engrossar o caldo.

## FAROFA COM CASCA DE BANANA



As cascas de banana cozida retirem com uma colher a parte branca da casca e pique bem pequeno e reserve... Em uma panela coloque cebola bem picadinha, tomate, tempero verde, cenoura ralada, alho, orégano, açafraão e as cascas de banana e acrescente farinha de mandioca até dar ponto...

## SUCO DE ABACAXI COM HORTELÃ

### Ingredientes:

- 1 abacaxi médio com casca
- 10 folhas de hortelã
- 700 ml de água filtrada
- 2 colheres de (açúcar demerara) opcional



### MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes no liquidificador, bata bem depois de batido passe em uma peneira

## PÃO DE BATATA



### Ingredientes:

- 1000 gr de Farinha de Trigo • 50 gr Açúcar
- 10 gr Fermento Biológico • 550 ml Água
- 20 gr Sal Refinado • 30 gr Banha
- 300 gr Batata Cozida in natura

### Modo de preparo:

Bater a massa em Método Direto até ponto de véu. Bolear e descansar a massa para o relaxamento do glúten. Porcionar, bolear (pré-modelar) e descansar a massa. Modelar e rechear. Colocar na assadeira untada. Deixar para fermentação final. Pincelar eggwash e orégano. Assar.

Rendimento 30 Fatias.

# PEIXE AO MOLHO DE MILHO

## Ingredientes:

- 1 kg de filé de tilápia.
- 1 lata de milho ou milho natural.
- 3 ovos.
- 500 gr de trigo (o peixe-frito ou assado).
- 3 dentes de alho.
- Temperos a gosto.
- Sal gosto • 500 gr queijo muçarela.

## Modo de preparo:

Tempere o peixe com sal e temperos a seu gosto;  
Coloque o peixe em uma forma quadrada e asse;  
Depois assado coloque o queijo por cima do peixe;  
Em cima do queijo o creme de milho e retorne ao forno à 200°C por 20 minutos.

## Molho de milho

- 1 lata de milho triturado e peneirado
- 1 copo de água 200 ml • Sal a gosto
- Coloque em uma panela e cozinhe, depois de cozido coloque em cima do queijo

Rendimento 10 porções de 100 gr

# TILÁPIA A ROLÊ COM COUVE



## Ingredientes:

- 4 filés de tilápia (400g) • 2 colheres de azeite
- 4 folhas pequenas de couve
- Tempero a gosto • Sal a gosto

## Modo de preparo

Em uma tigela tempere as tilápias, coloque o sal e reserve por 30 minutos, depois de ter pego bem o tempero coloque a tilápia sobre uma folha de couve e enrole. Faça com todas as tilápias, coloque em uma assadeira untada, cubra com papel alumínio e leve ao forno médio por 25 minutos a 180 graus.

Rendimento 4 porções de 100gr

# SOPA DE MORANGA

## Ingredientes:

- 1 moranga
- 1 cebola
- 2 dentes de alho
- Sal
- Tempero verde a gosto (salsa, cebolinha, manjerona)
- 500 gr de carne suína (moída ou cortadas em cubinhos bem pequenos)



## Modo de preparo:

Descasque a moranga e cozinhe até ficar bem mole, bata no liquidificador ou amasse bem (reserve a água do cozimento).

Em outra panela, coloque a carne para refogar com mínimo de óleo, depois refogue a cebola e quando estiver dourada coloque o alho

Assim que estiver pronto misture no creme já amassado, leve em fogo baixo e deixe ferver novamente, use a água do cozimento para dar a consistência desejada ao creme. Verificar o sal. Acrescente por último, pode ser com fogo já desligado a salsa e cebolinha. Assim eles não perdem suas propriedades.

## Dicas para facilitar a retirada da casca da moranga;

Lave bem a moranga e leve ao micro-ondas por alguns minutos. Depois descasque.

Corte a moranga ao meio, retire a semente e leve ao fogo na panela de pressão com água até a metade da moranga. Depois de pegar pressão cozinhe por 5 minutos, deixe esfriar e raspe a poupa

Obs: a casca da moranga cozida pode ser usada para fazer bolo.

# MACARRÃO NUTRITIVO



## Ingredientes:

- 4 pc. Macarrão parafuso • 3 g Carne Moída
- 4 un. Cebola • 5 un. Tomate • Tempero verde a gosto
- 8 un. Alho • 16 gr. Açafrão • 10 gr Orégano
- 10 gr. Alecrim • 1 un. Moranga • 300 gr. Aipim
- 2 colher Colorau • Sal a gosto

## Modo de preparo:

Colocar a carne moída cozinhar, depois de pré-cozida colocar os temperos o sal e deixar cozinhar bem.

Acrescentar água suficiente pro macarrão.

Cozinhar o aipim e a moranga e moer no liquidificador.

Quando estiver perto de servir coloque o macarrão até ficar ao dente, coloque a mistura do liquidificador.

Acrescente o tempero verde e se for panela de ferro pode desligar a panela.

Rendimento 30 porções.

# PÃO DE QUEIJO



## Ingredientes:

- 1  $\frac{1}{3}$  de xícara (200gr) de polvilho azedo
- 3 xícaras (300gr) de polvilho doce
- 150 ml de óleo
- 4 xícaras (950gr) de aipim cozido e amassado ou batata doce cozida e amassado
- $\frac{1}{3}$  xícara de água (ou o suficiente para dar ponto na massa)
- 1 colher de chá de sal
- 1 colher de café de orégano
- 1 pacotinho de queijo ralado (100gr)

## Modo de preparo:

Misture os polvilhos, sal, orégano e o óleo em uma tigela grande. Acrescente o purê de aipim ou batata doce, aos poucos vai adicionando a água. Misture a massa até ficar homogênea. Modele os pãezinhos e leve ao forno preaquecido em assadeira untada por 25 minutos ou até formar uma casquinha crocante por fora.

Rendimento 50 pãezinhos.

# TORTA SALGADA SEM GLÚTEN

## Massa:

- 120 ml de óleo de girassol ou outro neutro
- 3 un. de ovos
- 5 gr de sal
- 15 ml de vinagre de maçã
- 120 gr de aveia em flocos finos
- 90 gr de polvilho doce
- 200ml de água
- 15 gr de fermento químico

## Recheio:

- 150 gr de frango
- 100 gr de brócolis
- ½ un. de cebola
- ½ un. de aboborinha italiana
- 2 un. de alho
- Tempero verde
- 1 un. de tomate
- 1 un de cenoura



## Modo de preparo:

No liquidificador coloque todos os ingredientes líquidos e aos poucos coloque as farinhas e vá adicionando a água aos poucos para dar ponto na massa.

Cozinha a cenoura em cubos e os brócolis em cubos, colocar em água quente com sal pra pré-cozinhar, e reserve. Em uma frigideira antiaderente colocar o frango em cubos com temperos à gosto.

Acrescente o alho, tomate, tempero verde, aboborinha e a cebola e cozinhar al dente. Coloque em uma assadeira a metade da massa, acrescente o recheio e o restante da massa, decore à gosto e leve ao forno 180 graus.

Deixe esfriar, retire da forma e ....

Rendimento 10 fatias.

# BROWNIE DE FEIJÃO



## Ingredientes:

- 200 g. de feijão preto cozido e drenado (100 g. cru).
- 100 g. de açúcar demerara.
- 30 g. de flocos de aveia finos.
- 45 ml. De óleo de coco ou óleo vegetal neutro (girassol, soja, canela),
- 30 g. de cacau.
- Meia colher (de café) fermentado.
- 15 ml. De vinagre de maçã (1 colher de sopa).
- 100 g. de chocolate em gotas ou em barra.
- 1 pitada de sal.

## Modo de preparo:

Cozinhar o feijão-preto apenas com água e assim que estiver macio escorra. No processador colocar o feijão, o açúcar, a aveia, o óleo de coco, ou azeite, o cacau, o fermento, o vinagre e o sal. (Obs.: fermento por último). Processar muito bem até que a mistura esteja bem homogênea (água se precisar).

Colocar a massa de brownie em uma bacia e adicionar o chocolate em gotas ou picados e misturar com uma espátula.

Colocar a mistura em uma forma (de bolo inglês o de pão) de 25 cm x 15 cm untada e polvilhada com cacau em pó. Levar para assar em forno pré-aquecido a 200 graus por 20 ou 30 minutos e o brownie estará pronto quando estiver com aquela casquinha na superfície e ao espetar o palito ele deve sair úmido. Espere esfriar para desenformar. Tirar da forma e servir.

# SALADA DE LEGUMES AO MOLHO DE IOGURTE

## Ingredientes:

- 500 g. de cenoura.
- 500 g. de macarrão parafuso.
- 500 g. de batata.
- 500 g. de brócolis.
- 500 g. de couve flor.
- 300 g. de peito de frango desfiado.
- 200 g. de iogurte integral.



## Modo de preparo:

Cozinhe os legumes em cubos, escorra, depois em um recipiente misture tudo e tempere, a gosto.

## Modo de preparo molho de iogurte:

- Meio limão.
- 1 colher de azeite de oliva.
- Sal a gosto.
- Orégano.

Misture todos os ingredientes e jogue sobre salada.

# BOLO DE BANANA E MAÇÃ SEM AÇÚCAR

## Ingredientes:

- 2 ovos
- 6 bananas
- 1 colher (sopa) de canela
- 2 colheres de óleo
- 1 colher (sopa)
- 2 xícaras de aveia em flocos
- 7 maçãs raladas com a casca
- 1 pacote de uva-passa (opcional)



## Modo de preparo:

Bata as bananas, as maçãs, o óleo, os ovos e a uva-passa (sem usar) o liquidificador. Coloque numa bacia e acrescente a aveia em flocos e o fermento. Misture bem a massa e despeje em uma assadeira untada e enfarinhada. Asse em forno pré-aquecido. Rendimento 20 porções.

# ALMONDEGAS DE FORNO

## Ingredientes:

- 500 g de carne moída
- 1 unidade de ovo
- Meia cebola picada
- 1 dente de alho
- Tempero verde
- Óleo ou manteiga
- Tempero verde
- Sal a gosto
- Meia xícara de amido de milho



## Modo de preparo

Numa tigela ou bacia junte todos os ingredientes, exceto o óleo.

Misture até que fique homogêneo e em seguida dividir essa massa em 12 porções parecidas faça bolinhas untadas com azeite ou óleo. Deixe o espaço de uma para outra pincele as almondegas com óleo ou manteiga, leve para assarem forno pré-aquecido 200°C, por cerca de 25 minutos ou até dourar.

Valor calórico por unidade, 172 K cal por porção individual.

Rendimento 12 unidades.

# CHÁ MISTO (ABACAXI E MAÇÃ)

## Ingredientes:

- 2 litros de água
- 200 g de casca de abacaxi
- 100 g de casca de maçã
- 20 g de canela em pau
- 5 g de cravo
- Açúcar demorara a gosto

## Modo de preparo

Coloque o açúcar em uma panela e coloque todos os ingredientes na panela com água, menos o açúcar, cozinhe até ferver, depois de tudo cozido e fervido sirva o chá adoce a gosto

Rendimento 3 litros.



# BISCOITO AMANTEIGADO

## Ingredientes:

- 200 g de manteiga sem sal
- 200 g de açúcar
- 400 g de farinha de trigo (nita)
- 1 colher de baunilha branca
- 1 ovo

## Modo de preparo

Bata na batedeira o açúcar, a manteiga em temperatura ambiente e os ovos por 5 minutos, acrescente a baunilha e a farinha aos poucos até a massa desgrudar da parede da batedeira retire estique a massa com um plástico filme por cima coloque para gelar, e depois recorte com formas de recorte com formas de preferência coloque para assar no forno pré-aquecido por 180°. Asse até dourar por baixo em cima fica branquinho mesmo.

Rendimento: 30 biscoitos



# TORTA DE ESPINAFRE FIT

## Ingredientes:

- 1 maço de espinafre
- 2 dentes de alho grande
- Pimenta do reino
- 200 g de queijo
- 1cx de creme de leite
- Sal a gosto
- 1 cebola grande salsinha
- 4 ovos
- 1 colher de fermento em pó



## Modo de preparo:

1- Corte o espinafre bem picado e refogue com alho, cebola, pimenta do reino e sal a gosto. Reserve e tire a água em excesso.

2- Em uma travessa que vá ao forno, adicione os 4 ovos e bata bem, após adicione 1 colher de (chá) de fermento em pó, depois acrescente pimenta do reino, salsinha, creme de leite e sal agosto. Bata bem até ficar homogêneo depois acrescente o espinafre e espalhe bem.

3- Finalize com o queijo e leve ao forno pré-aquecido 180°C, por aproximadamente 20 mim.

Rendimento: 20 porções

## SUCO FANTA COM MARACUJÁ

### Ingredientes:

- 300 g de polpa de maracujá • 2 cenouras
- Casca de uma laranja
- 2 litros de água gelada • Açúcar agosto.

### Modo de preparo:

Bata no liquidificador a cenoura e a casca da laranja com 1 litro de água e passe pela peneira. Acrescentar o restante da água, a polpa de maracujá e adoçar agosto.

Rendimento: 15 copos de 200ml.

## SUCO LARANJA E BETERRABA SEM AÇÚCAR

### Ingredientes:

- 2 laranjas • ½ beterraba pequena
- 1 xícara (chá) de água

### Modo de preparo:

Esprema as laranjas. Bata todos os ingredientes no liquidificador e sirva a seguir.

Rendimento: 500ml

## FAROFA DE TALOS E FOLHAS

### Ingredientes:

- 50g de farinha de aveia e 80g de farinha de mandioca
- 100g de talos
- 2 folhas de couve
- 50g de talos de espinafre
- 1 cenoura ralada
- 1 cebola grande (picada)
- 3 dentes de alho
- Açafrão, orégano e sal.
- 30ml de óleo
- Tempero verde a gosto.



### Modo de preparo

Refogue a cebola, deixe fritar bem, acrescente o alho, refogue. Coloque o açafrão, orégano e sal. Depois de tudo refogado coloque a cenoura ralada, acrescente os talos e folhas. Acrescente os demais ingredientes ao refogado, coloque 50g de aveia e 80g de mandioca.

# LASANHA DE FRANGO COM MASSA DE PANQUECA

## Ingredientes para massa da panqueca

- Ovos
- Sal
- Trigo
- Leite

## Modo de preparo:

Misture todos os ingredientes no liquidificador até obter uma consistência homogênea, depois em uma frigideira untada faça as massas de panqueca.

Cozinhe o frango com sal e desfie.

## Ingredientes para o preparo do frango:

- Cebola de cabeça
- Cebola de folha
- Colorau
- Páprica defumada
- Extrato de tomate
- Sal
- Tomate



## Modo de preparo:

Pique a cebola e coloque para dourar, coloque o frango, o tomate, o colorau, a páprica, deixe cozinhar um tempo. Desligue e reserve.

Para a montagem

## Ingredientes:

- Queijo
- Presunto
- Orégano

Em uma forma coloque uma camada de massa, uma de frango, presunto, queijo. Repita o processo até acabar os ingredientes.

Depois coloque orégano por cima e asse por 30 minutos.

Dica: Coloque milho, requeijão, creme de leite no liquidificador bata e misture no frango.

Rendimento 20 porções.

# SALPICÃO



## Ingredientes

- 500 g de peito de frango cozido e desfiado
- 2 cenouras grandes raladas
- 1 lata de ervilha
- 1 lata de milho verde
- 200 g de uva passa
- 1 maçã
- Maionese a gosto
- Cheiro-verde a gosto
- Batata palha a gosto

## Modo de preparo

- 1 Misture todos os ingredientes, menos a batata palha.
- 2 Depois de tudo misturado, forre com a batata palha.
- 3 Depois, e só servir.

Rendimento 8 porções

# CONSIDERAÇÕES FINAIS

Dedicamos o tempo ao aprendizado das técnicas e práticas na cozinha. Com criatividade, imaginação e estudo foi construído o nosso livro de receitas.

Encerramos o curso de Agente de Alimentação Escolar do IFSC de Balneário Rincão com grande aprendizado e prática no manuseio de alimentos, mudamos a forma de nos relacionar com os alimentos e conhecemos a importância da administração nos serviços alimentares.

Finalizamos essa etapa com satisfação e preparadas para os desafios apresentados no nosso cotidiano, seja nas nossas próprias cozinhas ou nos mais diversos ambientes de trabalho que tem como foco a alimentação. Aprendemos que cozinhar é uma arte, que somos capazes e o nosso curso foi só o início de uma grande jornada!

# ALUNOS DO CURSO DE AGENTE DE ALIMENTAÇÃO ESCOLA

Alexandra Rodrigues Da Rosa Martins  
Ana Flávia De Souza  
Andrea Da Silva Ferreira  
Claudete Alves Viana  
Denise Terras De Souza  
Deonise Vieira  
Greice Daboit Schineider Custodio  
Idinéia Fernandes Da Silva  
Líbia Recco Do Nascimento  
Maderlon Augustinho De Souza  
Maria Aparecida Vieira  
Paula Daiane Veleda Abreu  
Samara Marcelo Laurindo  
Vanessa Colombani Da Costa

# ALUNOS DO CURSO DE INFORMÁTICA BÁSICA

Alexia Randra Viana Alves  
Dara Tauany Rodrigues Lima  
Edilson Ferreira Leite  
Estevo Rodrigues Criolanda  
Fernanda Lopes  
Jheniffer Garcia Waltrick  
Julyane Fernandes Silvério  
Kadú Gabriel Vicente Rosa  
Maria Antônia Fernandes Rabelo  
Micaela Anahi Vallejos  
Sandra Ferreira Da Rocha  
Silvania Caetano Machado Angra  
Silvia Cristina Rocha Gimenez Leite  
Tatiane Dos Santos Souza  
Victor Ramon Emanuel Ortuza  
Zelia Maria Muniz

