

**RECEITAS – DISCIPLINAS PRÁTICAS EXTENSIONISTAS IV E PROJETO
INTEGRADOR IV**

Prof. Iury Antônio de Souza
iurysouza@uniacademia.edu.br

- **Pão de Queijo com Chia**

- **Produto: Ki Bão**
- **Equipe: Luana Matos Santiago, Maria Eduarda Souza, Thayná Neves**

Ingredientes:

150 g de fécula de mandioca hidratada (tapioca)
75 g de queijo tipo parmesão
120 g de creme de ricota
20 g de chia

Modo de Preparo:

Misture bem todos os ingredientes até virar uma massa homogênea. Enrole a massa em formato de bolinhas de 20 g. Pré aqueça o forno ou air fryer à 200°C por 5 minutos, diminua a temperatura para 180°C e coloque os pãezinhos para assar. Se for no forno leva de 15 a 20 minutos e na air fryer de 12 a 15 minutos.

Modo de conservação:

Armazenar o produto no congelador e retirar apenas para assar.

Rendimento:

18 unidades de 20 g cada.



pão de queijo

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção: 10 unidades (10g)

Porção: 60g (10g)

	100g (10g)	10g (1g)
Valor energético (kcal)	235	23,5
Carboidratos (g)	28	2,8
Proteínas (g)	10	1,0
Ácidos graxos totais (g)	15	1,5
Ácidos graxos saturados (g)	10	1,0
Fibras (g)	2,5	0,25
Gorduras totais (g)	10	1,0
Gorduras saturadas (g)	6,5	0,65
Gorduras trans (g)	3,5	0,35



- **Pão de Cenoura**

- **Produto: BiSU**

- **Equipe: Bethania Bittar, Larissa Brum, Larissa Godinho, Maria Rita Vasconcelos**

Ingredientes:

1 ovo
1 colher (sopa) de manteiga
1/3 xícara (chá) de óleo da sua preferência
1/3 xícara (chá) de água em temperatura ambiente
2 xícaras (chá) de cenoura crua e picada
2 colheres rasas (café) de sal
2 colheres rasas (sopa) de açúcar cristal
7 g de fermento biológico seco
Farinha de trigo integral até desgrudar das mãos (aproximadamente 1/2 kg)

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador, exceto o fermento e a farinha. Em outro recipiente com o fermento e a farinha, acrescente a mistura do liquidificador, misturando novamente. Sove bem com o auxílio de uma batedeira ou a mão, cubra com um pano e deixe descansar por 40 minutos. Abra a massa delicadamente e corte no formato que desejar. Deixe descansar por mais 15 minutos. Leve ao forno pré-aquecido a 180°C até dourar (por volta de 13 a 15 minutos).

- **Pão de Beterraba**

- **Produto: BiSU**

- **Equipe: Bethania Bittar, Larissa Brum, Larissa Godinho, Maria Rita Vasconcelos**

Ingredientes:

1 ovo
1 colher (sopa) de manteiga
1/3 xícara (chá) de óleo da sua preferência
1/3 xícara (chá) de água em temperatura ambiente
2 xícaras (chá) de beterraba crua e picada
2 colheres rasas (café) de sal
2 colheres rasas (sopa) de açúcar cristal
7 g de fermento biológico seco
Farinha de trigo integral até desgrudar das mãos (aproximadamente 650 g)

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador, exceto o fermento e a farinha. Em outro recipiente com o fermento e a farinha, acrescente a mistura do liquidificador, misturando novamente. Sove bem com o auxílio da batedeira ou a mão, cubra com um pano e deixe descansar por 40 minutos. Abra a massa delicadamente e corte no formato que desejar. Deixe descansar por mais 15 minutos. Leve ao forno pré-aquecido a 180°C até dourar (por volta de 13 a 15 minutos).

Acompanhamentos:

Homus

Ingredientes:

1 xícara de grão-de-bico cozido

½ xícara de água fervente

1 dente de alho

2 colheres de azeite

Sumo de limão ½ limão

Sal a gosto

Pimenta-do-reino a gosto ou pimenta Síria

Modo de preparo:

Despeje o grão-de-bico cozido no liquidificador e acrescente um pouco de água fervente (pouca água, apenas para conseguir bater o grão de bico). Quando a mistura já estiver bem homogênea, adicione o dente de alho, o sal e o azeite e bata mais um pouco, por fim tempere com ½ limão. Transfira para um pote fechado e conserve em geladeira por até 5 dias. Quando servir coloque mais azeite e cebola (opcional).

Patê de frango

Ingredientes:

300 g de frango desfiado já temperado

2 colheres de maionese

2 colheres de requeijão

1 cenoura ralada

Tempero à gosto (Páprica defumada, Pimenta do reino, Alho seco, Noz moscada, Orégano)

Modo de preparo:

Cozinhe o frango, desfie e acrescente a maionese, requeijão e a cenoura ralada.









- **Bombom Aberto Proteico**

- **Produto: Candy Fit**
- **Equipe: Maria Júlia Oliveira, Yasmin Souza**

Ingredientes:

100 g de morango picado
30 g de whey protein
85 g de iogurte natural integral
30 g de chocolate 60% cacau

Modo de preparo:

Em um recipiente coloque 50 g de iogurte natural integral e 30 g de whey, misture até obter um creme homogêneo. Coloque o creme no recipiente e por cima adicione os morangos. Derreta em banho maria ou no microondas o chocolate 60% cacau e acrescente o restante do iogurte natural integral, misture até obter consistência de ganache. Coloque a nova mistura sobre as camadas já feitas no recipiente e leve para a geladeira por 30 minutos.







- **Sorvete Proteico**

- **Produto:** SorWheyTe
- **Equipe:** Bruna Quirino, Diogo Heluey, Isabela Mattos, Lawinia Guimarães, Luiza Guerra

Ingredientes:

180 g creme de leite pasteurizado
70 g leite em pó
60 g whey protein – sabor a gosto
15 g xilitol

Modo de preparo:

Bata o creme de leite até atingir o ponto de chantilly. Em seguida, acrescente o leite em pó, whey protein e o xilitol, bata novamente até ficar uma massa homogênea. Coloque em um recipiente e leve para o congelador.

Rendimento: 1 pote de 220 ml.





- **Biscoito sabor chocolate com recheio sabor baunilha**

- **Produto: Bisnack**

- **Equipe: Ana Luísa Klen, Camile Ornelas, Jheniffer Vitória e Rafaela Rossi**

Ingredientes (massa):

150 g de Farinha de aveia
50 g de Cacau em pó 50%
60 g de Leite em pó integral
30 g de Manteiga
125 ml de Água mineral

Ingredientes (recheio):

60 g de Leite em pó integral
30 g de Mel
10 ml de Água mineral
1 ml de Essência de baunilha

Modo de Preparo:

Misture os ingredientes secos da massa e em seguida adicione a manteiga e a água até obter uma massa homogênea. Deixe descansar entre 10 a 20 minutos e em seguida modele a massa com as mãos até parar de grudar. Pegue porções da massa e abra com o rolo em uma superfície limpa e polvilhada com cacau. Corte os biscoitos e leve para assar no forno ou airfryer por 10 a 15 minutos a 180°C.

Para o recheio, misture o leite em pó, o mel, a água e a essência de baunilha até obter uma pasta cremosa. Recheie os biscoitos após o resfriamento.

Rendimento: Aproximadamente 12 unidades.

Modo de Conservação: Conservar em local seco e arejado. Consumo ideal em até 7 dias.





- **Mini pizza sabor Marguerita com farinha integral e molho caseiro**
- **Produto: Pizzitas**
- **Equipe: Amanda Passos, Isabella Vital, Júlia Borsato, Júlia Vaccarini**

Ingredientes (massa):

1 xícara de farinha de trigo integral
1 envelope de fermento biológico seco
2 colheres de sobremesa de açúcar
1 xícara de água
3 colheres de chá de azeite
1 pitada de sal
Beterraba em pó utilizada como corante natural

Ingredientes (molho):

2 ½ kg de tomate
1 beterraba
1 cenoura

Ingredientes (recheio):

500 g de muçarela
Tomate cereja
Manjeriço

Modo de Preparo:

Adicione a farinha peneirada em um recipiente, junto com o fermento, açúcar e a água. Mexa bem, e coloque o azeite, sal e o corante natural até atingir a cor desejada. Continue mexendo até a massa ficar homogênea. Em seguida, sove a massa por 15 minutos, cubra o recipiente e deixe descansar por 1h e 30min. Após esse período, abra a massa e reparta da forma que desejar.

Para o molho, descasque o tomate, a cenoura e a beterraba, coloque em uma panela de pressão, e deixe cozinhar por 30 minutos no fogo baixo. Em seguida, bata a mistura no liquidificador.

Para montar a pizza pegue a massa, adicione o molho, queijo muçarela ralado, tomate cereja picado e manjeriço. Assar a 200°C.

Rendimento: Aproximadamente 50 unidades de 65 g.





- **Refrigerante Saudável**

- **Produto:** Iara
- **Equipe:** Bruno Barbosa, Isaac Fourakis, Izabela Ribeiro, Júlia Campos, Yasmin Loures

Ingredientes – Sabor Manga com Gengibre:

300 g de manga
500 ml de água com gás
Suco de ½ limão
2 g de gengibre sem casca
1 colher de sopa de mel

Modo de preparo:

Higienize, descasque e corte a manga em cubos. Em um liquidificador, adicione a manga, metade da água com gás (250 ml), suco de ½ limão, gengibre e mel, coloque para bater por 2 minutos. Em seguida, coe com uma peneira e transfira para uma jarra. Adicione o restante da água com gás e misture delicadamente com um uma colher para manter o gás. Após, coloque em garrafas, vede e leve para gelar.

Rendimento: 900ml – 3 porções.

Ingredientes – Sabor Abacaxi com Hortelã:

350 g de abacaxi
10 g de hortelã
500 ml de água com gás
Suco de ½ limão
2 g de gengibre sem casca
1 colher de sopa de mel

Modo de preparo:

Higienize o abacaxi e a hortelã e corte o abacaxi em rodela. Em um liquidificador, adicione o abacaxi, a hortelã, metade da água com gás (250ml), suco de ½ limão, gengibre e mel, coloque para bater por 2 minutos. Em seguida, coe com uma peneira e transfira para uma jarra. Adicione o restante da água com gás e misture delicadamente com um uma colher para manter o gás. Após, coloque em garrafas, vede e leve para gelar.

Rendimento: 900 ml – 3 porções.



- **Cupcake sabor chocolate com chantilly colorido com beterraba**

- **Produto: Bem Bolinho**

- **Equipe: Alice Silva, Ana Luiza Ferigatto, Giovanna Rayol, Juliana Butignolle, Maria Oliveira e Yasmin Barros**

Ingredientes (massa):

1 xícara de banana bem madura amassada (250 g)

3 ovos

1 pitada de sal

1/2 xícara de açúcar mascavo (90 g)

2 colheres de azeite (30 ml)

1 xícara de farinha de aveia (120 g)

1/4 xícara de cacau em pó 100% (22 g)

1 colher de sopa de fermento em pó (15 g)

1/3 xícara de gotas de chocolate ou chocolate 70% picado (45 g)

Modo de Preparo:

Em uma tigela grande, amasse as bananas com um garfo até formar um purê. Adicione os ovos e misture bem até obter uma mistura homogênea. Acrescente o açúcar mascavo e misture novamente, adicione o azeite e misture até incorporar, e, em seguida, adicione a farinha de aveia e mexa até a massa ficar homogênea. Peneire o cacau em pó sobre a massa para evitar grumos e misture bem. Acrescente o fermento em pó peneirado e mexa rapidamente. Adicione as gotas ou pedaços de chocolate e misture. Coloque a massa em forminhas previamente untadas ou em uma forma grande e asse em forno pré-aquecido a 180°C por cerca de 20 minutos ou até que um palito saia limpo ao ser inserido no centro.

Ingredientes (chantilly):

200 ml de creme de leite fresco

2 colheres de sopa de beterraba em pó

1 colher de sopa de açúcar mascavo

Modo de Preparo:

Em uma batedeira bata o creme de leite com o açúcar até dar o ponto do chantilly. Quando estiver próximo do ponto, adicione a beterraba em pó.

Rendimento: aproximadamente 10 porções (bolinhos de cerca de 80 g e 20 g de chantilly).

Modo de Conservação:

Temperatura ambiente: até 2 dias em recipiente fechado.

Geladeira: até 5 dias em recipiente fechado.

Freezer: pode ser congelado por até 3 meses. Para consumir, descongele em temperatura ambiente ou aqueça no forno.





