



# Oficina Culinária

## Elaboração de Lanches Saudáveis

XIV **S E P E X**

22/10 (quinta-feira)  
às 18:00h  
Laboratório de  
Técnica Dietética

Ministrantes: Priscila Nathália  
Wimmersberger, Larissa Mendes  
Vienhage, Larissa Isabele Rabello  
Chechi, Karine Kahl e Kelly  
Jahn Carsten

Coordenadora: Prof<sup>ª</sup> Francilene  
Gracieli Kunradi Vieira

Inscrições de 12 a 20 de outubro

<http://sq.sepex.ufsc.br>



## Pãozinho de Batata (baroa ou doce)



### *Ingredientes:*

- 2 xícaras de polvilho azedo;
- 4 xícaras de polvilho doce;
- 2 colheres de chá de sal;
- 1 colher de sopa de orégano, alecrim, manjericão ou açafraão da terra (para ficar mais amarelinho);
- ½ copo de requeijão de azeite de oliva;
- 500g (4 unidades) de batata baroa ou batata doce;
- 1/3 de xícara de chá de água.

*Modo de preparo:* Descasque e cozinhe as batatas, em seguida, escorra a água e faça um purê amassando-as. Em uma tigela grande, misture o polvilho azedo e o doce, o sal, as ervas e o azeite de oliva. Acrescente o purê de batata e aos poucos adicione água, misturando até a massa ficar homogênea e não grude mais nas mãos. Pré-aqueça o forno (180°C) por 10 minutos. Modele bolinhas tipo “pão de queijo” com as mãos, coloque-os em uma forma não untada e asse por 20 a 25 minutos, dependendo do forno. Se necessário, após este tempo, aumente um pouco a temperatura do forno (por volta dos 205°C) para dourar um pouco, por cerca de 15 minutos.

## Patê de Cenoura



### *Ingredientes:*

- ½ cenoura média crua (se utilizar iogurte utilize 1 cenoura);
- 1 colher de café de azeite de oliva;
- 1 dente de alho pequeno;
- 1 colher de sobremesa cheia de cebolinha verde;
- 2 colheres de sopa de água;
- Sal (quantidade que basta – 1 pitada de sal);
- ¼ Ricota ou ½ copo de iogurte natural.

*Modo de preparo:* Picar a cenoura em cubos e o alho em pequenos pedaços. Em seguida, bater todos os ingredientes no liquidificador até obter uma pasta homogênea.

## Muffin de Frutas



### *Ingredientes:*

- 4 ovos inteiros;
- $\frac{3}{4}$  de xícara de chá de açúcar mascavo;
- 100g de manteiga sem sal amolecida;
- 2 xícaras de chá farinha de aveia;
- 2 colheres de café de canela;
- 1 colher de chá de fermento em pó;
- 3 bananas médias picadas;
- 2 maçãs médias picadas;
- 1 xícara de chá de uvas passas;
- 1 xícara de amendoim torrado e moído.

*Modo de preparo:* Bater no liquidificador os ovos, o açúcar mascavo, a manteiga a aveia, a canela e o fermento. À parte misturar as bananas, as maçãs, as uvas passas e o amendoim torrado e moído. Juntar as duas misturas, colocar em forminhas de muffins e levar ao forno pré aquecido 180° por aproximadamente 25min.

## Leite de Coco



### *Ingredientes:*

- 1 e  $\frac{1}{2}$  copo de coco fresco ralado;
- 2 e  $\frac{1}{2}$  copos de água quente.

*Modo de preparo:* Bater os ingredientes no liquidificador e coar. Reservar o resíduo do coco para usar em bolos ou sobremesas.

## Bolo Integral de Banana



### *Ingredientes para Massa:*

- 1 xícara de chá de farinha de trigo integral;
- 1 xícara de chá de aveia;
- 5 bananas caturras maduras;
- 4 ovos inteiros;
- ½ xícara de chá de óleo;
- 1 e ½ xícaras de chá de açúcar mascavo;
- 1 colher de chá cheia de fermento em pó;
- ½ xícara de chá de leite de coco.

### *Ingredientes para Farofa:*

- Resíduo do leite de coco (preparado anteriormente);
- 2 colheres de chá de açúcar mascavo;
- 1 colher de chá de canela.

### *Modo de preparo:*

*Massa:* Bata todos os ingredientes no liquidificador com apenas uma banana, coloque em forma untada com óleo e farinha. Pique as outras bananas em rodela e coloque sobre a massa, salpicando com canela.

*Farofa:* Misturar o resíduo do leite de coco, preparado anteriormente, com 2 colheres de chá de açúcar mascavo e 1 colher de chá de canela. Colocar sobre o bolo. Assar em forno pré-aquecido, a 180°C por aproximadamente 50 minutos.

## Empadão de Frango



### *Ingredientes para massa:*

- 1 ovo;
- 200g de purê de abóbora, adicionar de 50g em 50g, até dar o ponto da massa (1/2 unidade de abóbora pequena);
- 100g de manteiga;
- 1 colher de sobremesa de sal;
- 2 colheres de café de fermento químico;
- 4 xícaras de trigo integral;
- 8 colheres de sopa de amido de milho;
- 1 gema (para pincelar).

### *Ingredientes para recheio:*

- 2 cebolas picadas em cubos pequenos (200g);
- 4 dentes de alho picados;
- 2 tomates picados em cubos pequenos (300g);
- 2 xícaras de extrato de tomate;
- 1/2 kg de peito de frango desfiado;
- 1 colher de chá de sal;
- 4 colheres de sopa de salsinha.

### *Modo de preparo:*

*Massa:* Coloque o ovo em uma tigela, misture a manteiga, o sal, o fermento em pó, o trigo integral e o purê de abóbora. Misture bem e vá adicionando amido de milho até ficar uma massa firme. Deixe descansar 20 minutos. Forre a forma com a massa, coloque o recheio (frio), cubra e pincele com a gema.

*Recheio:* Dourar a cebola com o alho, em seguida acrescentar o tomate, o extrato de tomate, o peito de frango desfiado e o sal. Por último coloque a salsinha.

## Cupcake de Cenoura com Cobertura de Cacau



### *Ingredientes para Massa:*

- 2 cenouras picadas em cubos pequenos;
- ½ xícara de açúcar mascavo;
- ¼ xícara de azeite de oliva;
- ½ xícara de farinha de aveia;
- ½ xícara de fubá;
- 2 ovos;
- Linhaça hidratada (misturar 1 colher de sopa de linhaça com 1/4 xíc de água, esperar cinco minutos);
- ½ colher de sopa de fermento em pó.

### *Ingredientes para Cobertura:*

- 1 xícara de cacau em pó;
- 2 colheres de sobremesa de melado;
- 2 colheres de sobremesa de leite de coco.

### *Modo de Preparo:*

**Massa:** Bater no liquidificador todos os ingredientes da massa e por último o fermento. Colocar em forminhas de cupcake e assar em forno aquecido, 180°C, por 20 minutos.

**Cobertura:** Misturar bem o cacau com o melado e o leite de coco. Colocar sobre os bolinhos assados e frios.

## “Danette” de Abacate



### *Ingredientes:*

- 1 abacate médio;
- 2 colheres de sopa de cacau em pó;
- 4 colheres de sopa de açúcar demerara ou mascavo ou quantidade que basta.

*Modo de preparo:* Bater todos os ingredientes no liquidificador, levar para a geladeira por cerca de 30 minutos e servir.

## Biscoito de Amendoim



### *Ingredientes:*

- 1 ovo;
- 2 colheres de sopa de manteiga;
- 2 colheres de sopa de cacau em pó;
- 4 colheres de sopa de açúcar demerara ou mascavo;
- ½ xícara de chá de amendoim;
- ½ xícara de chá de farinha de aveia;
- 2 colheres de sopa de linhaça.

*Modo de preparo:* Bater no liquidificador todos os ingredientes com exceção do amendoim, utilizar o botão pulsar, pois fica uma massa espessa. Retirar do liquidificador, adicionar o amendoim e com ajuda de uma colher colocar pequenas porções numa forma untada. Assar em forno aquecido 180°C por 15 minutos.

## Coxinha Assada



### *Ingredientes:*

- 3 xícaras de chá de batata inglesa cozida e amassada (6 unidades);
- 4 colheres de sopa de farinha de tapioca;
- 4 colheres de sopa de água;
- 10 colheres de sopa de frango desfiado temperado (temperos a gosto);
- Gema e farinha de linhaça dourada para empanar;
- 2 colheres de chá de sal.

*Modo de preparo:* Misturar bem a batata, a farinha de tapioca e a água, tempere com 2 colheres de chá de sal e acrescente 5 colheres de sopa de frango desfiado. Colocar a massa na geladeira por 40 minutos. Depois modelar a coxinha e rechear com o frango, pincelar com gema de ovo, passar na farinha de linhaça e colocar no forno aquecido a 200°C por 30 minutos.