



E-BOOK RECEITAS JUNINAS



Imagens ilustrativas do Google, 2021



UNIVERSIDADE FEDERAL DO OESTE DA BAHIA

Superintendência Administrativa do Campus Reitor Edgard Santos

Coordenadoria de Apoio aos Assuntos Estudantis

Núcleo de Alimentação e Nutrição

FESTA DE SÃO JOÃO

A festa de São João corresponde ao maior evento comemorativo da Região Nordeste do Brasil. Esse é um período de bastante celebração, marcado por danças, quadrilhas, forró e muita comida típica. Eita santo festeiro! A celebração é tão boa, que chega a durar o mês de junho inteiro, sendo admitido até as festas “julinas”.

Neste ano, não poderemos, mais uma vez, dançar aquele forrozinho gostoso, agarradinhos ao nosso par... Mas quem disse que não seria possível saborear as deliciosas comidas típicas da culinária nordestina?

Pensando nisso, o setor de Nutrição da UFOB preparou esse delicioso e-book, repleto de receitas juninas, para contribuir com a sua imaginação e ajudá-lo no preparo dessas delícias! Bom apetite!!! Mas não se esqueça, nada de aglomerações!

Aperte o play e bom apetite!



Que tal preparar receitas saudáveis e muito saborosas?

Se preferir, você poderá substituir alguns ingredientes das receitas tradicionais, com isso conseguirá adaptá-las à sua necessidade e, até, tornar as preparações mais nutritivas.

Se liga em nossas dicas:

Caso tenha intolerância à lactose ou alergia à proteína do leite, você deverá evitar o consumo de leite e derivados! Para o preparo das receitas, você poderá utilizar um leite vegetal! Nossa sugestão é que substitua o leite por LEITE DE COCO. Vai ficar uma delícia!



Mas se o seu desejo for diminuir as calorias da receita, você poderá optar pelas versões desnatada ou semi-desnatada do leite ou, ainda, substituir o açúcar de mesa por um adoçante natural, como o xilitol e o eritritol. Eles possuem menos calorias que o açúcar comum e podem ser consumidos em dietas com restrição de açúcar (você deverá utilizá-los na mesma proporção que utilizaria o açúcar)!

Se você não tem restrição ao açúcar em sua alimentação, mas, ainda assim, desejar reduzir o valor calórico da preparação, poderá utilizar o açúcar de coco (por ser mais doce que o açúcar de mesa, ao utilizar o açúcar de coco você poderá reduzir em até 50% a quantidade de açúcar da receita).

Antes de colocar a mão na massa, o que acha de conhecer o valor nutricional de alguns ingredientes?



MILHO

Milho verde enlatado (100 gramas):
98 Kcal
Proteína: 3,2g
Lipídio: 2,4g
Carboidrato: 17,1g
Fibra: 4,6g



AMENDOIM

Amendoim torrado salgado (100 gramas):
606 Kcal
Proteína: 22,5g
Lipídio: 54g
Carboidrato: 18,7g
Fibra: 7,8g



LEITE

Leite de vaca integral, pó (100 gramas):
497 Kcal
Proteína: 25,4g
Lipídio: 26,9g
Carboidrato: 39,2g
Fibra: -



COCO

Água de coco (100ml):
22 Kcal
Proteína: 0
Lipídio: 0
Carboidrato: 5,3 g
Fibra: 0,1g



LARANJA

Laranja lima (100 gramas):
46 Kcal
Proteína: 1,1g
Lipídio: 0,1g
Carboidrato: 11,5g
Fibra: 1,8g



AS RECEITAS



Amendoim praliné	6
Arroz doce funcional	7
Bolo de aipim	8
Bolo de milho	9
Bolo de tapioca	10
Broa de fubá	11
Cocada	12
Creme de mandioca	13
Curau light	14
Doce de abóbora	15
Mugunzá/canjica	16
Paçoca	17
Pé de moleque	18
Quentão sem álcool	19

AMENDOIM PRALINÉ



INGREDIENTES:

- 2 xícaras de chá de amendoim torrado com pele
- 1 xícara de chá de açúcar
- 1/2 colher de chá de fermento em pó
- 2 colheres de sopa de chocolate em pó
- 1/2 xícara de chá de água

MODO DE PREPARO:

Em uma panela coloque o amendoim, o açúcar, o fermento, o chocolate e meia xícara de chá de água. Leve ao fogo médio e mexa até começar a ferver. Quando começar a açucarar, mexa vigorosamente até secar bem. Despeje numa assadeira e leve ao forno médio pré-aquecido por 5 a 10 minutos para o amendoim ficar mais crocante. Não deixe passar de 10 minutos para não torrar.



Imagem ilustrativa do Google, 2021

ARROZ DOCE FUNCIONAL

INGREDIENTES:

- 1 xícara de chá de arroz
- 2 cravos da índia
- 3 canelas em pau
- Raspas da casca de ½ limão siciliano
- ½ litro de água
- 5 colheres de sopa de adoçante em pó culinário
- 4 ½ xícara de chá de leite de coco
- Canela em pó para polvilhar

MODO DE PREPARO:

Coloque o arroz, os cravos, a canela em pau e as raspas de limão em uma panela própria para doces. Acrescente água e adoçante em pó. Cozinhe em fogo baixo, com a panela parcialmente tampada. Observe até a água secar completamente. Adicione o leite de coco e cozinhe em fogo baixo, mexendo de vez em quando, até o arroz ficar macio e o caldo cremoso. Desligue o fogo e espere esfriar. Sirva em tacinhas individuais, polvilhado com canela.



Imagem ilustrativa do Google, 2021

BOLO DE AIPIM



INGREDIENTES:

- 500g de aipim cru ralado (deixe em água para não escurecer)
- 1 e 1/4 xícaras (chá) – 100g de coco ralado (reserve um pouco mais para untar e polvilhar por cima do bolo)
- 1 xícara (chá) – 200g de açúcar demerara
- 600 ml de leite de coco
- 2 colheres (sopa) – 30 ml de óleo (coco, girassol ou soja)
- 1 colher chá de bicarbonato de sódio
- média de 10 gotas de limão



Imagem ilustrativa do Google, 2021

MODO DE PREPARO:

Escorra a água em que o aipim estava de molho. Adicione o aipim a um recipiente, acrescente o coco ralado, o açúcar demerara e misture. Adicione o leite de coco e misture mais. Faça o mesmo com o óleo. Por último acrescente o bicarbonato, as gotas de limão e novamente misture. Transfira para uma forma untada com óleo e coco ralado. Polvilhe coco ralado por cima. Leve ao forno pré-aquecido a 180°C por 45 minutos. Espere esfriar e desenforme.

BOLO DE MILHO



INGREDIENTES:

- 1 xícara de farinha de milho
- 1 xícara de farinha de amêndoas
- 3 ovos
- 1 pitada de sal
- ½ xícara de açúcar de coco ou mascavo
- 1 pitada de erva doce
- 1 xícara de leite de coco
- 1/3 de xícara de óleo de coco ou manteiga
- 1 colher sobremesa de fermento em pó

MODO DE PREPARO:

Bata no liquidificador: ovos, açúcar, sal, óleo e leite de coco.

Em seguida acrescente os demais ingredientes e leve ao forno a 180° por 30 minutos.



Imagem ilustrativa do Google, 2021

BOLO DE TAPIOCA

INGREDIENTES:

- 2 xícaras de tapioca granulada
- 200ml de leite
- 200g de manteiga
- 1 xícara de farinha de trigo
- 4 ovos
- 1 ½ xícara de açúcar
- 1 colher de sopa de fermento em pó químico
- 100g de coco fresco ralado

MODO DE PREPARO:

Hidrate a tapioca com o leite e o coco por cerca de 10 minutos. Reserve. Em seguida, leve à batedeira (ou liquidificador) açúcar, ovos e manteiga e bata bem até ficar uma mistura homogênea. Acrescente a tapioca hidratada e bata por mais dois minutos. Acrescente a farinha de trigo aos poucos e mexa com uma espátula, acrescente o fermento. Leve ao forno pré-aquecido a 180 graus e asse por 40 minutos a 220 graus. Se preferir, pode fazer uma cobertura com doce de leite cremoso.



Imagem ilustrativa do Google, 2021



BROA DE FUBÁ

INGREDIENTES:

- 1/2 xícara (chá) – 75g de fubá mimoso
- 1/2 xícara (chá) – 75g de farinha de arroz branca ou farinha de trigo.
- 2 colheres (sopa) – 30g de açúcar demerara
- 1 colher (chá) de sal
- 2 colheres (sopa) – 30 ml de óleo (girassol, soja ou coco)
- a gosto e opcional – erva doce
- 100 ml de água filtrada
- 1 colher (sobremesa) de fermento em pó
- a gosto e opcional – goiabada

Para pincelar sobre as broas:

- 1 colher (sopa) 15 ml de café frio
- 1 colher (chá) de azeite

MODO DE PREPARO:

Em um recipiente, misture o fubá, a farinha de arroz, o açúcar e o sal. Acrescente o óleo e misture um pouco mais.

Adicione a água e misture. Acrescente também o fermento. Passe a misturar manualmente, amassando a massa. Acrescente a erva doce (se quiser). Modele como preferir e disponha em uma assadeira untada com óleo ou distribuída com papel manteiga. Nesse momento, caso queira, recheie as broas com goiabada. Misture o café e o azeite e pincele sobre as broas. Leve ao forno pré-aquecido a 200°C por 20 minutos (ou até que as broas estejam douradinhas).



Imagem ilustrativa do Google, 2021

COCADA



INGREDIENTES:

- 200ml de leite de coco
- 200ml de creme de leite
- 200g de coco ralado grosso
- 3 ovos
- 80g de xylitol ou 60 gotas de stévia

MODO DE PREPARO:

Leve o leite de coco, o creme de leite e o coco ralado ao fogo médio e misture bem.

Adicione os ovos e o adoçante.

Misture bem até obter uma massa homogênea, continue mexendo até que a mistura comece a grudar de leve no fundo da panela.

Em seguida, distribua a massa no formato desejado em uma forma untada com óleo de coco. Leve ao forno pré-aquecido a 180° por cerca de 15 – 25 minutos (sempre olhando para garantir que não queime).



Imagem ilustrativa do Google, 2021

CREME DE MANDIOCA



INGREDIENTES:

- 500kg de mandioca
- 2 colheres de sopa de farinha de linhaça dourada
- 2 colheres de sopa de óleo de coco
- 3 colheres de sopa de cebola picada
- Suco de ½ limão
- Salsa para decorar
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO:

Cozinhe a mandioca na água com sal, depois de cozida bata no liquidificador com a própria água até formar um creme homogêneo. Em uma panela, refogue a cebola com o óleo de coco, acrescente o creme de mandioca e refogue mais um pouco. No final, coloque a farinha de linhaça e o suco de limão. Decore com a salsa picada por cima.

Dica: Vai muito bem com frango ou carne desfiada..



Imagem ilustrativa do Google, 2021

CURAU LIGHT



INGREDIENTES:

- 1 cenoura média cozida
- 2 espigas de milho verde (corte os grão com uma faca rente ao sabugo)
- 3 xícaras de leite desnatado
- ½ xícara de açúcar demerara
- 1 gelatina sem sabor
- 4 colheres de sopa de água
- Adicione canela em pó a gosto

MODO DE PREPARO:

Coloque a gelatina para hidratar na água. No liquidificador, bata a cenoura, o milho verde, o leite desnatado e o açúcar, adicione a gelatina hidratada e bata bem. Coloque o creme na panela e leve ao forno. Deixe apurar e engrossar, mexendo de vez em quando. Coloque o curau em um refratário, salpique a canela e deixe esfriar na geladeira.



Imagem ilustrativa do Google, 2021

DOCE DE ABÓBORA



INGREDIENTES:

- 1kg de abóbora
- 2 xícaras de açúcar demerara ou 1 xícara de açúcar de coco
- 3 xícaras de água
- 6 cravos da Índia
- 4 canelas em pau
- 1 colher de sobremesa de suco de limão

MODO DE PREPARO:

Depois de lavar bem a abóbora e tirar a casca, corte-a em cubos e reserve. Em uma panela coloque o açúcar demerara para caramelizar, pingando água aos poucos até formar uma calda de caramelo. Acrescente a canela, o cravo e a abóbora. Cozinhe por mais 20 ou 30 minutos em fogo baixo até a abóbora amolecer e a calda ficar mais grossa.

Obs: Você pode ou não acrescentar coco seco ralado na receita.



Imagem ilustrativa do Google, 2021

MUNGUNZÁ/CANJICA

INGREDIENTES:

- 500 gramas de milho para mungunzá/canjica
- 1,1 litro de água
- 1 litro de "leite" de coco
- 210 gramas de açúcar demerara
- 200 gramas (2 xícaras) de coco ralado
- a gosto (e opcional) - canela em pó

MODO DE PREPARO:

Antes de começar, lembre-se de deixar a canjica de molho por 8 horas. Descarte a água do molho e, utilizando 1,1 litro de água, cozinhe na panela de pressão. Após 5 minutos de pressão, desligue o fogo, retire paulatinamente o vapor da panela e abra a tampa para adicionar os próximos ingredientes. Acrescente o "leite" de coco, o açúcar e o coco ralado. Em fogo médio, misture os ingredientes e aguarde até que a canjica esteja fervendo e efetue a redução do líquido, ou seja, o engrossamento do preparo. Após ter alcançado a consistência mais espessa, desligue o fogo e, se quiser, polvilhe canela por cima. Conserve na geladeira.



Imagem ilustrativa do Google, 2021

PAÇOCA

INGREDIENTES:

- 2 xícaras de chá de amendoim torrado e sem pele
- ½ xícara de chá de leite em pó
- 3 e ½ colheres de sopa de açúcar mascavo
- 5 colheres de sopa de leite desnatado (75mL)

MODO DE PREPARO:

Bata o amendoim junto com o leite em pó e o açúcar no processador ou liquidificador, até obter uma farofa fina. Passe para uma tigela e acrescente o leite aos poucos, misturando com uma colher, até obter uma massa úmida (se atingir esse ponto antes que o leite acabe, não é necessário acrescentar o resto). Forre uma vasilha retangular pequena com papel filme e despeje a massa. Pressione-a sobre o refratário com as costas de uma colher até ficar bem compacta. Cubra com mais papel filme e espere cerca de 1 hora antes de cortar. Retire o filme plástico e corte a massa em quadradinhos.



Imagem ilustrativa do Google, 2021

PÉ DE MOLEQUE

INGREDIENTES:

- 1/2 xícara (chá) de manteiga de amendoim
- 3 colheres (sopa) de mel
- 100 g de amendoim torrado
- 2 colheres (sopa) óleo de coco

MODO DE PREPARO:

Coloque a manteiga de amendoim e o óleo de coco dentro de um recipiente que possa ir ao microondas. Leve ao microondas por 1 minuto, misture bem e adicione o amendoim torrado. Despeje sobre uma forma forrada com papel manteiga, salpique alguns amendoins sobre a pasta.



Imagem ilustrativa do Google, 2021

QUENTÃO SEM ÁLCOOL

INGREDIENTES:

- 500mL de suco de uva branca
- 1,5 litros de água
- 100 gramas de gengibre
- 3 colheres de sopa de cravo
- 5 pedaços de canela em pau
- 6 laranjas cortadas em rodela

MODO DE PREPARO:

Coloque o suco de uva e a água em uma panela e acenda o fogo. Em seguida, adicione o cravo, o gengibre, a canela e as rodela de laranja. Deixe ferver por cerca de 10 minutos e está pronto o quentão. Coe para servir e se preferir, adoce com açúcar mascavo.



Imagem ilustrativa do Google, 2021