



# Receitas



## DO GRUPO PROMOÇÃO DA SAÚDE



Organizado por: Dra. Fernanda Rockett,  
Dr. José Rocha e participantes do grupo.

# Receitas DO GRUPO

## Shot de Jonas:

POR JONAS ROMUALDO DORNELES DUARTE

### Você vai precisar de:

- 2 MAÇÃS PEQUENAS
- 1 CENOURA PEQUENA
- 4 FOLHAS DE PENICILINA (ERVA)
- 3 FOLHAS DE CIDRÓ
- 1 LIMÃO BERMAGOTA (SÓ SUCO)
- 4 COLHERES DE MEL
- 1 LARANJA PEQUENA (SÓ SUCO)
- AÇAFRÃO



### Como fazer?

BATA TUDO NO LIQUIDIFICADOR. SIRVA GELADO.



# Receitas DO GRUPO

## Bolo de Cenoura com Aveia:

POR EDUARDO DE OLIVEIRA

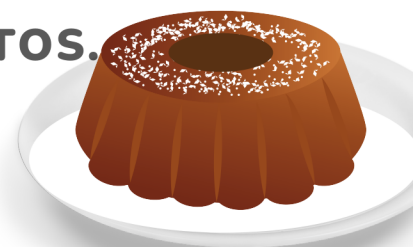
### Você vai precisar de:

- 2 CENOURAS GRANDES COZIDAS;
- 1/2 XÍCARA DE ÓLEO;
- 3 OVOS;
- 1/2 XÍCARA DE AÇÚCAR MASCADO;
- 2 XÍCARAS DE AVEIA EM FLOCOS;
- 1/2 XÍCARA DE AMARANTO (OPCIONAL);
- 1 COLHER DE SOPA DE FERMENTO QUÍMICO



### Como fazer?

LIQUIDIFICAR OS OVOS, CENOURA E O ÓLEO. MISTURAR A AVEIA, AÇÚCAR, O AMARANTO E POR ÚLTIMO O FERMENTO. MEXER ATÉ TER UMA MASSA HOMOGÊNEA. ASSAR EM FORNO PRÉ-AQUECIDO A 180 °C POR APROXIMADAMENTE 45 MINUTOS.



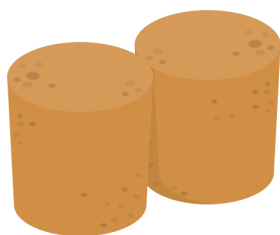
# Receitas DO GRUPO

## Brigadeiro de Paçoca:

POR FERNANDA ROCKETT

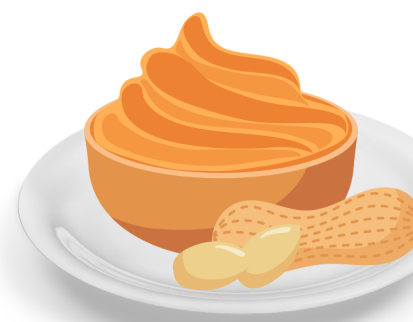
### Você vai precisar de:

**1/3 DE XÍCARA DE ÁGUA MORNNA;  
1 XÍCARA DE LEITE EM PÓ;  
60G DE PAÇOCA ZERO AÇÚCAR.**



### Como fazer?

**NO LIQUIDIFICAR, ACRESCENTE TODOS OS  
INGREDIENTES E MISTURE ATÉ QUE  
FIQUEM HOMOGENEOS. AJUSTAR A  
CONSISTÊNCIA ADICIONANDO MAIS ÁGUA  
OU LEITE EM PÓ/PAÇOCA. ENROLAR COMO  
BRIGADEIRO OU SERVIR EM POTINHOS  
COM COLHER.**



# Receitas DO GRUPO

## Bolo de Granola:

POR LUCIANE DA ROSA LOPES

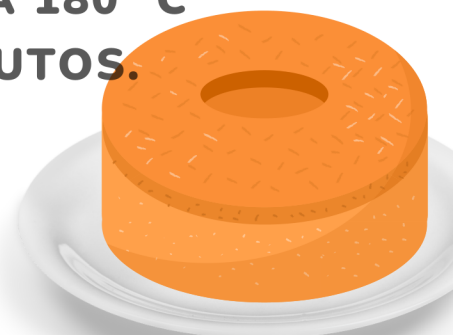
### Você vai precisar de:

- 1 COPO DE LEITE;
- 3 OVOS;
- 1/2 COPO DE ÓLEO;
- 1 COPO DE GRANOLA;
- 1/2 COPO DE AÇÚCAR;
- 1 COLHER RASA DE FERMENTO;
- 1 COPO DE FARINHA DE TRIGO;
- CANELA EM PÓ À GOSTO.



### Como fazer?

BATER PRIMEIRO TODOS OS LÍQUIDOS NO LIQUIDIFICADOR. APÓS, ACRESCENTAR O RESTANTE DOS INGREDIENTES DEIXANDO O FERMENTO PARA O FINAL. UNTAR A FORMA COM MARGARINA E FARINHA. ASSAR EM FORNO PRÉ-AQUECIDO A 180 °C POR APROXIMADAMENTE 45 MINUTOS.

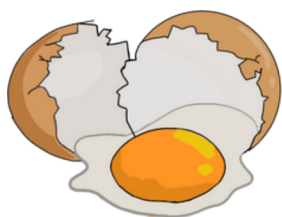


# Receitas DO GRUPO

## Bolo de Laranja:

POR LISETE MENEZES CORREIA.

### Você vai precisar de:



**3 OVOS;**

**1 XÍCARA DE AÇÚCAR;**

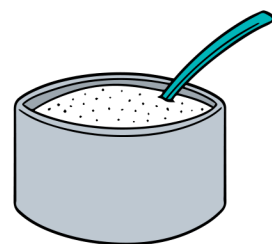
**1 LARANJA INTEIRA;**

**1 XÍCARA E 1/2 DE FARINHA DE  
TRIGO;**

**1 COLHER DE SOPA DE  
FERMENTO;**

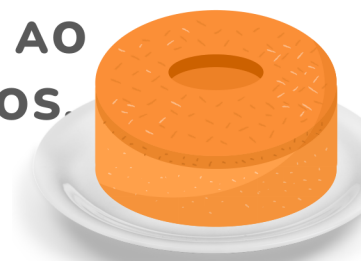
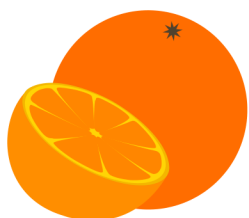
**1/2 XÍCARA DE MARGARINA;**

**1/2 XÍCARA DE AZEITE.**



### Como fazer?

**BATA NO LIQUIDIFICADOR OS OVOS, O  
AÇÚCAR, A FARINHA, A MARGARINA E O  
AZEITE. DEPOIS ADICIONE OS PEDAÇOS DE  
LARANJA E BATA TAMBÉM NO  
LIQUIDIFICADOR, APÓS COLOQUE O  
FERMENTO E PONHA NA FORMA. LEVE AO  
FORNO POR 180° C EM 40 A 45 MINUTOS.**



# Receitas DO GRUPO

## Doce de Banana Saudável:

POR DENTISTA MARIA SOLANGE.

### Você vai precisar de:

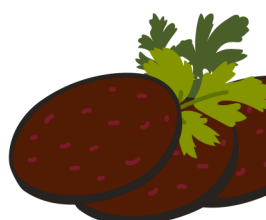
**4 BANANAS MADURAS;  
SUCO DE 1 LARANJA;  
CANELA EM PÓ;**

**1 COLHER DE CHOCOLATE EM  
PÓ SEM AÇÚCAR OU CACAU EM  
PÓ;**

**12G DE GELATINA EM PÓ SEM  
SABOR E INCOLOR.**

### Como fazer?

**BATA TODOS OS INGREDIENTES NO  
LIQUIDIFICADOR, MENOS A GELATINA.  
LEVE AO FOGO BAIXO MEXENDO ATÉ TER  
O PONTO DE BRIGADEIRO. DESLIGUE O  
FOGO E PREPARE A GELATINA DILUINDO  
EM ÁGUA. DEIXE HIDRATAR E DERRETA NO  
MICRO-ONDAS OU BANHO MARIA, APÓS  
MISTURE JUNTO E DESPEJE EM UMA  
BANDEJA. LEVE A GELADEIRA POR 2  
HORAS E DEPOIS PODE SERVIR.**



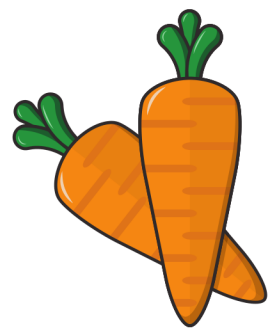
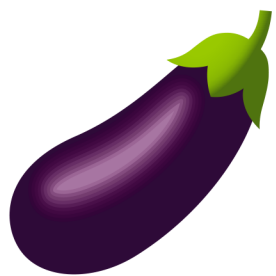
# Receitas DO GRUPO

## Pizza de Berinjela:

POR JONAS ROMUALDO DORNELES DUARTE

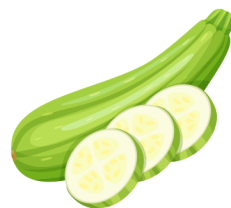
### Você vai precisar de:

**BERINJELA FATIADA;  
CENOURA RALADA;  
ORÉGANO;  
ABOBRINHA RALADA;  
QUEIJO RALADO.**



### Como fazer?

**CORTE AS BERINJELAS EM FATIAS. TEMPERE AS FATIAS COM UM POUCO DE SAL, COLOQUE ELAS DENTRO DE UMA FORMA DE PIZZA E LEVE AO FORNO PRÉ-AQUECIDO A 180°C POR 20 MINUTOS PARA ASSAR. APÓS RETIRAR DO FORNO DEIXE NA BENDEJA. EM UMA VASILHA MISTURE A CENOURA E ABOBRINHA RALADAS, LOGO, COLOQUE EM CIMA DE CADA FÁZIA DE BERINJELA. DEPOIS ADICIONE O QUEIJO E ORÉGANO. LEVE AO FORNO PRÉ-AQUECIDO A 180°C PARA ASSAR POR 15 A 20 MINUTOS, OU ATÉ O PONTO DESEJADO.**





# Receitas DO GRUPO

## Bolo de aveia com banana:

POR IARA MARGARETE G. PRADO E GLENIO  
LUIZ T. PRADO.

### Você vai precisar de:

3 OVOS;

1/2 XÍCARA DE ÓLEO  
EXTRAVIRGEM;

2 XÍCARAS DE FARINHA DE AVEIA;

2 XÍCARAS DE FARINHA DE TRIGO;

1 XÍCARA DE LEITE MORNO;

1 COLHER DE LINHAÇA  
TRITURADA;

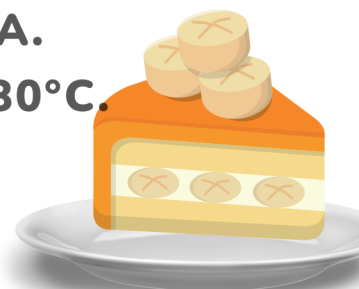
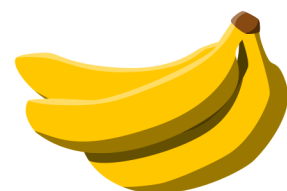
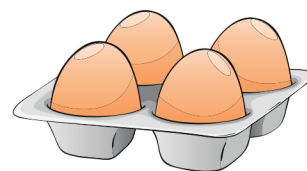
1 COLHER DE SOPA DE FERMENTO;

3 BANANAS EM FATIAS;

CANELA À GOSTO.

### Como fazer?

BATA NO LIQUIDIFICADOR A AVEIA EM FLOCOS COM A LINHAÇA. MISTURAR TODOS OS INGREDIENTES NUMA VASILHA E COLOCAR EM UMA FORMA UNTADA COM ÓLEO. COLOCAR AS FATIAS DA BANANA SOB A MASSA E REGAR COM CANELA. ASSAR EM FORNO PRÉ-AQUECIDO À 180°C.



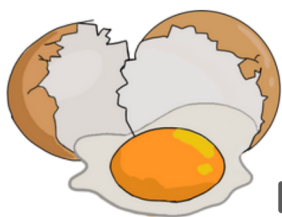
# Receitas DO GRUPO

## Cookies integrais:

POR FERNANDA C. ROCKETT

## Você vai precisar de:

- 1 XÍCARA DE FARINHA INTEGRAL;
- 1 XÍCARA DE AVEIA;
- 1/2 XÍCARA DE ÓLEO;
- 1/2 XÍCARA DE AÇÚCAR MASCADO;
- 1 COLHER DE SOPA DE MEL;
- 1 COLHER DE SOPA DE CACAU;
- 1 COLHER DE FERMENTO QUÍMICO;
- 1 OVO.



## Como fazer?

MISTURE TODOS OS INGREDIENTES. FAÇA BOLINHAS E ACHATÁ-LAS. ASSAR POR 20 MINUTOS À 200°C, OU UM POUCO MAIS CONFORME CROCÂNCIA DESEJADA.



# Receitas DO GRUPO

## Molho de laranja tai (Tailândes):

POR PRISCILA PEREIRA DE AGUIAR.

### Você vai precisar de:

- 3 LARANJAS LIMA ESPREMIDAS;
- 2 COLHERES DE SOPA DE AZEITE DE OLIVA;
- 2 COLHERES DE SOPA DE VINAGRE DE MAÇA;
- 1 RODELA DE GENGIBRE;
- SUCO DE 1/2 LIMÃO;
- 1 PIMENTA DEDO DE MOÇA;
- 1 PITADA DE SAL;



### Como fazer?

**BATER TUDO NO LIQUIDIFICADOR.  
CONSERVAR ATÉ 3 DIAS NA  
GELADEIRA.**

