



UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS

PROJETO DE EXTENSÃO: OBSERVATÓRIO DE METABOLISMO E NUTRIÇÃO - CENTRO EDUCACIONAL ZÉLIA ALEIXO



Acadêmicas de Nutrição: Lisliene Fernandes, Mayara Paola Soares Guimarães, Samara Aparecida Fernandes

Orientadora: Ana Maria S. Rodrigues

Atividade realizada no dia: 08/10/2014

Título: Aproveitamento Integral dos Alimentos

Público alvo: Cozinheira e auxiliar de cozinha

Objetivo: Informar sobre o aproveitamento integral dos alimentos de forma interativa a fim de obter maior fixação do conteúdo.

Atividade: Discussão sobre o aproveitamento integral dos alimentos e teste de duas receitas de maneira a praticar a temática discutida.

Receita:

Bolo de Abóbora com Coco

Rendimento	Tempo de Preparo	Valor Calórico	Grau de Dificuldade
16 porções	1 hora	208 kcal	Fácil

<u>Ingredientes</u>	<u>Modo de Preparo</u>
<ul style="list-style-type: none">• Ovo – 4 unidades• Margarina – 2 colheres de sopa• Açúcar – 2 xícaras de chá• Abóbora cozida – 2 xícaras de chá• Farinha de trigo – 1 xícara de chá• Amido de milho – 1 xícara de chá• Coco ralado seco – 1 xícara de chá• Fermento em pó – 1 colher de sopa	<ul style="list-style-type: none">• Cozinhar a abóbora com a casca, liquidificar e reserve.• Bater as gemas com a margarina, acrescentar, aos poucos, os outros ingredientes, deixando o fermento por último.• Por fim, bater as claras em neve e adicione à mistura.• Mexer, a massa de maneira delicada e levar ao forno para assar em assadeira untada e enfarinhada.

Suco de abóbora com casca e maracujá

Rendimento	Tempo de	Valor	Grau de
-------------------	-----------------	--------------	----------------

	Preparo	Calórico	Dificuldade
2 litros	30 minutos	124 Kcal	Fácil

<u>Ingredientes</u>	<u>Modo de Preparo</u>
<ul style="list-style-type: none"> • Abóbora Moranga com casca - 2 xícaras • Maracujá – 3 unidades médias • Açúcar - a gosto 	<ul style="list-style-type: none"> • Bater no liquidificador a abóbora cozida com casca, juntamente com água e a polpa de maracujá. • Adicionar açúcar a gosto e sirva gelado.

Fotos:

