



**INSTITUTO  
FEDERAL**  
Minas Gerais

Campus  
Ouro Preto

Projeto de extensão: Vegetarianismo em Ouro Preto/MG - uma contribuição para fomentar a alimentação adequada entre o público vegetariano.

# E-BOOK

## Receitas Vegetarianas

Professora Letícia Pierre

Alunos: Lucas Anselmo e Giovana Zimmermann

Curso Superior de Tecnologia  
em Gastronomia

## INTRODUÇÃO

Em 2018, uma pesquisa de opinião pública realizada pelo IBOPE Inteligência apontou que 14% da população brasileira se declara vegetariana, contabilizando quase 30 milhões de pessoas (IBOPE, 2018). Nota-se, então, que o vegetarianismo vem crescendo no país nos últimos anos. Assim, aos poucos, surgem novas tendências no mercado vegetariano e uma maior preocupação da sociedade em relação a uma alimentação mais saudável e sustentável.

Uma pesquisa realizada por alunos do Curso de Gastronomia do IFMG, no ano de 2019, revelou que 22% (120 pessoas) do público entrevistado (total de 538) se identificaram como vegetarianos. O projeto teve o intuito de conhecer indivíduos vegetarianos na cidade de Ouro Preto-MG e seus hábitos. Resultados interessantes permitiram caracterizar esse público, um público jovem (entre 18 e 24 anos), que prefere fazer sua própria comida e frequenta pouco os restaurantes da cidade (IFMG, 2019).

Abonizio (2016) enfatiza que o vegetarianismo é bastante complexo e não se resume apenas no fato de excluir determinados alimentos, mas também em incentivar o consumo de outros. Ela observou ainda diferentes tipos de indivíduos vegetarianos, em diferentes graus de rigor, além daqueles citados pela Sociedade Vegetariana Brasileira (SVB, 2019). Alguns indivíduos aceitam apenas carne branca ou apenas peixe; outros aceitam comer carnes em algumas ocasiões, mas não têm o hábito de consumi-las. Além do mais, os indivíduos, por muitas vezes, deslocam-se ao longo da escala em ambas as direções, e podem até abandonar a categoria.

Enquanto no passado a dieta vegetariana era considerada uma nutrição deficiente por falta de determinados nutrientes, os estudos atuais têm demonstrado uma relação positiva entre a dieta vegetariana, especialmente a ovolactovegetariana, e a redução do risco para doenças crônicas, como Diabetes mellitus e doenças cardiovasculares. Em um estudo realizado por Teixeira et al. (2006) foi observado que indivíduos onívoros apresentaram maior risco de sobrepeso bem como de obesidade abdominal e hipercolesterolemia do que o grupo de vegetarianos. Neste mesmo estudo pode-se verificar a preferência do grupo de onívoros por alimentos processados ou gordurosos, como refrigerantes, frituras e adoçantes artificiais.

Apesar desses fatores, as pessoas que adotam a dieta vegetariana precisam ter atenção para que a alimentação seja saudável, balanceada e atenda às necessidades nutricionais, devendo “manter-se um cuidado no manejo de certas vitaminas e minerais, principalmente aquelas encontradas em maior abundância em alimentos de origem animal” (Hauschild; Adami; Fassina, 2015, p. 19).

O trabalho desenvolvido por nós visou contribuir para a comunidade vegetariana de Ouro Preto-MG, uma vez que a gastronomia vegetariana pode colaborar para a melhoria na alimentação, na qualidade de vida e na prevenção de doenças. Além disso, enfatizou a importância de se entender melhor o vegetarianismo, que ganha cada vez mais espaço em nosso país, e estimular o preparo da própria comida entre os indivíduos vegetarianos, que relataram ter dificuldade em encontrar preparações apropriadas nos estabelecimentos comerciais.

Por meio desse trabalho de extensão, buscamos disseminar conhecimento e estimular os vegetarianos a desenvolver pratos mais atrativos e adequados. Depois de realizar pesquisas bibliográficas a cerca do tema, os alunos elaboraram materiais de apoio em forma de apostilas, com os temas: “O Vegetarianismo e os Seus Conceitos”, “Alimentação Vegetariana”, “Habilidades básicas de cozinha” e “Higiene e Manipulação de Alimentos”. A partir disso, prepararam aulas teóricas, que foram apresentadas aos inscitos nas oficinas do projeto, com a ajuda de apresentações de PowerPoint. Em seguida, foram elaboradas fichas técnicas com receitas vegetarianas para ocasiões variadas. Essas receitas foram distribuídas para os participantes, a fim de contribuir para a alimentação deles.

# ÍNDICE

## **1. Preparações veganas**

- Suspiro vegano
- Mousse vegana
- “Nutella” vegana
- “Queijo” vegano

## **2. Preparações vegetarianas e veganas para datas festivas**

- Quiche vegana
- “Lombo fingido” vegano
- Coxinha de palmito
- Quibe de abóbora
- Shitake recheado com creme de brócolis

## **3. Preparações para substituições de proteínas animais pelas vegetais em pratos do dia-a-dia**

- Strogonoff de grão de bico
- Almôndegas de quinoa e lentilha
- Hambúrguer de alho poró e grão de bico
- Cogumelos flambados

## **4. Produtos de panificação veganos**

- Massa de pizza
- Ciabatta
- Focaccia
- Bolo de aniversário

## **5. Preparações vegetarianas “gastronômicas”**

- Moqueca de banana da terra e farofa de dendê
- Risoto de abóbora e alho poró
- Massa mediterrânea com coulis de tomate

## **6. Preparações vegetarianas ricas em nutrientes**

- Hambúrguer de aveia, cenoura e chia
- Salada de grãos germinados

# PREPARAÇÕES VEGANAS

	<b>Curso de Tecnologia em Gastronomia</b>				
	<b>Projeto de extensão:</b>				
<b>Nome da Preparação:</b>	Suspiro				
<b>Classificação:</b>	Vegano				
<b>Professora</b>	Leticia Terrone Pierre				
<b>Colaboradores :</b>	Lucas Anselmo Andrade e Giovana Zimermmane				
<b>Rendimento: 40/50 unidades</b>			<b>Porções:</b>		
<b>Ingredientes</b>	<b>Unidade</b>	<b>Q. Líquida</b>	<b>Medida caseira</b>	<b>Rendimento</b>	<b>Q. Bruta</b>
Aquafaba	ml	120	1/2 xíc de chá	100%	120
Suco de limão	ml	8	1 colher de chá	100%	8
Açúcar	g	110	12 colh de sopa	100%	110
<i>opcionais</i>					
Cremor tártaro	g	1	1/4 de colh de chá	100%	1
extrato de baunilha	ml	3	1/4 de colh de chá	100%	3
raspas de laranja ou limão	QB				
<b>Modo de Preparo:</b>					
<p>Em uma batedeira adicione a aquafaba (água de cozimento do grão-de-bico) e bata por cerca de 10 minutos. Comece pela potência baixa e depois mude para média, até aumentar o volume e ficar com uma consistência espumosa, branca e firme. Em seguida, acrescente o suco de limão (e o cremor tártaro caso for utilizá-lo), adicione o açúcar aos poucos e aumente a potência gradualmente até que a mistura chegue em pico duro. Por fim, saborize com a baunilha e as raspas, caso desejar. Coloque a mistura em um saco de confeiteiro e confeccione os suspiros em um tabuleiro com silpat ou papel manteiga. Asse em forno pré-aquecido a 100°C por cerca de 1h30 á 2h ou até ele estar firme e seco. Caso seu forno não chegue a essa temperatura, deixe na temperatura mínima dele e a porta entreaberta com uma colher de pau.</p> <p><b>Obs:</b> a aquafaba pode ser a água do grão de bico enlatado ou daquele que você mesmo cozinhou. Nesse último caso, você precisar reduzir essa água até ela engrossar e depois deixar na geladeira até que fique com a consistência gelatinosa.</p>					
<b>Tempo de preparo:</b>	3 horas				
<b>Utensílios necessários:</b>	batedeira, assadeira, saco e bico de confeitar, papel manteiga ou silpat				

 <b>INSTITUTO FEDERAL</b> <b>MINAS GERAIS</b> Campus Ouro Preto	<b>Curso de Tecnologia em Gastronomia</b>				
	<b>Projeto de extensão:</b>				
<b>Nome da Preparação:</b>	Mousse de chocolate				
<b>Classificação:</b>	Vegano				
<b>Professora</b>	Leticia Terrone Pierre				
<b>Colaboradores :</b>	Lucas Anselmo Andrade e Giovana Zimmermann				
<b>Rendimento: 5 copinhos</b>			<b>Porções: 50 g</b>		
<b>Ingredientes</b>	<b>Unidade</b>	<b>Q. Líquida</b>	<b>Medida caseira</b>	<b>Rendimento</b>	<b>Q. Bruta</b>
Leite de coco	ml	200	1 xícara	100%	200
Açúcar mascavo	g	50	1/4 xícara	100%	50g
Cacau em pó	g	40	2 colheres sopa	100%	40
Amido de milho	g	4	1/2 colher sopa	100%	8
Óleo de coco	g	16	1 colher sopa	100%	8
Essência de baunilha	ml	5	1 colher café	100%	5
Chocolate 70% em barra	g	30	2 colheres sopa	100%	30
<b>Modo de Preparo:</b>					
<p>Misture todos os ingredientes, exceto o chocolate, e leve ao fogo médio por cerca de 10 minutos, até cozinhar o amido. Reserve e espere esfriar. Assim que estiver frio, bata na batedeira por 2 minutos. Depois derreta o chocolate e adicione-o derretido na mistura, então bata novamente na batedeira em potência média pra máxima por cerca de 5 minutos, para ficar bem aerado. Coloque em copinhos e leve para a geladeira. Depois de bem gelado, cerca de 2 horas, está pronto para servir. Pode decorar com raspas de chocolate.</p>					
<b>Tempo de preparo:</b>	30 minutos				
<b>Utensílios necessários:</b>	panela, batedeira, copinhos				

	<b>Curso de Tecnologia em Gastronomia</b>				
	<b>Projeto de extensão:</b>				
<b>Nome da Preparação:</b>	"Nuttela" - creme de avelã				
<b>Classificação:</b>	Vegano				
<b>Professora</b>	Leticia Terrone Pierre				
<b>Colaboradores :</b>	Lucas Anselmo Andrade e Giovana Zimmermann				
<b>Rendimento: 400 g</b>			<b>Porções: 1 pote</b>		
<b>Ingredientes</b>	<b>Unidade</b>	<b>Q. Líquida</b>	<b>Medida caseira</b>	<b>Rendimento</b>	<b>Q. Bruta</b>
Avelãs	g	290	1 e 3/4 xíc de chá	97%	300
Açúcar Mascavo	g	40	1/4 de xíc	100%	40
Cacau em pó	g	10	1 colh de sopa	100%	10
Chocolate em barra 50% (sem leite)	g	80	1/2 xíc de chá	100%	80
<b>Modo de Preparo:</b>					
<p>Em uma assadeira, disponha as avelãs e asse a 200°C por aproximadamente 10 minutos até que as cascas comecem a soltar. Depois coloque as avelãs em um pano limpo e esfregue até que as cascas saiam. Em seguida, adicione em um processador as avelãs ainda quentes e comece a triturá-las. Derreta o chocolate (banho maria ou microondas), misture o açúcar e o cacau em pó e adicione-os no processador. Deixe bater até formar uma mistura homogênea e pastosa, esse processo leva cerca de 10 minutos, mas depende da potência de seu equipamento. Por fim, coloque o creme em um pote de vidro esterilizado e deixe esfriar. Se quiser que fique mais firme, armazene na geladeira.</p>					
<b>Tempo de preparo:</b>	30 minutos				
<b>Utensílios necessários:</b>	assadeira, pano de prato, processador				



## Curso de Tecnologia em Gastronomia

### Projeto de extensão:

**Nome da Preparação:** Queijo

**Classificação:** Vegano

**Professora:** Leticia Terrone Pierre

**Colaboradores:** Lucas Anselmo Andrade e Giovana Zimmermann

**Rendimento:** 1 queijo

**15 cm de diâmetro**

Ingredientes	Unidade	Q. Líquida	Medida caseira	Rendimento	Q. Bruta
Castanha de cajú sem sal	g	340	2 xíc	100%	340
Água	ml	240	1 xíc	100%	240
Probiótico / fermentados	ml	10	2 colher de chá	100%	10
Sal	g	4	3/4 colher de chá	100%	4

**Modo de Preparo:**

Misture os ingredientes no liquidificador em potência alta até ficar homogêneo. Coloque a mistura em um coador voal ou uma peneira revestida com gaze e ponha peso em cima. O peso não deve empurrar o queijo pelo tecido, apenas ser pesado o suficiente para pressionar o líquido para fora. Deixe descansar por no mínimo 24 horas, mas não mais do que 48 horas. Passado esse tempo, adicione os seguintes ingredientes: 3/4 de colher de chá de sal e 2 colheres de probiótico. Misture novamente, presse o queijo em um molde de anel. Coloque na geladeira sem retirar do molde. Depois de 24 horas, deixe o queijo, ainda no molde, no congelador por mais 1 hora e 30 minutos.

**Tempo de preparo:** 48 horas

**Utensílios necessários:** liquidificador, coador voal ou peneira com gaze, molde de anel

# PREPARAÇÕES DATAS FESTIVAS

	<b>Curso de Tecnologia em Gastronomia</b>				
	<b>Projeto de extensão:</b>				
<b>Nome da Preparação:</b>	Quiche Caprese				
<b>Classificação:</b>	Vegano - Datas festivas				
<b>Professora</b>	Leticia Terrone Pierre				
<b>Colaboradores :</b>	Lucas Anselmo Andrade e Giovana Zimmermann				
<b>Rendimento: 1 torta</b>			<b>Porções: 6</b>		
<b>Ingredientes</b>	<b>Unidade</b>	<b>Q. Líquida</b>	<b>Medida caseira</b>	<b>Rendimento</b>	<b>Q. Bruta</b>
Castanha de caju	g	80	2/3 de xíc	100%	80
Água	ml	240	1 xíc	100%	240
Azeite	ml	125	8 colh de sopa	100%	125
Farinha de grão-de-bico	g	170	1 xíc	100%	170
Polvilho azedo	g	18	2 colh de sopa	100%	18
Cebola	g	100	3/4 de xíc	99%	102
Tomate cereja	g	100	3/4 de xíc	100%	100
Alho	g	10	2 dentes	99%	11
Manjeriçao	g	59	1/3 de xíc	98%	60
Sal	QB				
Pimenta	QB				
<b>Modo de Preparo:</b>					
<p><i>Mise en place</i> : Pique o alho e a cebola. Deixe a castanha de molho em água quente por no mínimo 45 minutos. Pré-aqueça o forno a 200°C</p> <p><i>Preparo</i> : Em um recipiente, adicione a farinha de grão-de-bico com 1/3 de água, 2 colheres de sopa de azeite e uma pitada de sal e misture até formar uma massa homogênea. Unte uma forma pequena e disponha a massa, em seguida fure com um garfo toda a massa e leve ao forno para assar por cerca de 15 minutos. Para o recheio, bata no liquidificador a castanha de caju escorrida com 2/3 da água, sal, pimenta do reino e o polvilho até formar uma massa homogênea. Em uma panela refogue o alho e a cebola com uma colher de azeite até dourar, adicione o creme de castanhas mexendo sem parar até engrossar. Em um recipiente adicione os tomates cerejas com sal, pimenta do reino e 1/2 colher de sopa de azeite e leve ao microondas por 3 minutos pausando na metade do tempo para misturar. Adicione metade dos tomates ao creme de castanhas e disponha a mistura na massa da quiche, coloque o restante dos tomates por cima e leve ao forno por mais 10 minutos. Enquanto a quiche está no forno, processe o manjeriçao com o restante do azeite e uma pitada de sal e pimenta, desenforme a quiche e adicione o pesto por cima da torta.</p>					
<b>Tempo de preparo:</b>	1h 20 min				
<b>Utensílios necessários:</b>	Faca, tabua para corte, forma com fundo removível, frigideira				

 <b>INSTITUTO FEDERAL</b> <b>MINAS GERAIS</b> <small>Campus Ouro Preto</small>	<b>Curso de Tecnologia em Gastronomia</b>				
	<b>Projeto de extensão:</b>				
<b>Nome da Preparação:</b>	"Lombo fingido" vegano				
<b>Classificação:</b>	Vegano - Datas festivas				
<b>Professora</b>	Leticia Terrone Pierre				
<b>Colaboradores :</b>	Lucas Anselmo Andrade e Giovana Zimmermann				
<b>Rendimento: 1 rocambole</b>			<b>Porções: 8</b>		
<b>Ingredientes</b>	<b>Unidade</b>	<b>Q. Líquida</b>	<b>Medida caseira</b>	<b>Rendimento</b>	<b>Q. Bruta</b>
Tomate pelado	g	200	1 xícara	100%	200
Farinha de trigo		Q.B	cerca de 1/2 xícara		
Azeite	ml	30	2 colheres de sopa	100%	30
Cebola	g	60	1/3 xícara	95%	63
Cenoura	g	60	1/2 unidade	97%	62
Salsão (talo)	g	30	1/2 unidade	50%	60
Alho poró	g	60	1 unidade	60%	100
Folhas de louro	unidade	1	1 folha pequena	100%	1
Alho	g	30	2 colheres de sopa	90%	30
Pimenta do reino		QB			
Sal		QB			
Açafrão	g	2	1/2 colher de café	100%	2
Orégano	g	2	1/2 colher de café	100%	2
Proteína de soja escura miúda	g	180	3 xícaras	100%	180
Salsinha	maço	1/2	1/3 xícara	100%	1/2
Cravo da índia	unidade	1	1 unidade	100%	1
<b>Recheio:</b>					
Batata	g	200	1 xícara	95%	210
Espinafre	maço	1/2	1/2 xícara	90%	1/2
Cenoura	g	130	1 unidade média	97%	134
<b>Modo de Preparo:</b>					
<p><i>Mise-en-place:</i> Corte a cenoura, salsão descascado, alho poró, alho e salsinha. Em uma panela, adicione a cenoura, salsão, alho poró, cebola, alguns dentes de alho, cravo da índia, folhas de louro e talos de salsinha, e complete com 500 ml de água. Deixe cozinhar em fogo brando. Depois de 20 minutos cozinhando, despeje sobre a soja e deixe de molho por 25 minutos. Depois escorra a soja e esprema bem. Para o recheio, cozinhe bem as batatas. Refogue o espinafre em uma frigideira bem quente com um pouco de azeite. Em um processador, bata as batatas e o espinafre e tempere a seu gosto, formando um purê. Corte a cenoura em palitos.</p> <p><i>Preparo:</i> Faça o molho de tomate: refogue alho com o restante da cebola picadinha e um pouco de azeite, coloque o tomate pelati e deixe cozinhar um pouco. Reserve. Em outra panela refogue o restante do alho no azeite e despeje a soja escorrida e espremida, misture um pouco e depois disso acrescente o molho. Deixe reduzir quase completamente e então tempere a gosto com o açafrão, orégano e sal e finalize com a salsinha. Depois que esfriar, acrescente farinha de trigo até dar o ponto de moldar. Abra essa massa, sobre um plástico filme, em formato retangular. Em uma das extremidades coloque os palitos de cenoura e o purê de batata com espinafre. Enrole, fechando como um rocambole, mas fechando também as laterais, e aperte bem. Retire o plástico e coloque esse lombo falso em uma assadeira untada com óleo. Leve para assar em forno pré aquecido a 240°C por 20 a 30 minutos.</p>					
<b>Tempo de preparo:</b>	1 hora				
<b>Utensílios necessários:</b>	tábua, faca, processador, panela, assadeira, plástico filme				

 <b>INSTITUTO FEDERAL</b> <b>MINAS GERAIS</b> Campos Duro Preto	<b>Curso de Tecnologia em Gastronomia</b>				
	<b>Projeto de extensão:</b>				
<b>Nome da Preparação:</b>	Coxinha de palmito				
<b>Classificação:</b>	Vegano - Datas festivas				
<b>Professora</b>	Leticia Terrone Pierre				
<b>Colaboradores :</b>	Lucas Anselmo Andrade e Giovana Zimmermann				
<b>Rendimento: 30 unidades</b>			<b>Porções: 35 g cada</b>		
<b>Ingredientes</b>	<b>Unidade</b>	<b>Q. Líquida</b>	<b>Medida caseira</b>	<b>Rendimento</b>	<b>Q. Bruta</b>
<i>Massa:</i>					
Farinha de trigo	g	300	2 xícaras	100%	300
Caldo de legumes	ml	500	2 xícaras	100%	500
Batata	g	200	1 xícara	95%	210
Azeite ou óleo	ml	30	2 colheres sopa	100%	30
<i>Recheio:</i>					
Palmito inteiro	g	300	1 vidro	100%	300
Cebola	g	85	1 unidade	95%	90
Alho	g	6	1 dente	90%	7
Extrato de tomate	g	75	5 colheres sopa	100%	75
Cúrcuma	g	3	1 colher de café	100%	3
Azeite	ml	15	1 colher sopa	100%	15
Páprica picante	g	5	1/2 colher de chá	100%	5
Salsinha	maço	1/4	1 colher sopa	100%	1/4
Inhame cozido	g	40	1/2 unidade	100%	40
Água	ml	125	1/2 xícara	100%	125
Sal		QB			
<i>Empanamento</i>					
Água		QB			
Farinha de linhaça dourada		QB	cerca de 1/2 xícara		
<b>Modo de Preparo:</b>					
<p><i>Massa:</i> Cozinhe as batatas e depois amasse, fazendo um purê. No liquidificador bata o purê, o caldo de legumes e o azeite. Coloque a mistura em uma panela, quando ferver desligue o fogo e adicione a farinha de trigo, misturando bem. Ligue o fogo novamente para a farinha cozinhar. Quando estiver desgrudando do fundo da panela, coloque a massa em uma bancada e sove por cerca de 2 minutos. Se estiver grudando na bancada, polvilhe farinha. Cubra a massa com plástico filme e reserve.</p> <p><i>Recheio:</i> Em um liquidificador, bata o inhame cozido com 1/2 xícara de água. Desfie os palmitos com um garfo. Corte a cebola, o alho e a salsinha em tamanhos bem pequenos. Em uma panela, doure a cebola e o alho, depois acrescente o palmito e o extrato de tomate. Coloque o creme de inhame, a cúrcuma, a páprica e o sal. Tampe a panela e deixe cozinhar por 5 a 10 minutos. Finalize com a salsinha. Reserve.</p> <p><i>Montagem:</i> Com a massa e o recheio frios, unte as mãos e comece a moldar as coxinhas. Pegue uma porção da massa, faça uma bolinha e depois vá achatando e apertando no meio para subir as laterais, formando uma cestinha em sua mão. No centro, coloque o recheio e junte as bordas da cestinha, fazendo o bico da coxinha. Faça isso até acabar a massa. Então passe as coxinhas na água, com cuidado e sem exagerar, depois na farinha de linhaça dourada, e coloque-as em uma assadeira. Agora é só assar em forno pré aquecido a 220°C por cerca de 10 minutos.</p>					
<b>Tempo de preparo:</b>	1 hora e 30 minutos				
<b>Utensílios necessários:</b>	panela, liquidificador, assadeira				

	<b>Curso de Tecnologia em Gastronomia</b>				
	<b>Projeto de extensão:</b>				
<b>Nome da Preparação:</b>	Quibe de abóbora				
<b>Classificação:</b>	Vegano - Datas festivas				
<b>Professora</b>	Leticia Terrone Pierre				
<b>Colaboradores :</b>	Lucas Anselmo Andrade e Giovana Zimermmmane				
<b>Rendimento:</b>			<b>Porções:</b>		
<b>Ingredientes</b>	<b>Unidade</b>	<b>Q. Líquida</b>	<b>Medida caseira</b>	<b>Rendimento</b>	<b>Q. Bruta</b>
Abóbora japonesa	g	250	1 xíc e 1/2	90%	275
Farinha de quibe	g	250	1 xíc e 1/2	100%	250
Água	ml	500	2 xíc de chá	100%	500
Cebola	g	130	3/4 de xícara	98%	132
Salsinha	g	40	5 colh de sopa	80%	50
Cabolinha	g	40	5 colh de sopa	80%	50
Hortelã	g	40	5 colh de sopa	80%	50
noz-moscada	g	QB			
sal	g	QB			
pimenta	g	QB			
<b>Modo de Preparo:</b>	<p>Hidrate a farinha de quibe com água morna com sal e noz-moscada suficiente para cobrir a farinha, por 30 minutos. Cozinhe a abóbora picada em cubos pequenos na água e sal até que ela esteja bem mole; amasse com um garfo até obter um purê.</p> <p>Escorra a água da farinha de quibe e misture bem com o purê de abóbora. Adicione os temperos bem picados, o sal e a pimenta, misturando sempre. Unte um refratário com óleo de coco, coloque a massa e leve para assar em forno médio (180° C), até que o quibe esteja com uma casquinha crocante sobre ele (aproximadamente 30 minutos).</p>				
<b>Tempo de preparo:</b>	1 hora				
<b>Utensílios necessários:</b>	bowl, panela, refratário.				

 <b>INSTITUTO FEDERAL</b> <b>MINAS GERAIS</b> Campos Duro Preto	<b>Curso de Tecnologia em Gastronomia</b>				
	<b>Projeto de extensão:</b>				
<b>Nome da Preparação:</b>	Shitake recheado com creme de brócolis				
<b>Classificação:</b>	Vegetariano - Datas festivas				
<b>Professora</b>	Leticia Terrone Pierre				
<b>Colaboradores :</b>	Lucas Anselmo Andrade e Giovana Zimmermann				
<b>Rendimento: 4 unidades</b>			<b>Porções: 2</b>		
<b>Ingredientes</b>	<b>Unidade</b>	<b>Q. Líquida</b>	<b>Medida caseira</b>	<b>Rendimento</b>	<b>Q. Bruta</b>
Cogumelo shitake grande	Un	4	4 unidades	90%	
Alho	g	10	2 dentes	99%	11
Brócolis	g	170	1 xíc	85%	200
Creme de leite	ml	180	3/4 xíc	100%	180
Queijo parmesão	g	170	1 xíc	100%	170
Azeite	ml	QB			
Sal	g	QB			
Pimenta	g	QB			
Noz moscada	g	QB			
<b>Modo de Preparo:</b>	<p>Retire os cabos dos cogumelos cuidadosamente, coloque-os em um refratário, regue com um fio de azeite e asse por 15 minutos em forno pré-aquecido a 180°C. Em uma panela adicione azeite e refogue o alho até dourar, adicione o brócolis picado em floretes e mexa por 3 minutos, desligue o fogo, adicione o creme de leite e o queijo ralado. Retire os cogumelos do forno, recheie, salpique um pouco mais de queijo e leve ao forno por 15 minutos ou até gratinar.</p>				
<b>Tempo de preparo:</b>	30 min				
<b>Utensílios necessários:</b>	Faca, tabua para corte, panela alta				

# PREPARAÇÕES PARA SUBSTITUIR PROTEÍNAS

 <b>INSTITUTO FEDERAL</b> <b>MINAS GERAIS</b> Campus Ouro Preto	<b>Curso de Tecnologia em Gastronomia</b>				
	<b>Projeto de extensão:</b>				
<b>Nome da Preparação:</b>	Strogonoff de grão de bico				
<b>Classificação:</b>	Vegano - Substituição de proteínas animais				
<b>Professora</b>	Leticia Terrone Pierre				
<b>Colaboradores :</b>	Lucas Anselmo Andrade e Giovana Zimmermann				
<b>Rendimento:</b>	<b>500 g</b>		<b>Porções: 5</b>		
<b>Ingredientes</b>	<b>Unidade</b>	<b>Q. Líquida</b>	<b>Medida caseira</b>	<b>Rendimento</b>	<b>Q. Bruta</b>
Grão-de-bico	g	200	1 e 1/2 xícara	100%	200
Cogumelo paris ou shitake	g	100	1 unidade	100%	100
Azeitona sem caroço	g	50		100%	50
Azeite	ml	20	2 colheres sopa	100%	20
Salsinha	g	20	1/4 maço	70%	30
Tomate maduro	g				
Cebola	g				
Extrato de tomate	g	5	1/2 colher sopa		5
Sal		QB	QB		
Pimenta do reino		QB	QB		
Creme de leite de castanha de caju	g	150	1 xícara	100%	150
<b>Modo de Preparo:</b>					
<p><b>Mise en Place:</b> Cozinhe o grão-de-bico e reserve. Pique a cebola em cubinhos pequenos. Pique os tomates em meia lua e retire as sementes. Pique os cogumelos e as azeitonas em rodela.</p> <p><b>Preparação:</b> Doure o alho e a cebola no azeite. Depois acrescente o tomate e deixa ele desmanchar. Coloque o extrato de tomate, a mostarda, o grão de bico e os cogumelos, deixa ferver para tudo pegar sabor. Tempere com sal e pimenta. No final, acrescente as azeitonas e o creme de castanha de caju. Finalize com a salsinha.</p> <p><b>Obs:</b> Para o creme de leite processe 1/2 xícara de castanha de caju (já demolhadas por no mínimo 6 horas) com 1/3 de xícara de água, até formar uma mistura lisa e homogênea. Esse creme pode ser substituído por inhame, basta bater 1 xícara de inhame já cozido com 1/2 xícara de água.</p>					
<b>Tempo de preparo:</b>	50 minutos				
<b>Utensílios necessários:</b>	faca, tábua, frigideira, processador de alimentos, tigela, panela de pressão				



INSTITUTO FEDERAL  
MINAS GERAIS  
Campos Puro Preto

## Curso de Tecnologia em Gastronomia

### Projeto de extensão:

**Nome da Preparação:** Hambúrguer de grão de bico e alho poró

**Classificação:** Vegano - Substituição de proteínas animais

**Professora:** Leticia Terrone Pierre

**Colaboradores:** Lucas Anselmo Andrade e Giovana Zimmermann

<b>Rendimento:</b>	<b>8 unidades</b>		<b>Porções: 70 g</b>		
<b>Ingredientes</b>	<b>Unidade</b>	<b>Q. Líquida</b>	<b>Medida caseira</b>	<b>Rendimento</b>	<b>Q. Bruta</b>
Grão de bico cru	g	250	1 e 1/2 xícara	100%	250
Alho poró	g	95	1 unidade	45%	215
Cebola	g	90	1/4 xícara	95%	95
Azeite	ml	30	2 colheres sopa	100%	30
Salsinha	g	5	1/4 maço	100%	5
Cominho	g	8	1/2 colher sopa	100%	6
Pimenta calabresa		QB	QB		
Páprica	g	5	1/2 colher sopa	100%	5
Sal		QB	QB		
Farinha de grão de bico		QB	QB		

### Modo de Preparo:

**Mise en Place:** Deixe o grão de bico de molho em água filtrada por 24 horas. Pique o alho poró e as cebolas em tiras.

**Preparação:** Cozinhe o grão de bico na panela de pressão por 10 minutos e escorra-o. Em uma frigideira com um fio de azeite, refogue a cebola e o alho poró. Em um processador, adicione todos os ingredientes exceto a farinha. Bata até tudo se misturar, pode deixar alguns pedaços de grão de bico. Coloque em uma tigela e acrescente a farinha até dar o ponto de modelar. Modele os hambúrgueres. Pode frigi-los ou assá-los. Eles também podem ser congelados.

**Tempo de preparo:** 50 minutos

**Utensílios necessários:** faca, tábua, frigideira, processador de alimentos, tigela, panela de pressão



INSTITUTO FEDERAL  
MINAS GERAIS  
Campus Ouro Preto

## Curso de Tecnologia em Gastronomia

### Projeto de extensão:

**Nome da Preparação:** Almôndegas de lentilha e quinoa

**Classificação:** Vegano - Substituição de proteínas animais

**Professora:** Leticia Terrone Pierre

**Colaboradores:** Lucas Anselmo Andrade e Giovana Zimmermann

<b>Rendimento:</b>	<b>20 unidades</b>		<b>Porções: 20 g</b>		
<b>Ingredientes</b>	<b>Unidade</b>	<b>Q. Líquida</b>	<b>Medida caseira</b>	<b>Rendimento</b>	<b>Q. Bruta</b>
Lentilha crua	g	260	1 xícara	100%	260
Alho	g	10	3 dentes	84%	12
Cebola	g	90	1/4 xícara	95%	95
Beterrada crua	g	25	2 colheres sopa	84%	30
Quinoa em flocos	g	50	1/4 xícara	100%	50
Azeite	ml	15	1 colher sopa	100%	15
Pimenta do reino preta		QB	QB		
Páprica defumada	g	8	1 colher sopa	100%	8
Alecrim		QB	QB		
Sal		QB	QB		

#### Modo de Preparo:

**Mise en Place:** Deixe a lentilha de molho em água filtrada por no mínimo 12 horas. Pique o alho grosseiramente e as cebolas em meia lua.

**Preparação:** Em uma frigideira, refogue a cebola e o alho no azeite, depois acrescente as lentilhas e deixe até dourar. Em um processador, coloque essa mistura e acrescente a beterraba, os temperos e o sal. Bata bem. Coloque a mistura em uma tigela e misture a quinoa em flocos até dar o ponto de modelar, pode ser mais ou menos do que pede nessa receita, então coloque aos poucos. Agora é só modelar as almôndegas fazendo bolinhas. Você pode fritar, assar ou congelar para usar depois. Pode servir com molho de tomate.

**Tempo de preparo:** 30/40 minutos

**Utensílios necessários:** faca, tábua, frigideira, processador de alimentos, tigela



INSTITUTO FEDERAL  
MINAS GERAIS  
Campos Duro Preto

## Curso de Tecnologia em Gastronomia

### Projeto de extensão:

<b>Nome da Preparação:</b>	Cogumelos flambados				
<b>Classificação:</b>	Vegetariano - Substituição de proteínas animais				
<b>Professora</b>	Leticia Terrone Pierre				
<b>Colaboradores :</b>	Lucas Anselmo Andrade e Giovana Zimmermann				
<b>Rendimento:</b>	<b>400 g</b>		<b>Porções: 4</b>		
<b>Ingredientes</b>	<b>Unidade</b>	<b>Q. Líquida</b>	<b>Medida caseira</b>	<b>Rendimento</b>	<b>Q. Bruta</b>
Cogumelo paris	g	100	1 bandeja		
Cogumelo shiitake	g	100	1 bandeja		
Cogumelo shimeji	g	100	1 bandeja		
manteiga	g	70	7 colh de sopa	100%	70
saquê	ml	60	1/4 de xíc	100%	60
cebola	g	150	1/2 xíc de chá	95%	158
pimenta dedo de moça	g	10	2 unidades	84%	12
molho de soja (shoyu)		QB			
sal		QB			
cebolinha		QB			
<b>Modo de Preparo:</b>					
<b>Mise en Place:</b>	Corte a cebola em cubos pequenos e os cogumelos em fatias e pique a cebolinha e as pimentas sem sementes.				
<b>Preparação:</b>	Refogue a cebola com a manteiga (reservar uma colher de manteiga para a finalização) até que ela fique translúcida, adicione os cogumelos e refogue até perderem um pouco de água. Aumente o fogo, adicione o saquê e flambe os cogumelos. Finalize com o molho de soja, a pimenta, uma colher de manteiga gelada e as cebolinhas.				
<b>Tempo de preparo:</b>	20 minutos				
<b>Utensílios necessários:</b>	Faca, tábua para corte, frigideira				

# PREPARAÇÕES DE PANIFICAÇÃO

	<b>Curso de Tecnologia em Gastronomia</b>				
	<b>Projeto de extensão:</b>				
<b>Nome da Preparação:</b>	Massa de pizza				
<b>Classificação:</b>	Vegano - Panificação				
<b>Professora</b>	Leticia Terrone Pierre				
<b>Colaboradores :</b>	Lucas Anselmo Andrade e Giovana Zimermmane				
<b>Rendimento: 2 discos</b>			<b>Porções: 12 fatias</b>		
<b>Ingredientes</b>	<b>Unidade</b>	<b>Q. Líquida</b>	<b>Medida caseira</b>	<b>Rendimento</b>	<b>Q. Bruta</b>
Farinha de trigo	g	300g	1 xíc e 1/4		
Água	ml	180	1/2 xíc		
Fermento biológico seco	g	5	1/2 colh de sopa		
Azeite	ml	50	6 colh de sopa		
Sal	g	5	1/2 colh de sopa		
Açúcar	g	10	1 colh de sopa		
<b>Modo de Preparo:</b>	<p>Prepare uma esponja misturando o açúcar, a água, o fermento, o azeite e um pouco de farinha. Adicione o resto da farinha e sove bem por cerca de 10 minutos, até que a massa fique lisa e elástica (ponto de véu). Reserve até dobrar de tamanho. Abra discos, coloque em uma assadeira de pizza e recheie da forma que quiser, com os ingredientes de sua preferência. Asse em forno pré aquecido a 250°, até a massa ficar dourada e crocante.</p>				
<b>Tempo de preparo:</b>	1 h e 20 min				
<b>Utensílios necessários:</b>	bowl, rolo de massa e forma.				

	<b>Curso de Tecnologia em Gastronomia</b>				
	<b>Projeto de extensão:</b>				
<b>Nome da Preparação:</b>	Ciabatta				
<b>Classificação:</b>	Vegano - Panificação				
<b>Professora</b>	Leticia Terrone Pierre				
<b>Colaboradores :</b>	Lucas Anselmo Andrade e Giovana Zimermmmane				
<b>Rendimento: 4 unidades</b>			<b>Porções:</b>		
<b>Ingredientes</b>	<b>Unidade</b>	<b>Q. Líquida</b>	<b>Medida caseira</b>	<b>Rendimento</b>	<b>Q. Bruta</b>
<b>Biga</b>					
Farinha de Trigo	g	200	1 xícara		
Fermento biológico fresco	g	6	1/2 colh de sopa		
Água	ml	120	6 colh de sopa		
<b>Massa</b>					
Biga	um	1	1 receita	100%	1
Farinha de Trigo	g	200	1 xícara		
Fermento biológico fresco	g	6			
sal	g	5			
Açúcar	g	5			
Farinha para polvilhar	QB				
Azeite	ml	6			
<b>Modo de Preparo:</b>					
<b>Biga:</b>					
<p>-Comece dissolvendo o seu fermento biológico na água;</p> <p>-Adicione então a farinha de trigo, misturando bem;</p> <p>-Em seguida, faça uma sova rápida para incorporar bem todos os ingredientes.</p> <p>-Deixe fermentando por pelo menos 6h.</p>					
<p><b>Massa:</b> Em uma batedeira, com o gancho bater a biga e os ingredientes (exceto o azeite) adicionando a água aos poucos, bata em velocidade baixa por cinco minutos e depois aumente e bata por mais dez minutos. A massa deve ficar elástica mas deve desgrudar da tigela enquanto bate. Após pronta, colocar em um recipiente untado com o azeite, cobrir com bastante farinha e tapar com plástico filme. Deixar fermentar até dobrar de volume. Virar sobre uma superfície povilhada com farinha, dobrar a massa ao meio e esticar (espessura de 2 cm), cortar, colocar em uma assadeira e esperar fermentar por mais 20 min. Assar em forno pré aquecido a 200°C e deixar esfriar em uma grelha depois de assado.</p>					
<b>Tempo de preparo:</b>	7 horas				
<b>Utensílios necessários:</b>	bowl. batedeira, assadeira e grelha				

	<b>Curso de Tecnologia em Gastronomia</b>				
	<b>Projeto de extensão:</b>				
<b>Nome da Preparação:</b>	Focaccia				
<b>Classificação:</b>	Vegano - Panificação				
<b>Professora</b>	Leticia Terrone Pierre				
<b>Colaboradores :</b>	Lucas Anselmo Andrade e Giovana Zimermmane				
<b>Rendimento: 1 unidade</b>			<b>Porções: 4</b>		
<b>Ingredientes</b>	<b>Unidade</b>	<b>Q. Líquida</b>	<b>Medida caseira</b>	<b>Rendimento</b>	<b>Q. Bruta</b>
Frainha de trigo	g	500	3 xíc	100%	500
Fermento biológico fresco	g	15	5 colh de chá	100%	15
Azeite	ml	100	1/2 xíc de chá	100%	100
Sal	g	15	5 colh de chá	100%	15
Água morna	ml	250	1 xíc de	100%	250
Alecrim (ramos)	Un	4	4 ramos	100%	4
Sal grosso	g	50	5 colh de sopa	100%	50
Açúcar	g	15	5 colh de chá	100.00%	15
<b>Modo de Preparo:</b>	<p>Dissolva o fermento com açúcar e quando estiver mole coloque 175 ml de água e um pouco de farinha para formar a esponja. Deixe fermentando por 15 minutos em local aquecido.</p> <p>Depois desse tempo coloque o restante da água, o sal e 35ml de azeite e coloque a farinha peneirada até não grudar. Sove muito bem a massa, forme uma bola, cubra com pano e deixe descansar por 30 minutos.</p> <p>Unte a forma a ser usada com azeite e então abra a massa nessa forma de modo que não ultrapasse 1cm de altura. Deixe fermentar coberta até dobrar de tamanho. Quando dobrar faça furos não profundos com os dedos e espalhe com um pincel o restante do azeite por cima, o sal grosso e o alecrim. Leve ao forno pré-aquecido a 180°C.</p> <p>Retire quando a crosta de cima estiver dourada e crocante e o azeite tenha sido absorvido.</p>				
<b>Tempo de preparo:</b>	1 h e 15 min				
<b>Utensílios necessários:</b>	bowl, forma				

	<b>Curso de Tecnologia em Gastronomia</b>				
	<b>Projeto de extensão:</b>				
<b>Nome da Preparação:</b>	Bolo de aniversário				
<b>Classificação:</b>	Vegano - Panificação				
<b>Professora</b>	Leticia Terrone Pierre				
<b>Colaboradores :</b>	Lucas Anselmo Andrade e Giovana Zimmermann				
<b>Rendimento: 1 bolo</b>			<b>Porções: 10 a 15 fatias</b>		
<b>Ingredientes</b>	<b>Unidade</b>	<b>Q. Líquida</b>	<b>Medida caseira</b>	<b>Rendimento</b>	<b>Q. Bruta</b>
<i>Massa chocolate</i>					
Farinha de trigo	g	240	2 xícaras	100%	240
Cacau em pó	g	30	1/4 xícara	100%	40
Óleo	ml	150	3/4 xícara	100%	140
Açúcar	g	200	1 xícara	100%	200
Água	ml	250	1 1/4 xícara	100%	340
Vinagre	ml	15	1 colher sopa	100%	6
Bicarbonato	g	12	1 colher sopa	100%	6
Fermento químico em pó	g	3	1/2 colher chá	100%	10
<i>Recheio doce de leite</i>					
Castanha de caju	g	150	1 xícara	100%	150
Água	ml	180	3/4 xícara	100%	180
Açúcar demerara	g	152	3/4 xícara	100%	152
<i>Ganache cobertura</i>					
Chocolate 60% (sem leite)	g	300	2 xícaras	100%	300
Leite de coco	ml	150	3/4 xícara	100%	150
Óleo de coco	g	15	1 colher sopa	100%	15
<b>Modo de Preparo:</b>					
<p>Deixe as castanhas de molho por no mínimo 8 horas ou 10 minutos fervendo.</p> <p>Para a massa, junte os secos em uma tigela, exceto o fermento. Misture os ingredientes molhados (inclui o açúcar) com um fouet. Depois, junte a mistura com os secos até ficar uma massa homogênea, por fim acrescente o fermento. Divida a massa em duas partes iguais e coloque em formas redondas de 15 ou 18 cm de diâmetro, untadas e enfarinhadas. Asse a 180°C por cerca de 30 minutos, faça o teste do palito quando achar que está pronto. Reserve.</p> <p>Para o recheio de doce de leite, bata no liquidificador as castanhas demolhadas com a água. Em uma panela, derrata o açúcar até que ele fique na cor de caramelo. Adicione o creme de castanha e misture bem até que a mistura fique lisa e bem cremosa. Tire do fogo e reserve.</p> <p>Faça a ganache. Derreta o chocolate. Adicione o leite e o óleo de coco e misture bem até tudo incorporar. Reserve.</p> <p>Em um prato de bolo, coloque o primeiro bolo, recheie com o doce de leite e coloque o outro bolo por cima. Leve para a geladeira para firmar. Depois cubra o bolo com a ganache e confeite da forma que preferir.</p>					
<b>Tempo de preparo:</b>	3 horas				
<b>Utensílios necessários:</b>	tigela, batedeira, formas de bolo, panela, liquidificador				

# PREPARAÇÕES GASTRONÔMICAS

 <b>INSTITUTO FEDERAL</b> <b>MINAS GERAIS</b> Campus Ouro Preto	<b>Curso de Tecnologia em Gastronomia</b>				
	<b>Projeto de extensão:</b>				
<b>Nome da Preparação:</b>	Moqueca de banana da terra e farofa de dendê				
<b>Classificação:</b>	Vegano				
<b>Professora</b>	Leticia Terrone Pierre				
<b>Colaboradores :</b>	Lucas Anselmo Andrade e Giovana Zimerrmane				
<b>Rendimento: 4 pessoas</b>			<b>Porções: 200 g</b>		
<b>Ingredientes</b>	<b>Unidade</b>	<b>Q. Líquida</b>	<b>Medida caseira</b>	<b>Rendimento</b>	<b>Q. Bruta</b>
Banana da terra madura	g	390	4 unidades	60%	650
Limão	ml	70	2 unidades	100%	70
Pimentão verde	g	100	1 unidades	60%	166
Pimentão Amarelo	g	100	1 unidade	60%	166
Tomate	g	324	3 unidades	90%	360
Cebola	g	190	2 unidades	95%	200
Alho	g	20	3 dentes	85%	23
Óleo	ml	10	1 colh de sopa	100%	10
Azeite de dendê	ml	30	2 colh de sopa	100%	30
Coentro	g	40	1/4 de maço	90%	45
Leite de coco	ml	400	2 xícaras	100%	400
Pimenta dedo-de-moça	g	1	1 unidade	67%	1.5
sal		QB			
<i>Farofa</i>					
Farinha de mandioca	g	300	2 xícaras	100%	300
Cebola	g	47	1/2 unidade	95%	50
Azeite de dendê	ml	60	1/4 xícara	100%	60
sal		QB			
<b>Modo de Preparo:</b>					
<p><b>Mise em place:</b> Corte a cebola, os pimentões e os tomates em rodela. Corte as bananas verticalmente. Corte ou rale os dentes de alho. Tire o suco dos dois limões. Pique o coentro. Tire as sementes e corte a pimenta. Para a farofa, corte a cebola em cubinhos pequenos (hacher).</p> <p><b>Preparo:</b> Tempere a banana com sal, limão e pimenta e deixe marinando por pelo menos 40 minutos. Em uma panela quente adicione o óleo e refogue o alho por 1 minuto, acrescente as cebolas com cuidado para que elas não desmanchem e cubra todo o fundo da panela, adicione as rodela de pimentão verde formando uma camada, adicione os pimentões amarelos e por fim as rodela de tomate e tempere com sal e pimenta, coloque as bananas com o caldo da marinada e regue com o azeite de dendê e o leite de coco. Tampe a panela e deixe cozinhando em fogo médio-baixo por 20 minutos até que as bananas estejam macias, cuidando para não queimar. Finalize com o coentro.</p> <p>Para a farofa, aqueça o dendê em uma frigideira (sauteuse), adicione a cebola e deixe ela dourar bem. Então adicione a farinha de mandioca, torrando-a um pouco. Tempere com sal.</p> <p>Sirva a moqueca com a farofa.</p>					
<b>Tempo de preparo:</b>	1 hora e 40 minutos				
<b>Utensílios necessários:</b>	Tábua, faca, tigela, panela grossa, frigideira sauteuse				



INSTITUTO FEDERAL  
MINAS GERAIS  
Campus Ouro Preto

## Curso de Tecnologia em Gastronomia

### Projeto de extensão:

**Nome da Preparação:** Massa mediterrânea com coulis de tomate

**Classificação:** Vegano

**Professora** Leticia Terrone Pierre

**Colaboradores :** Lucas Anselmo Andrade e Giovana Zimermmmane

**Rendimento: 3 porções**

**Porções: 300 g**

Ingredientes	Unidade	Q. Líquida	Medida caseira	Rendimento	Q. Bruta
Macarrão tipo espaguete	g	500	1 pacote	100%	500
Abobrinha italiana	g	636	2 unidade média	95%	670
Cebola roxa	g	30	3 colheres sopa	95%	32
Azeitonas pretas descaroçadas	g	40	10 unidades	100%	40
Azeite	ml	60	4 colheres sopa	100%	60
Alho	g	24	4 dentes	85%	28
Pimenta do reino preta		QB			
Sal		QB			
Manjericão fresco	maço	1/4	3 colheres sopa	70%	1/2

#### *Coulis de tomate*

Tomate italiano maduro	g	450	5 unidades	90%	500
Azeite	ml	15	1 colher sopa	100%	15
Alho	g	6	1 dente	85%	7
Açúcar demerara ou mascavo	g	4	1 colher chá	100%	4
Tomilho	maço	1/4	1 colher sopa	97%	1/4

#### **Modo de Preparo:**

*Mise-en-place:* Corte a abobrinha, a cebola e o alho em cubinhos. Corte as azeitonas em rodela. Separe as folhinhas do manjericão. Para o coulis, retire as cascas dos tomates, corte-os ao meio e retire as sementes. Corte o alho em cubos.

*Preparo:* Em uma frigideira grande, aqueça o azeite e doure a cebola e o alho. Junte a abobrinha e refogue até ficarem macias. Cozinhe o espaguete em água fervente até ficar al dente e escorra. Junte o macarrão na frigideira, acrescente as azeitonas, tempere com sal, pimenta e folhas de majericão.

Para o coulis, passe o tomate na peneira pressionando com uma colher,extraindo o máximo de suco. Em uma panela, refogue o alho e o tomilho no azeite. Acrescente a polpa do tomate, o açúcar e tempere com sal e pimenta, tampe a panela e cozinhe em fogo baixo por 10 minutos, mexendo de vez em quando. Transfira a mistura para o processador e bata com o suco do tomate até obter uma consistência homogênea.

Sirva o macarrão com o coulis de tomate por cima.

**Tempo de preparo:** 50 minutos

**Utensílios necessários:** faca, frigideira, panela, peneira, processador

	<b>Curso de Tecnologia em Gastronomia</b>				
	<b>Projeto de extensão:</b>				
<b>Nome da Preparação:</b>	Risoto de abóbora e alho poró				
<b>Classificação:</b>	Vegano				
<b>Professora</b>	Leticia Terrone Pierre				
<b>Colaboradores :</b>	Lucas Anselmo Andrade e Giovana Zimmermann				
<b>Rendimento: 4 porções</b>			<b>Porções: 150 g</b>		
<b>Ingredientes</b>	<b>Unidade</b>	<b>Q. Líquida</b>	<b>Medida caseira</b>	<b>Rendimento</b>	<b>Q. Bruta</b>
Arroz arbóreo	g	250	1 xíc e 1/2	100%	240
Vinho branco	ml	60	1/4 de xíc	100%	60
Alho-poró	un	1	1 un média	100%	1
Cebola	g	120	3/4 de xíc	50%	240
Caldo de legumes	L	1	1 litro	100%	1
Alho	g	36	6 un	99%	38
Abóbora moranga	g	300	2 xíc	15%	2kg
Salsinha		QB			
pimenta do reino		QB			
Azeite	ml	26	3 colh de sopa		
Tomilho		QB			
Alecrim		QB			
pimenta calabresa		QB			
sal		QB			
<b>Modo de Preparo:</b>	<p><i>Mise en place:</i> - Descasque a abóbora, retire as sementes (reserve), pique em cubos e tempere com tomilho, alecrim e a pimenta calabresa. Cozinhe até ficarem bem macias.</p> <p>- Prepare o fundo de legumes.</p> <p>- Pique o alho, a cebola e a salsinha.</p> <p>- Pique o alho poró em rodela.</p> <p><i>Preparo:</i> Em uma panela refogue a cebola e o alho, acrescente o arroz, deixe dourar e acrescente o vinho, mexendo até ele secar. Vá acrescentando o caldo de legumes aos poucos conforme ele vai secando e misture constantemente. Em uma frigideira separada, frite o alho poró junto com as sementes da abóbora. Amasse a abóbora cozida, quando o arroz chegar no ponto de cozimento (al dente) acrescente o purê de abóboras, o alho poró, as sementes e a salsinha. Acerte o sal e a pimenta e sirva com um fio de azeite.</p>				
<b>Tempo de preparo:</b>	1 hora e 30 minutos				
<b>Utensílios necessários:</b>	faca, tábua, panela funda, frigideira				

# PREPARAÇÕES RICAS EM NUTRIENTES

 <b>INSTITUTO FEDERAL</b> <b>MINAS GERAIS</b> Campus Ouro Preto	<b>Curso de Tecnologia em Gastronomia</b>				
	<b>Projeto de extensão:</b>				
<b>Nome da Preparação:</b>	Hambúrguer de aveia, cenoura e chia				
<b>Classificação:</b>	Vegano - Nutritivo				
<b>Professora</b>	Leticia Terrone Pierre				
<b>Colaboradores :</b>	Lucas Anselmo Andrade e Giovana Zimmermann				
<b>Rendimento: 10 unidades</b>			<b>Porções: 50 g</b>		
<b>Ingredientes</b>	<b>Unidade</b>	<b>Q. Líquida</b>	<b>Medida caseira</b>	<b>Rendimento</b>	<b>Q. Bruta</b>
Cenoura	g	290	2 unidades médias	97%	300
Aveia em flocos grossos	g	150	1 e 3/4 xícara	100%	150
Chia	g	24	2 colheres sopa	100%	24
Pimentão vermelho	g	60	1/3 xícara	60%	100
Cebola	g	35	1/4 xícara	95%	37
Azeite	ml	30	2 colheres sopa	100%	30
Manjericão fresco	maço	1/4	2 colheres sopa	97%	1/4
Sal e pimenta		QB			
<b>Modo de Preparo:</b>					
<i>Mise-en-place:</i>					
Rale metade de uma cenoura e corte o restante grosseiramente. Hidrate a chia com água. Corte o pimentão e a cebola grosseiramente. Triture metade da aveia em flocos.					
<i>Preparo:</i>					
Em uma frigideira com um pouco de azeite, doure a cebola e o pimentão. Em um processador, bata a cenoura em pedaços, o pimentão, a cebola, a chia, o azeite e o manjericão até formar uma pastinha. Depois, em uma tigela misture essa pastinha com a cenoura ralada e a aveia em flocos. Tempere com sal e pimenta. Se estiver muito seco, coloque um pouquinho de água. Quando ficar no ponto de modelar, formate os hamburquinhos. Então pode assar, frigar ou guardar congelado.					
<b>Tempo de preparo:</b>	30 minutos				
<b>Utensílios necessários:</b>	faca, frigideira, ralador, processador				

 <b>INSTITUTO FEDERAL</b> <b>MINAS GERAIS</b> Campus Ouro Preto	<b>Curso de Tecnologia em Gastronomia</b>				
	<b>Projeto de extensão:</b>				
<b>Nome da Preparação:</b>	Salada de grãos germinados				
<b>Classificação:</b>	Vegano - Nutritivo				
<b>Professora</b>	Leticia Terrone Pierre				
<b>Colaboradores :</b>	Lucas Anselmo Andrade e Giovana Zimmermann				
<b>Rendimento: 6 porções</b>			<b>Porções: 150 g</b>		
<b>Ingredientes</b>	<b>Unidade</b>	<b>Q. Líquida</b>	<b>Medida caseira</b>	<b>Rendimento</b>	<b>Q. Bruta</b>
Lentilha germinada	g	200	1 xícara	100%	200
Grãos de trigo germinados	g	200	1 xícara	100%	200
Damasco	g	100	1/2 xícara	100%	100
Nozes	g	150	1 xícara	100%	150
Limão (suco)	ml	30	1 unidade	100%	30
Cebolinha	maço	1/2	2 colheres sopa	100%	1/2
Salsinha	maço	1/2	2 colheres sopa	100%	1/2
Azeite	ml	100	1/2 xícara	100%	100
Mel ou melado	g	25	1 colher de sopa	100%	25
Cebola	g	70	1/3 xícara	95%	74
Salsão (talo)	g	100	2 unidades	50%	200
Sal		QB			
Pimenta do reino		QB			
<b>Modo de Preparo:</b>					
<p><i>Mise-en-place (germinar):</i></p> <p>Em um vidro de boca larga, coloque 1/3 de xícara de lentilha crua de molho em água filtrada por no mínimo 8 horas (uma noite). Faça o mesmo com os grãos de trigo. Cubra o vidro com um tecido fino e furadinho e prenda com elástico. Escorra a água, enxague os grãos e escorra novamente. Em um escurridor, deixe os vidros inclinados e vá repetindo a lavagem de duas a três vezes no dia. O processo de germinação normalmente leva de dois a cinco dias, sendo que a lentilha geralmente germina mais rápido. Depois degerminados, lave-os muito bem em água corrente para eliminar resíduos.</p> <p><i>Preparo:</i></p> <p>Descasque o salsão e corte-o em cubinhos bem pequenos, faça o mesmo com a cebola. Pique as nozes e damascos grosseiramente. Corte a salsinha e a cebolinha. Em uma tigela, misture a lentilha com o trigo e acrescente a cebola, o salsão, os damascos, nozes, cebolinha e salsinha. Tempere com limão, azeite, sal, pimenta e deixe o mel ou melado por último, prove. Sirva gelada.</p>					
<b>Tempo de preparo:</b>	20 min				
<b>Utensílios necessários:</b>	potes de vidro, tecido fino (tipo tule), faca, tábua				

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ABONIZIO, Juliana. **CONFLITOS À MESA: Vegetarianos, consumo e identidade.** Revista Brasileira de Ciências Sociais, vol. 31, núm. 90, p. 115-137. Associação Nacional de Pós-Graduação e Pesquisa em Ciências Sociais. São Paulo, 2016.

HAUSCHILD, Lucas; ADAMI, Fernanda Scherer; FASSINA, Patrícia. **Estado Nutricional e Qualidade da Dieta em Indivíduos Vegetarianos Estritos e Não-Estritos.** Revista UNINGÁ Review, Vol.23, n.2, pp.18-24 (Jul – Set 2015). Maringá: 2015.

IBOPE INTELIGÊNCIA. **Pesquisa de Opinião Pública sobre Vegetarianismo.** Ibope Inteligência, Pesquisa de Opinião Pública -Job0416/2018, Brasil, abril de 2018. Disponível em:  
<[http://www.svb.org.br/images/Documentos/JOB\\_0416\\_VEGETARIANISMO.pdf](http://www.svb.org.br/images/Documentos/JOB_0416_VEGETARIANISMO.pdf)>. Acesso em: 22 abril 2020.

SVB. **Vegetarianismo.** Sociedade Vegetariana Brasileira. Disponível em:  
<<https://www.svb.org.br/vegetarianismo1>> Acesso em: 22 abril 2020.

SVB. **Leites e queijos veganos.** Sociedade Vegetariana Brasileira. Disponível em:  
<Leites e queijos veganos (svb.org.br)>

SVB. **Ceia: Reino dos Vegetais.** Sociedade Vegetariana Brasileira. Disponível em: <  
SVB\_ebook-ceia-reino-dos-vegetais.pdf>

TEIXEIRA, R.C.M.A.; MOLINA, M.D.C.B.; FLOR; D.S.; ZANDONADE; E.; MILL, J.G. **Estado nutricional e estilo de vida em vegetarianos e onívoros – Grande Vitória – ES.** Rev Bras Epidemiol. 9(1): 131-43. 2006.

Vegana Prática. Quiche Caprese. Disponível em: <[veganapratica.com](http://veganapratica.com)>