

**Edital PIDIC 001/2020 – PRACE/UFOP.**

**TÍTULO DA AÇÃO:** Culinária como Acolhimento, Inclusão Social e Convivência

**NOME DO COORDENADOR:** Sônia Maria de Figueiredo/Co-orientadora:  
Eleonice Moreira Santos

**CELULAR:** (31) 98896-4089

**EMAIL:** smfigue@gmail.com ou smfigue@ufop.edu.br

**NOME E MATRÍCULA DOS ALUNOS BOLSISTAS:**

- **Paula Brumana Corrêa, matrícula: 19.1.7005** (aluna está com os pais desempregados e sua avaliação sócio econômica estava agendada para o dia 23 de março, tenho certo de que ela será contemplada). É uma aluna dedicada, mas está pretendendo abandonar o curso por falta de recursos financeiros, então creio que esta bolsa vai motivar a aluna a ficar no curso.
- **Matheus Felipe Chagas Batista, matrícula 20.1.7069**
- **João Carlos Viana Malta, matrícula 18.1.5848**

**NOME DE ALUNOS VOLUNTÁRIOS:**

- **Cibele Faustino Ramos, matrícula: 19.2.7090**
- **Adenisio Arlindo Martins Junior, matrícula: 19.1.7021**

**JUSTIFICATIVA PARA A CONTINUIDADE:**

Diante da atual situação que estamos vivendo com o COVID-19, tomamos como iniciativa ministrar as oficinas no formato online. As oficinas serão gravadas pelos bolsistas e enviadas aos participantes pelo grupo de Whatsapp e por outras redes sociais.

Levando em consideração que trabalhamos com pessoas do grupo de risco e também pessoas que sofrem de depressão profunda, e que procuram o projeto como forma de ocupar a cabeça ou mesmo para entende melhor o curso de Nutrição. Sendo assim, para suprir o tempo que eles estariam participando do projeto conosco na UFOP, decidimos então, por enviar as oficinas, dicas e receitas para que eles possam replicar em suas casas, ocupando o tempo ocioso e trazendo benefícios à saúde. O grupo estará sempre aberto para sanar possíveis dúvidas que possa aparecer referente as preparações.

As oficinas foram planejadas de acordo com o atual cenário, como forma de aumentar a imunidade das pessoas do grupo de risco, melhorar convívio familiar e promover acolhimento e entrosamento entre os participantes de forma remota. Esperamos ter resultados positivos, com foco do projeto. Vale ressaltar, que nesse momento de isolamento social, muitas pessoas recorrem às redes sociais como meio de passatempo, aproveitando de tal fato, faremos uso dessas redes sociais para chegar informações de saúde de nutrição às pessoas.

**PLANO DE TRABALHO COM ATIVIDADE DOS BOLSISTAS (ABRIL E MAIO):**

<b>Abril</b>	<b>Planejamento</b>
01/04/2020	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dicas de higienização das mãos, alimentos e embalagens a fim de prevenir do COVID-19.</li> <li>Vídeo aula com o preparo de uma Sopa cremosa nutritiva de Brócolis</li> </ul>
08/04/2020	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vídeo aula com o preparo de um Suco Nutritivo de Cenoura, laranja e açafrão.</li> </ul>
15/04/2020	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vídeo aula com o preparo de um Bolo de Cenoura com Laranja.</li> </ul>
22/04/2020	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vídeo aula com o preparo de charuto de couve.</li> </ul>
29/04/2020	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vídeo aula com o preparo de um Suco Nutritivo de Laranja, couve e Gengibre.</li> </ul>
<b>Maios</b>	<b>Planejamento</b>
06/05/2020	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vídeo aula com o preparo de caldo verde com frango.</li> </ul>
13/05/2020	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vídeo aula com o preparo de panqueca de Espinafre e suco nutritivo de abacaxi, couve e gengibre.</li> </ul>
20/05/2020	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vídeo aula com o preparo de tomate recheado.</li> </ul>
27/05/2020	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vídeo aula com o preparo de bolo integral de amendoim.</li> </ul>

**Outras atividades**

<b>ATIVIDADE</b>	<b>SEMANA</b>	30/03	06/04	13/04	20/04	27/04	04/05	11/05	18/05	25/05
		a 03/04	a 10/04	a 17/04	a 24/04	a 01/05	a 08/05	a 15/05	a 22/05	a 29/05
Acompanhamento online por redes sociais e Whatsapp		X	X	X	X	X	X	X	X	X
Criação de páginas online para fornecer conteúdo online para população (Instagram/facebook)		X								
Desenvolvimento de conteúdos para divulgação online e em flyers		X	X	X	X	X	X	X	X	X
Desenvolvimento de materiais: Coronavírus x higiene – dicas de higiene pessoal, de		X								

alimentos, da caixa d'água e sanitizantes									
Conteúdo: 31/03 Dia da saúde e Nutrição	X								
Desenvolvimento de materiais: Como ter uma boa saúde física e mental ficando em casa.		X							
Conteúdo: 06/04 Dia Mundial da Atividade Física e Dia Nacional de Mobilização pela Promoção da Saúde e Qualidade de Vida		X							
Conteúdo: 07/04 Dia Mundial da Saúde		X							
Conteúdo: 22/04 Dia da Terra				X					
Desenvolvimento de materiais: O que são alimentos funcionais, prebióticos e probióticos?					X				
Conteúdo: 27/04 Dia de Prevenção e Combate a doenças mentais					X				
Conteúdo: 05/05 Dia Nacional sobre o Uso Racional de Medicamentos / Dia Mundial de Higienização das Mãos						X			
Desenvolvimento de materiais: Chás. Suas ações e benefícios.							X		

*Culinária como Acolhimento,  
Inclusão Social e Convivência  
“Combatendo o covid-19”*

*Abril e Maio / 2020*

*Sopa cremosa de brócolis*

**Ingredientes:**

- 01 brócolis picado;
- 01 cebola média picada;
- 05 dentes de alho;
- 02 xícaras de chá de água ;
- 04 xícaras de caldo de legumes/frango 01 colher de sopa de manteiga;
- 01 pote de iogurte natural ou 01 caixinhas de creme de leite;
- ½ colher de chá de sal;
- Pimenta do reino (à gosto);
- Cebolinha e Salsinha (à gosto);

**Modo de Preparo:**

1. Derreta a manteiga e refogue a cebola e o alho até dourar.

2. Adicione o brócolis, a água e o caldo de legumes/frango e cozinhe em fogo alto até ferver.
3. Cozinhe até que os brócolis fiquem macio e até que reduza o líquido, em seguida bata no liquidificador.
4. Leve ao fogo até dar uma leve engrossada, em seguida tempere com sal e pimenta do reino.
5. Desliguei o forno e adicione o iogurte ou creme de leite, misture bem.
6. Em seguida acenda o fogo novamente e esquite (não deixar ferver).
7. Adicione o cheiro verde e sirva.

Pode ser adicionada à preparação: Frango, Carne cozida desfiada e moída.

## *Suco nutritivo de Cenoura, Laranja e açafrão.*

### **Ingredientes:**

- 02 Laranjas picadas (sem casca);
- 01 cenoura média (sem casca);
- 01 colher de café de açafrão em pó;
- 05 gotinhas de própolis;
- 01 maçã picada.

### **Modo de Preparo**

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador e coe em seguida.

Não é necessário adicionar açúcar ou adoçante, pois a maçã irá fazer bem esta substituição.

## *Bolo de Cenoura com Laranja*

### **Ingredientes:**

- 01 Laranja inteira com casca (sem semente);
- 02 cenouras médias cruas picadas;
- ½ xícara de chá de óleo vegetal;
- 03 colheres de sopa de adoçante para forno e fogão;
- 02 ovos grandes;
- 02 xícaras de chá de farinha de trigo integral;
- 1 colher de (sopa) de fermento em pó;
- 1 pitada de Sal.

### **Cobertura:**

- 1 Xícara de chá de Leite desnatado;
- 2 colheres de sopa de cacau em pó ou chocolate em pó sem açúcar;
- 2 colheres de sopa de adoçante em pó forno e fogão;
- 1 colher de sopa de creme de leite light.

### **Modo de Preparo**

1. Bata no liquidificador as cenouras, as laranjas, o óleo, os ovos e o adoçante. Misture (sem bater) a farinha, o fermento e a pitadinha de sal. Unte uma assadeira média com óleo, polvilhe com farinha de trigo e despeje a massa. Asse em forno pré-aquecido a 180° por 40 minutos ou até que coloque um palito e saia limpo.

### **Cobertura:**

Leve ao fogo baixo todos os ingredientes, mexendo até engrossar. Desligue o fogo e mexa bem. Despeje sobre o bolo ainda quente

## *Charuto de couve*

### **Ingredientes**

- 10 folhas de couve;
- Sal a gosto;
- Água para cozinhar.

### **Para o Recheio**

- 1 xícara de chá de arroz cru;
- 1 xícara de chá de carne moída;
- 1 xícara de chá de tomate sem pele e sem sementes;
- Sal e pimenta do reino a gosto.

### **Para o Molho**

- 4 colheres de sopa de azeite;
- 8 tomates sem pele e picados;
- 100 ml de água;
- Sal e pimenta do reino a gosto;
- 1 dente de alho picado
- 1/2 cebola picada

### **Modo de Preparo**

Quem quiser, pode retirar o talo do meio da folha da couve e preparar charutos pequenos.

Passa rapidamente as folhas de couve em água fervente.

Transfira-as para uma vasilha com água fria e gelo por cerca de 2 minutos, até esfriarem bem.

Em uma tigela, misture todos os ingredientes do recheio e reserve.

### **Para o Molho:**

Em uma panela coloque a cebola e o alho para dourar no azeite. Adicione os tomates, água, sal e a pimenta do reino, misture bem.

Cozinhe por 5 minutos, sempre mexendo até ficar com a consistência de molho de tomate.

Desligue o fogo e reserve.

**Para a montagem:**

Sobre as folhas de couve distribua o recheio, enrole bem apertado, dobre as pontas para dentro.

Disponha os charutos no fundo de uma panela com um pouco de molho, deixando as pontas voltadas para baixo.

Espalhe o restante do molho, adicione mais um pouco de água até cobrir todos os charutos.

Deixe cozinhando, em fogo médio, por uns 25 a 30 minutos.

Fique sempre de olho, para não deixar queimar e que tenha sempre molho na panela.

***Dica:** quem quiser, coloque um prato de louça voltado para baixo sobre os charutos, para que eles não se abram na hora do cozimento, apesar de não achar necessário.*

## *Suco nutritivo de Laranja Couve e Gengibre*

### **Ingredientes:**

- 02 Laranjas picadas (sem casca);
- 02 folhas de couve (sem talo);
- 01 pedaço de gengibre (cerca de 1 cm) ;
- 05 gotinhas de própolis;
- 01 maçã picada;

### **Modo de Preparo**

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador e coe em seguida.

Não é necessário adicionar açúcar ou adoçante, pois a maçã irá fazer bem esta substituição.

## *Caldo verde com frango desfiado*

### **Ingredientes:**

- 500gr batatas descascadas e cortadas em cubos;
- 5 folhas de couve cortada bem fininha;
- 06 dentes de alho picados;
- 1 colher (sopa) de azeite;
- 1 cebola média picada;
- 1 folha de louro;
- Cheiro verde;
- 500 gr de frango desfiado.

### **Modo de Preparo**

1. Em uma panela grande aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho. Acrescente 6 xícaras (chá) de água quente e a folha de louro. Coloque as batatas e cozinhe por cerca de 20 minutos ou até que estejam macias, em seguida, bata no liquidificador junto a couve até que fique homogêneo, leve novamente ao fogo para que reduza tornando um caldo grossinho.
2. Refogue o frango com alho e cebola e misture ao caldo;
3. Para finalizar, polvilhe cheiro verde e sirva a seguir.

## *Panqueca de Espinafre*

### **Ingredientes massa:**

- 2 xícaras de leite
- 2 ovos
- 2 xícaras de farinha trigo
- Sal à gosto
- 1 xícara cheia de espinafre

### **Ingredientes recheio:**

- 500 g de carne moída
- 3 colheres de óleo vegetal
- 1 cebola média picada
- 3 dentes de alho
- 2 tomates maduros sem sementes picados
- 1 xícara de cheiro verde picado

### **Modo de preparo da massa:**

1. Coloque no liquidificador o leite, os ovos, o espinafre picado o sal, bata bem, em seguida acrescente o trigo e bata mais um pouco, se a massa ficar muito grossa acrescente um pouco mais de leite;
2. Passe óleo em um frigideira de teflon, coloque uma concha de cada vez, espalhando bem a massa.

### **Modo de preparo do recheio:**

1. Refogue a cebola e o alho no óleo, em seguida coloque a carne, o tomate e o caldo, mexa bem e frite até que a carne esteja sequinha então acrescente o cheiro verde. Então coloque duas colheres de carne em cada panqueca e enrole.

## *Suco nutritivo de abacaxi, couve e gengibre.*

### **Ingredientes:**

- 03 rodelas de abacaxi (sem casca);
- 01 colher de gengibre ralado;
- ½ xícara de couve rasgada;
- 05 gotinhas de própolis;
- 300 mL de água gelada;
- 01 maçã picada.

### **Modo de Preparo**

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador.
2. Beba sem coar.

Não é necessário adicionar açúcar ou adoçante, pois a maçã irá fazer bem esta substituição.

## *Tomate recheado*

### **Ingredientes:**

- 6 tomates (maduros e firmes);
- 400 g de frango desfiado;
- 4 dentes de Alho picado;
- 01 cebola média;
- 01 tomate picado;
- 01 pimentão picado ;
- Pimenta do reino ( a gosto) ;
- 1/2 xícara de queijo mozzarella (ralado);
- 3 colheres de chá de azeite de oliva;
- sal (a gosto);
- manjeriço (opcional).

## **Modo de Preparo**

1. Corte uma tampa de cada tomate e retire toda a polpa, coloque um pouco de sal e azeite de oliva para temperar. Corte uma fatia pequena na outra extremidade, sem furar, para que o tomate fique em pé.
2. Doure o alho e a cebola no azeite e acrescente o frango, deixe dourar, acrescente o pimentão, o tomate e tempere com a pimenta do reino e sal a gosto.
3. Coloque a mistura dentro de cada tomate apertando bem, para que fique bem recheado. Coloque o do queijo no topo e leve para assar por 10 minutos.
4. Em seguida, adicione as folhas de manjeriço e leve ao forno por mais 2 minutos. Sirva

## *Bolo de amendoim integral*

### **Ingredientes:**

- 1 xícara de amendoim torrado e moído;
- 1 xícara de adoçante forno e fogão;
- 1 xícara de farinha de trigo integral;
- 2 ovos;
- 1/2 xícara de leite desnatado;
- 1 colher (sopa) de fermento.

### **Modo de Preparo**

1. Bata tudo no liquidificador e coloque em uma forma com furo central untada
2. Leve ao forno médio por 40 minutos ou até dourar
3. Decore encima do bolo com amendoim moído.