

Livro de Receitas

Tradicionais das Famílias de Vargem Alta, NF/RJ



Broa de legumes (Fonte: Autoras)



Ana Júlia Lacerda Campos

Acadêmica de Biomedicina, UFF

Isabella Tieni de Barros

Acadêmica de Biomedicina, UFF

Maria Clara Estoducto Pinto

Professora, CEFFA Flores

Caroline Fernandes-Santos

Professora, UFF Nova Friburgo

Thereza Cristina Lonzetti Bargut

Professora, UFF Nova Friburgo

Material fruto de ações do projeto ConsCiência na Ciência realizadas na Escola Família Agrícola Municipal Flores de Nova Friburgo, localizada na região de Vargem Alta (RJ). Neste livro, reunimos as receitas tradicionais das famílias dos estudantes do sétimo ano da escola, assim como o cálculo nutricional e rotulagem das receitas, elaborados pelos estudantes.

*CEFFA Flores de Nova Friburgo
Universidade Federal Fluminense (UFF)*

Sumário

03 Sobre

- 05 Apresentação
- 07 Como usar esse material

09 Participantes

- 10 Nossa equipe
- 11 Estudantes CEFFA Flores

13 Receitas familiares

- 15 Medidas caseiras
- 16 Rosquinha de trigo
- 18 Pudim de pão
- 20 Bolo de cenoura
- 22 Bolo de banana
- 24 Bolo de fubá com erva doce
- 26 Quibe de forno
- 28 Bolinho de aipim
- 30 Requeijão

33 Cultura local: Broa de legumes

39 Embalagem e rotulagem

- 40 Sobre
- 42 Embalagens criadas pelos estudantes

47 Memórias

53 Agradecimentos

54 Mensagem final

55 Nossas redes sociais

56 Dicas para seguir



Sobre



Fonte: Autoras



Fonte: Autoras

Apresentação

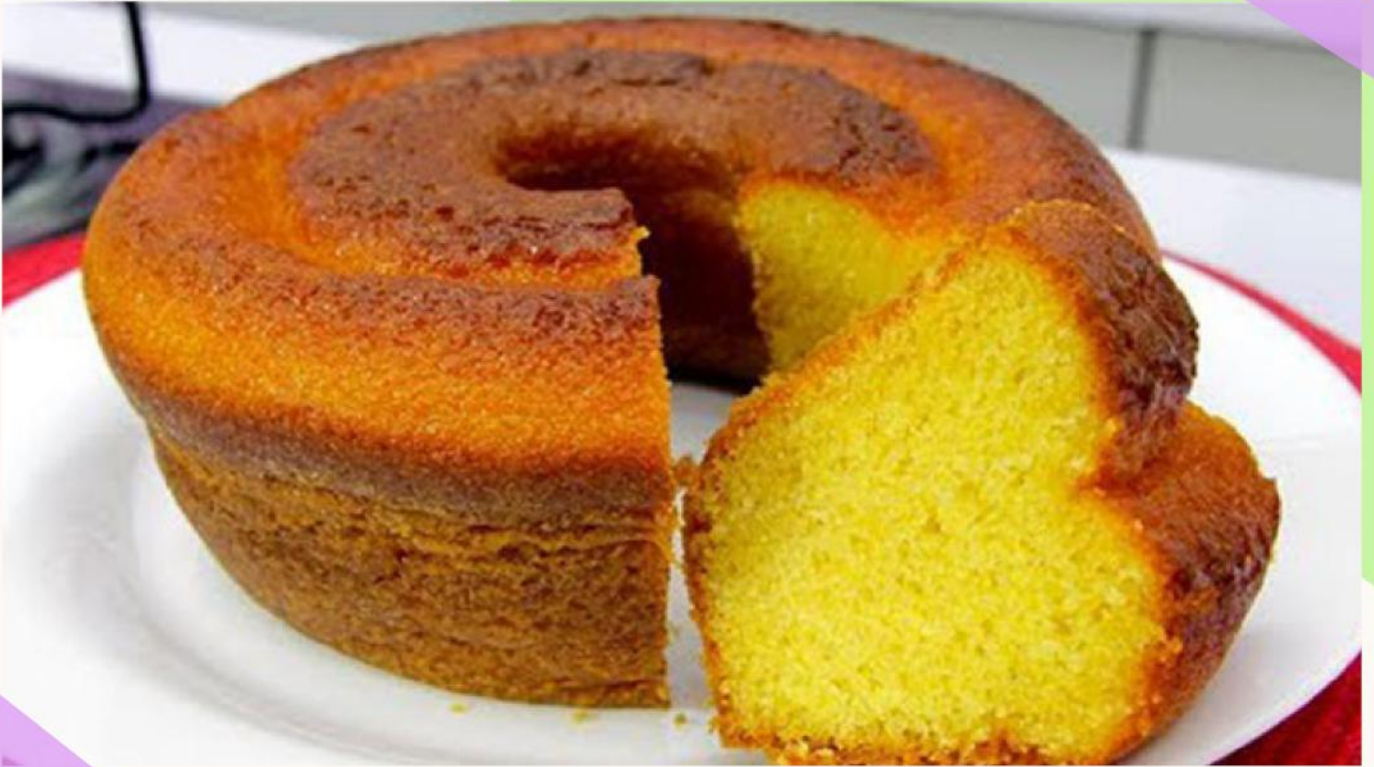
O nosso objetivo é divulgar as ações do programa de pesquisa e extensão ConsCiência na Ciência desenvolvidas na Escola Família Agrícola Municipal Flores de Nova Friburgo (CEFFA Flores).

Ao longo do ano de 2023, nós discutimos com os estudantes o que é uma alimentação saudável e o papel dos alimentos naturais e industrializados no processo saúde-doença.

Eles foram incentivados a buscar as receitas tradicionais de suas famílias e aprenderam a realizar o cálculo nutricional, a elaboração de tabelas nutricionais e rótulos.

Como produto final, produzimos este livro de receitas, que apresenta as diversas atividades realizadas e as receitas tradicionais das famílias da região de Vargem Alta.

Este material busca estimular que indivíduos, famílias, amigos e outros grupos utilizem o ato de cozinhar como forma de partilhar momentos e de adquirir e dividir conhecimentos a respeito da nossa alimentação.



Como usar esse material?

Recomendamos que você use esse material para o desenvolvimento e preparo de diferentes receitas.

As receitas podem ser preparadas de forma individual, mas incentivamos o preparo em família ou entre amigos, assim como em diferentes locais, como em casa ou até mesmo na escola.

Estimulamos, assim, um ambiente de crescimento, aprendizado e socialização, além da participação de indivíduos de diferentes idades e culturas.

As receitas descritas nesse material foram compartilhadas pelos estudantes e representam preparações comumente consumidas por suas famílias.

Essas receitas os aproximam de suas origens, sendo muitas vezes preparadas com alimentos produzidos no quintal de casa ou por produtores locais.

Representam também momentos entre amigos e/ou famílias em torno da culinária.





Participantes

Nossa equipe



Ana Júlia Lacerda Campos

Acadêmica de Biomedicina
Universidade Federal Fluminense, Nova Friburgo
Bolsista FAPERJ IC do Programa Melhoria das Escolas nº45/2021



Isabella Tieni de Barros

Acadêmica de Biomedicina
Universidade Federal Fluminense, Nova Friburgo
Bolsista FAPERJ IC do Programa Melhoria das Escolas nº45/2021



Maria Clara Estoducto Pinto

Bióloga pela Universidade do Estado do Rio de Janeiro
Professora de Técnicas Agropecuárias do CEFFA Flores e Rei Alberto I
Bolsista FAPERJ TCT do Programa Melhoria das Escolas nº45/2021



Caroline Fernandes-Santos

Bióloga pela Universidade do Estado do Rio de Janeiro
Professora da Universidade Federal Fluminense, Nova Friburgo
Coordenadora do Programa ConsCiência na Ciência



Thereza Cristina Lonzetti Bargut

Nutricionista pela Universidade do Estado do Rio de Janeiro
Professora da Universidade Federal Fluminense, Nova Friburgo
Vice-Coordenadora do Programa ConsCiência na Ciência

Integração da Universidade Federal Fluminense (UFF) com a
Escola Família Agrícola Municipal Flores de Nova Friburgo

Universidade e Escola Caminhando Juntas

Estudantes CEFFA Flores



Fonte: Autoras

Ensino Fundamental 7º ano, 2023

Ana Beatriz Raphael Freiman
Calebe da Silva Rocha
Filipe Guerreiro Bellinger
Gabriel de Feitas Munhões
Gabriele Munhão Jandre
Iagnes Gomes de Castro
Isabella Knupp Pacheco
Jeferson Correa Grativol
Lara de Barros Pacheco
Laura Viana Schott
Luiz Felipe Schott Tardem

Luiza Rocha Klein
Maria Isabelle Mendonça de Oliveira
Maristela Carreiro Almeida
Nathan Knupp Heringer
Nathan Santos Camillo
Pietro Stutz Freiman
Raíssa do Amaral Chaboudet
Rodrigo de Paula do Nascimento
Suzana Kelly Gomes Ther
Vitor Gouvêla Dias
Yago Veiga Olival





Receitas Famíliares



Medidas Caseiras

Nas receitas as quantidades estão descritas em peso (g) ou volume (mL). Utilize as medidas abaixo para saber o quanto isso equivale em copos ou colheres caseiras.

Sólidos



xícara de chá

Açúcar - 160 g

Farinha de Fubá - 120 g

Farinha de Trigo - 120 g

Farinha de Mandioca - 150 g



colher de chá

Fermento em pó - 10 g

colher de sopa

Sal - 20 g

colher de café

Sal - 5 g

Líquidos



xícara de chá

240 mL



copo americano

200 mL



colher de sopa

15 mL

g = gramas | mL = mililitros



Rosquinha de trigo

Ingredientes

- 3 ovos
- 3 mL de leite
- 200 g de coco ralado
- 150 g de açúcar
- 500 g de trigo



15 porções



Fácil

Modo de Preparo

Misture os ovos com o açúcar, depois acrescente os outros ingredientes: coco ralado, leite e o trigo. Mexa bem até virar uma massa consistente. Modele em formato de rosquinhas e asse ao forno por 15 minutos.

Rosquinha de trigo

Em 100 g

Valor Energético (kcal)	344
Carboidratos (g)	55,10
Proteínas (g)	7,59
Gorduras totais (g)	10,40

Por porção (67 g - 1 rosquinha)

Valor Energético (kcal)	231
Carboidratos (g)	36,92
Proteínas (g)	5,09
Gorduras totais (g)	6,97





Pudim de Pão

Ingredientes

- 3 ovos
- 2 L de leite
- 200 g de leite condensado
- 500 g de pão



10 porções



Fácil

Modo de Preparo

Misture todos os ingredientes no liquidificador e bata bem. Em uma forma, coloque o líquido que está no liquidificador. Leve ao fogo por uns 35 minutos ou até você enfiar um garfo e ele sair limpo.

Pudim de Pão

Em 100 g

Valor Energético (kcal)	122
Carboidratos (g)	18,78
Proteínas (g)	4,20
Gorduras totais (g)	3,29

Por porção (270 g - 1 fatia)

Valor Energético (kcal)	328
Carboidratos (g)	50,70
Proteínas (g)	11,34
Gorduras totais (g)	8,89





Bolo de Cenoura

Ingredientes

- 230 g de cenoura picada
- 4 ovos
- 180 g de açúcar
- 240 g de farinha de trigo
- 120 mL de óleo
- 10 g de fermento em pó



8 porções



Fácil

Modo de Preparo

Coloque os ovos, o açúcar, a cenoura e o óleo em um liquidificador e bata. Em um recipiente separado, misture a farinha de trigo com o fermento em pó. Em seguida, coloque a mistura do liquidificador em um recipiente, e misture a farinha de trigo aos poucos. Coloque a massa do bolo em uma forma untada com margarina e farinha de trigo. Leve ao forno em uma temperatura de 180 °C, por cerca de 30 a 40 minutos.

Bolo de Cenoura

Em 100 g

Valor Energético (kcal)	309
Carboidratos (g)	39,28
Proteínas (g)	5,41
Gorduras totais (g)	14,42

Por porção (122 g - 1 fatia)

Valor Energético (kcal)	376
Carboidratos (g)	47,92
Proteínas (g)	6,60
Gorduras totais (g)	17,60





Bolo de Banana

Ingredientes

- 2 ovos
- 200 g de açúcar
- 600 mL de leite
- 36 g de manteiga
- 500 g de farinha de trigo
- 18 g de amido de milho
- 430 g de banana d'água
- 15 g de fermento
- 10 g de canela em pó



11 porções



Fácil

Modo de Preparo

Bata no liquidificador os ovos, o açúcar, o leite, a banana e a canela. Coloque a mistura em um recipiente, acrescente a farinha de trigo e o amido de milho e misture até obter uma massa lisa e homogênea. Em seguida, adicione o fermento e misture bem. Unte uma forma média com manteiga e farinha. Leve para assar em forno médio a 180 °C preaquecido, por aproximadamente 30 minutos.

Bolo de Banana

Em 100 g

Valor Energético (kcal)	207
Carboidratos (g)	38,43
Proteínas (g)	4,96
Gorduras totais (g)	3,67

Por porção (180 g - 1 fatia)

Valor Energético (kcal)	372
Carboidratos (g)	69,17
Proteínas (g)	8,93
Gorduras totais (g)	6,60





Broa de Fubá com Erva Doce

Ingredientes

- 4 ovos
- 260 g de açúcar
- 240 g de farinha de trigo
- 360 g de fubá
- 10 g de erva doce
- 125 mL de óleo
- 15 g de fermento
- Pitada de sal



12 porções



Médio

Modo de Preparo

Bata no liquidificador os ovos, o açúcar e o óleo. Em uma tigela à parte, misture a farinha de trigo, o fubá, o fermento e o sal. Adicione a mistura no liquidificador e a erva doce e continue batendo até obter uma massa lisa e homogênea. Unte uma forma média com margarina e farinha. Leve para assar em forno médio 180 °C preaquecido, por aproximadamente 30 minutos.

Broa de Fubá com Erva Doce

Em 100 g

Valor Energético (kcal)	394
Carboidratos (g)	63,27
Proteínas (g)	6,06
Gorduras totais (g)	12,91

Por porção (96 g - 1 fatia)

Valor Energético (kcal)	378
Carboidratos (g)	60,74
Proteínas (g)	5,82
Gorduras totais (g)	12,40





Quibe de Forno

Ingredientes para a massa:

- 500 g de carne bovina moída cru
- 200 g de margarina com sal
- 250 g de farinha de quibe

Para o recheio:

- 500 g de carne moída
- 2 alhos
- 250 g de catupiry
- 100 g de cebola



8 porções



Médio

Modo de Preparo

Escorra a farinha de quibe, misture todos os ingredientes da massa muito bem. Coloque metade em uma assadeira ou refratário, espalhe o recheio e tampe com o restante da massa. Leve ao forno regular por, aproximadamente, 30 a 40 minutos ou até estar bem assado. Corte ainda na assadeira e sirva.

Quibe de Forno

Em 100 g

Valor Energético (kcal)	247
Carboidratos (g)	9,23
Proteínas (g)	16,49
Gorduras totais (g)	16,02

Por porção (226 g - 1 pedaço)

Valor Energético (kcal)	559
Carboidratos (g)	20,86
Proteínas (g)	37,29
Gorduras totais (g)	36,23





Bolinho de Aipim

Ingredientes

- 2 Kg de mandioca
- 200 g de margarina
- 20 g de cebolinha
- 100 g de farinha de rosca
- 500 g de frango desfiado
- 200 mL de óleo



20 porções



Médio

Modo de Preparo

Coloque em uma vasilha a mandioca amassado, a margarina, cebolinha e o sal a gosto, misture tudo muito bem. Modele no formato de sua preferência com o frango desfiado dentro. Empane na farinha de rosca e frite em óleo bem quente até que doure.

Bolinho de Aipim

Em 100 g

Valor Energético (kcal)	352
Carboidratos (g)	22,46
Proteínas (g)	6,00
Gorduras totais (g)	11,86

Por porção (151 g - 1 bolinho)

Valor Energético (kcal)	532
Carboidratos (g)	33,92
Proteínas (g)	9,06
Gorduras totais (g)	17,92





Requeijão

Ingredientes

- 1 L de leite
- Meio limão
- 25 g de manteiga



20 porções



Difícil

Modo de Preparo

Leve o leite ao fogo alto. Assim que ferver, reserve $\frac{1}{2}$ xícara do leite e desligue o fogo. Junte o caldo de limão e misture. Deixe o ácido do limão agir por cerca de 5 minutos, até talhar. Forre uma peneira com um pano de algodão e coloque sobre uma tigela funda e despeje o leite talhado na peneira. Transfira o queijo drenado para o liquidificador, junte a $\frac{1}{2}$ xícara (chá) de leite morno reservado, a manteiga e o sal a gosto. Bata bem até formar um creme liso.

Requeijão

Em 100 g

Valor Energético (kcal)	75
Carboidratos (g)	4,91
Proteínas (g)	2,80
Gorduras totais (g)	4,87

Por porção (30 g) - 1 colher de sopa

Valor Energético (kcal)	22
Carboidratos (g)	1,47
Proteínas (g)	0,84
Gorduras totais (g)	1,46



A close-up photograph of four golden-brown muffins in a wire basket. The muffins are arranged in a 2x2 grid. The basket is placed on a wooden surface, and a white cloth with blue embroidery is visible underneath. The background is a blurred wooden surface. The text 'Broa de Planta' is overlaid on a pink rounded rectangle in the upper left, and 'Broa de Legumes' is overlaid on a green rounded rectangle in the lower right.

Broa de Planta

Broa de Legumes



Cultura local:
Broa de legumes

Broa de Legumes

A broa de legumes é uma tradição das famílias da região, passada de geração para geração. Cada família possui uma forma única e particular de preparo e faz o uso de alimentos cultivados no quintal de casa. É isso que traz a magia desta receita maravilhosa!



No último dia de atividades, a Tia Lenir preparou a broa de legumes na cozinha da escola. Os estudantes auxiliaram no preparo e ao final todos comeram juntos! Ficou uma delícia!

“Broa de Planta” é uma das variações do nome atribuído à esta receita maravilhosa, rica em história, cultura e tradição.



No município de Nova Friburgo, Região Serrana do Estado do Rio de Janeiro, a "Broa de Planta" envolve a cultura alimentar através de saberes tradicionais, associados a tecnologias sociais e modos de cultivo em agroecossistemas.

Dona Dodoca é uma personagem ímpar, que nos faz viajar no tempo através de suas memórias afetivas, compartilhando receitas e histórias.

A “Broa de Planta” é patrimônio cultural de Nova Friburgo e promove a Segurança Alimentar e Nutricional, que é potencializada pelo alimento.

Fonte: https://youtu.be/p_JNO4HrX-g?si=seuG-x-f3pIFe1g9



Broa de Legumes

Ingredientes

- 1 Kg de farinha de trigo
- 1 Kg de farinha de milho
- 1 Kg de açúcar
- 6 ovos
- 200 g de manteiga
- 2 L de leite
- 500 g de chuchu
- 500 g de batata doce
- 500 g de inhame
- 500 g de mandioca
- 1 Kg de cará
- 5 g de fermento
- Sal



20 porções



Difícil

Modo de Preparo

Corte todos os legumes em pedaços menores. Adicione ao liquidificador os ovos, leite e os legumes picados. Após formar uma massa homogênea, despeje em uma bacia a mistura e adicione a farinha de trigo, manteiga, açúcar, farinha de milho, o fermento e uma pitada de sal. Misture bem. Unte um tabuleiro com óleo e farinha e leve ao forno por aproximadamente 1 hora.

Broa de Legumes

Em 100 g

Valor Energético (kcal)	41
Carboidratos (g)	6,56
Proteínas (g)	0,90
Gorduras totais (g)	1,24

Quantidade por porção (151 g)

Valor Energético (kcal)	68
Carboidratos (g)	11,16
Proteínas (g)	1,54
Gorduras totais (g)	2,11





Nutrition Facts

Serving Size 1/3 cup (89g)

Servings Per Container about 7

Amount Per Serving

Calories 90 **Calories from Fat 0**

% Daily Value*

Total Fat 0g **0%**

Saturated Fat 0g **0%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg

Protein 0g

Vitamin A 0% • **Vitamin C 0%**

Calcium 0% • **Iron 0%**

* Percent Daily Values are based on a 2,000 Calorie Diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

Calories: 2,000 2,500

Total Fat	Less Than 65g	80g
Saturated Fat	Less Than 20g	25g
Cholesterol	Less Than 300mg	300mg
Sodium	Less Than 2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate	300g	375g
Dietary Fiber	25g	30g



Embalagem e Rotulagem

EMBALAGEM E ROTULAGEM

Sobre

O rótulo dos alimentos deve conter itens obrigatórios, entre eles, a lista de ingredientes usados, a data de validade e as informações nutricionais.

Deve-se informar, quando presente, o uso de conservantes, aromatizantes, entre outros. Esse dado é importante, pois quanto maior a adição desses produtos, mais processado e, provavelmente, menos natural será o alimento.

A partir de 9 de outubro de 2022 novas leis sobre a rotulagem foram estabelecidas:

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porções por embalagem: 000 porções
Porção: 000 g (medida caseira)

	100 g	000 g	%VD*
Valor energético (kcal)			
Carboidratos totais (g)			
Açúcares totais (g)			
Açúcares adicionados (g)			
Proteínas (g)			
Gorduras totais (g)			
Gorduras saturadas (g)			
Gorduras trans (g)			
Fibra alimentar (g)			
Sódio (mg)			

*Percentual de valores diários fornecidos pela porção.

ALTO EM AÇÚCAR ADICIONADO GORDURA SATURADA SÓDIO

Legendas: A (Açúcares totais e adicionados), B (000 g), C (rodapé), D (Porções e Porção).

- Letras pretas e fundo branco, para facilitar a leitura da informação nutricional;
- Valor energético e quantidade de nutrientes por 100 g/mL e por porção;
- Número de porções por embalagem;
- Declaração frontal sobre altas quantidades de açúcares adicionados, gorduras saturadas e sódio;

Fonte: Anvisa, Perguntas e respostas: rotulagem nutricional (me escaneie para saber mais)



EMBALAGEM E ROTULAGEM

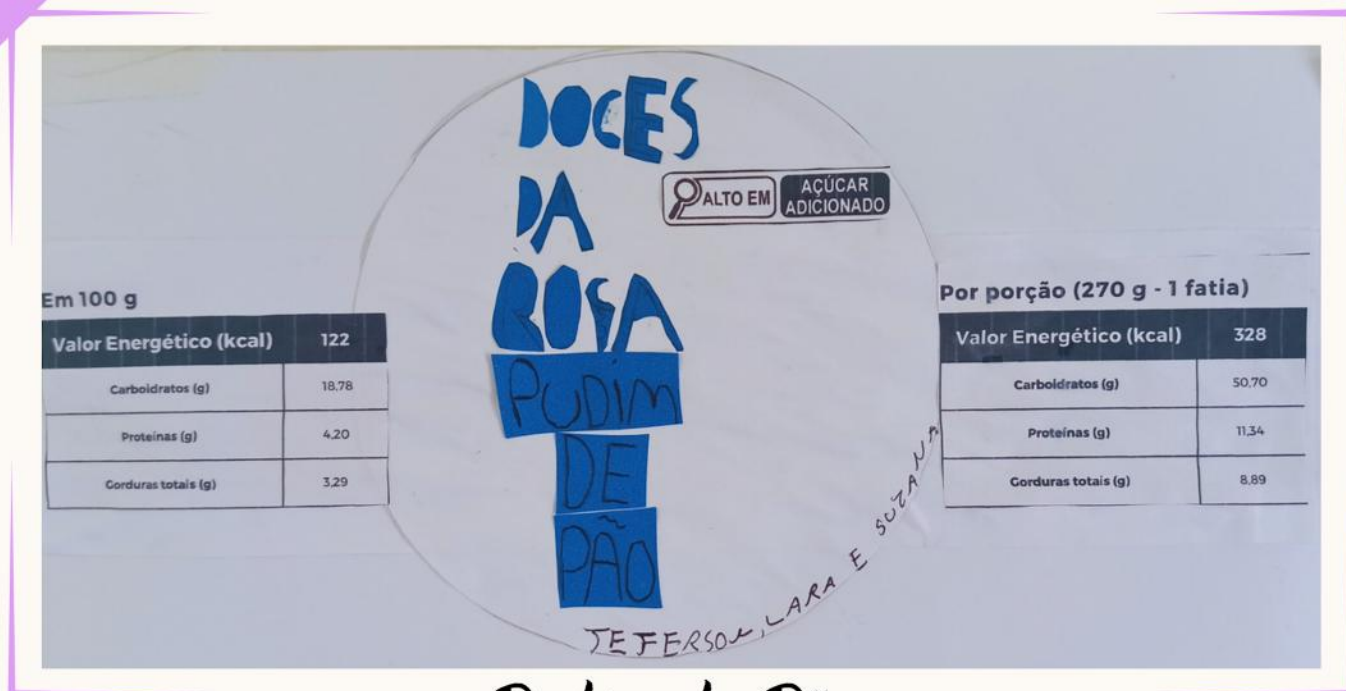
Você já parou para pensar o que te chama atenção nas prateleiras dos mercados?

Além da função de proteger e conservar o produto, as cores chamativas e as informações contidas nas embalagens são planejadas para captar a sua atenção.

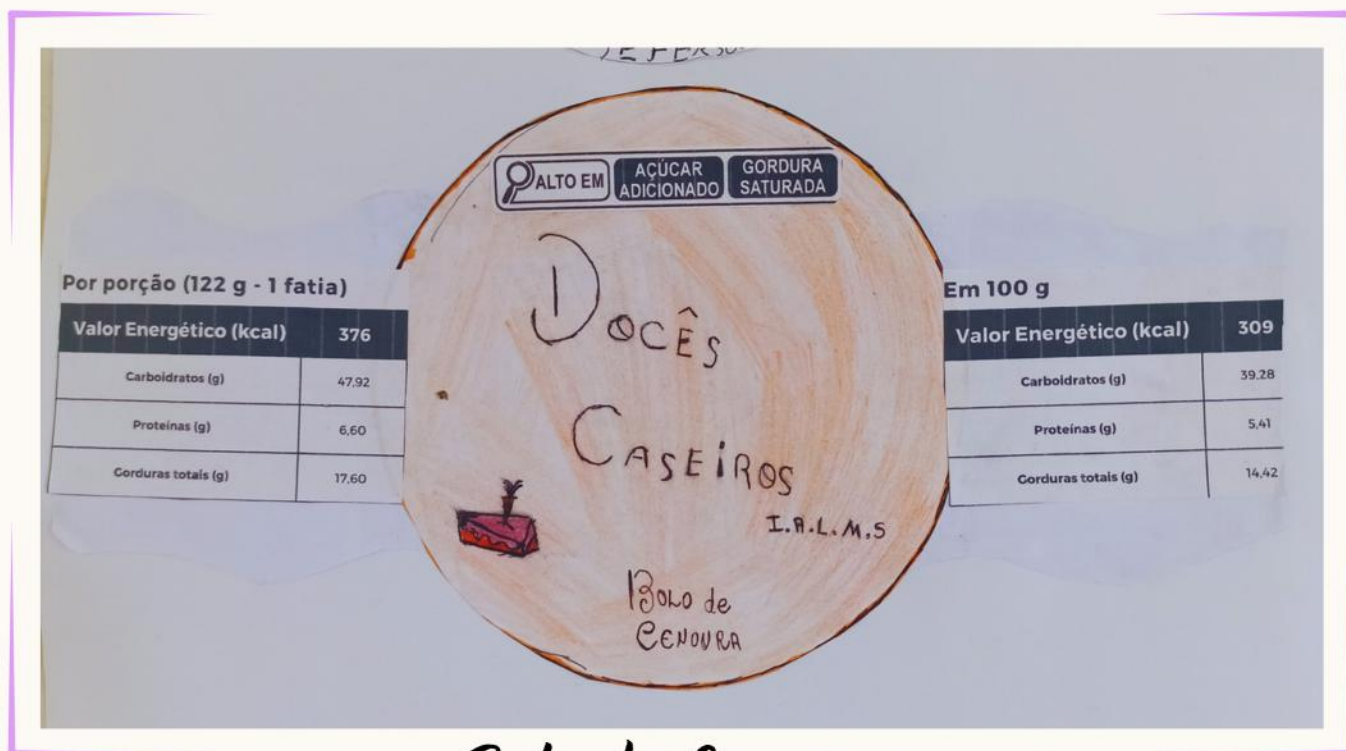


Existem embalagens feitas de vidro, alumínio, plástico, dentre várias outras. A escolha deve ser pensada no tipo de alimento que será embalado e nas condições nas quais ele será mantido.

EMBALAGENS CRIADAS PELOS ESTUDANTES



Pudim de Pão



Bolo de Cenoura

EMBALAGENS CRIADAS PELOS ESTUDANTES

Bolo de Banana

ALTO EM AÇÚCAR ADICIONADO

Bolo de Banana

Delícias da Casa

(20) 98334-9549

Em 100 g

Valor Energético (kcal)	207
Carboidratos (g)	38,43
Proteínas (g)	4,96
Gorduras totais (g)	3,67

Por porção (180 g - 1 fatia)

Valor Energético (kcal)	372
Carboidratos (g)	69,17
Proteínas (g)	8,93
Gorduras totais (g)	6,60

Bolo de Banana

BROA DE FUBÁ COM ERVA DOCE.

ALTO EM AÇÚCAR ADICIONADO GORDURA SATURADA

Em 100 g

Valor Energético (kcal)	394
Carboidratos (g)	63,27
Proteínas (g)	6,06
Gorduras totais (g)	12,91

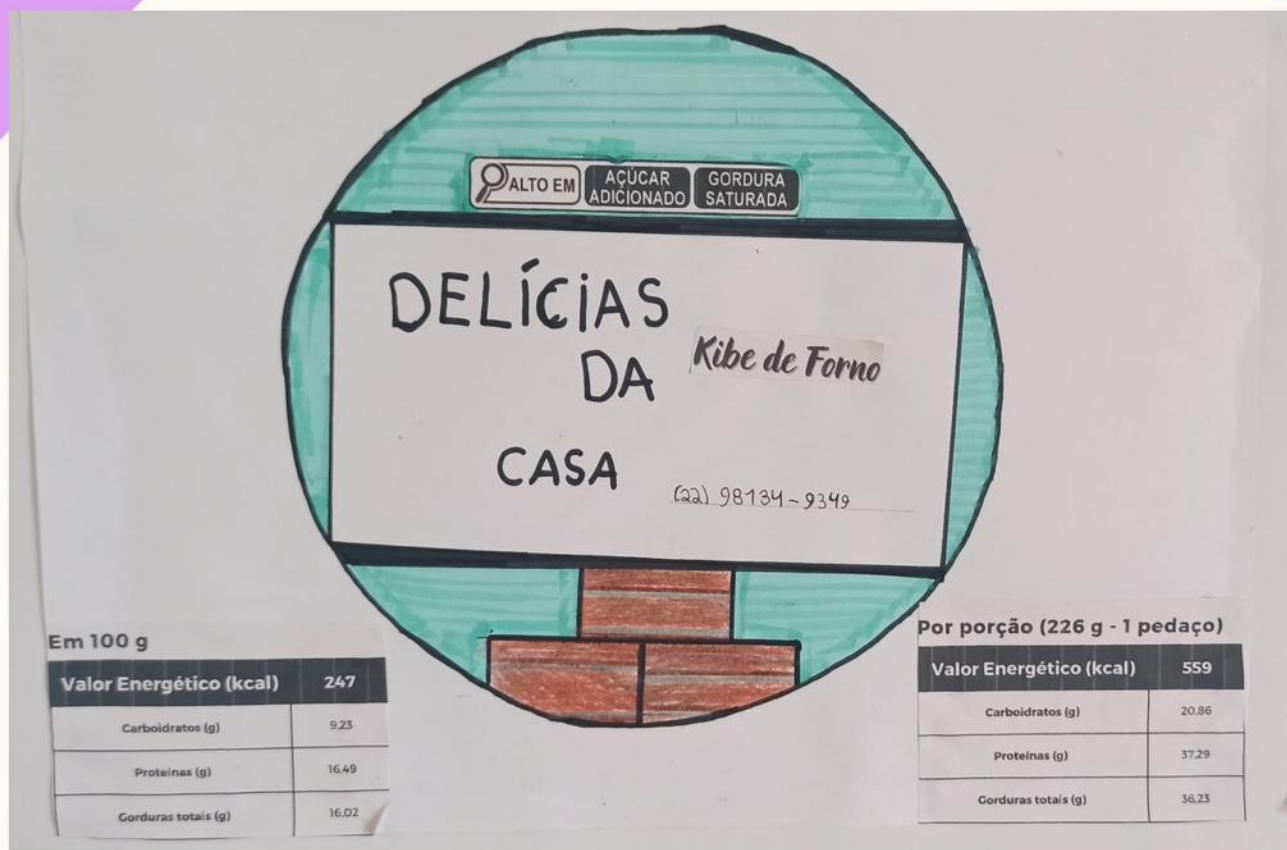
Por porção (96 g - 1 fatia)

Valor Energético (kcal)	378
Carboidratos (g)	60,74
Proteínas (g)	5,82
Gorduras totais (g)	12,40

LARAB

Broa de Fubá com Erva Doce

EMBALAGENS CRIADAS PELOS ESTUDANTES



Quibe de Forno

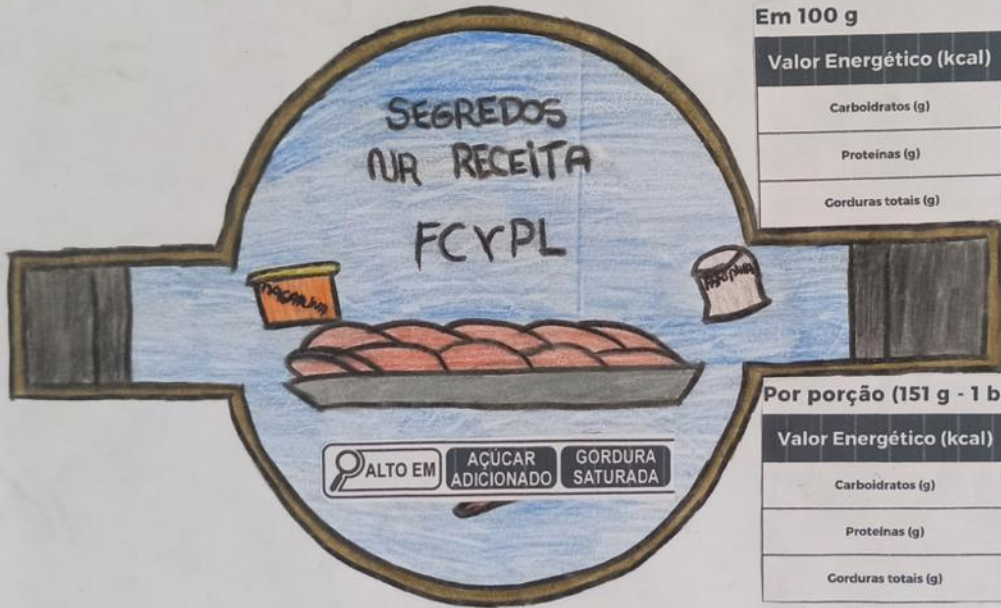


Requeijão

EMBALAGENS CRIADAS PELOS ESTUDANTES

Bolinho de Aipim

SEGREDO NA RECEITA
FCYPL



ALTO EM AÇÚCAR ADICIONADO GORDURA SATURADA

Em 100 g

Valor Energético (kcal)	352
Carboidratos (g)	22,46
Proteínas (g)	6,00
Gorduras totais (g)	11,86

Por porção (151 g - 1 bolinho)

Valor Energético (kcal)	532
Carboidratos (g)	33,92
Proteínas (g)	9,06
Gorduras totais (g)	17,92

Bolinho de Aipim





Memórias



Café da manhã na escola com as receitas preparadas pelos estudantes



Cálculo nutricional das receitas com o auxílio das professoras e monitora





Criação e exposição das embalagens

Preparo da Broa de Legumes na cozinha da escola





Participação no 6º Seminário da Fundação Dom João VI, "Do cultivo à Memória: diálogos sobre alimentação e cultura"



Agradecimentos

Agradecemos às agências FAPERJ e CNPq pelo fomento, pelas bolsas de Iniciação Científica (IC) e bolsas de Treinamento e Capacitação Técnica.

Estes auxílios têm permitido a execução desse programa, que integra Universidade e Escola, por meio da aprendizagem baseada em projetos, abordando temas relevantes como alimentação saudável e sua relação com o processo saúde-doença.

Agradecemos também a todos os participantes que dedicaram o seu tempo e estudo para esse trabalho, permitindo o compartilhamento de conhecimento e promoção de hábitos de vida mais saudáveis.

Fomentos

FAPERJ - Fundação Carlos Chagas Filho de Amparo à Pesquisa do Estado do Rio de Janeiro

Edital nº 41/2021 - Apoio à melhoria das escolas da rede pública sediadas no Estado do Rio de Janeiro (Processo E-26/210.155/2022)

CNPq - Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico

Edital nº 05/2019 - Programa Ciência na Escola (Processo 441040/2019-5)

Mensagem Final

Com este material buscamos a promoção da saúde e melhoria na qualidade de vida através da construção de hábitos saudáveis que incluem a autonomia alimentar, o estímulo ao retorno às cozinhas por parte de indivíduos, famílias e grupos, e o entendimento dos alimentos e sua relação com o processo saúde-doença.

Esse conjunto de ações, políticas e práticas, conforme preconizado pelo Guia Alimentar para a População Brasileira, reflete diretamente no bem-estar mental, físico e social dos indivíduos e da comunidade.

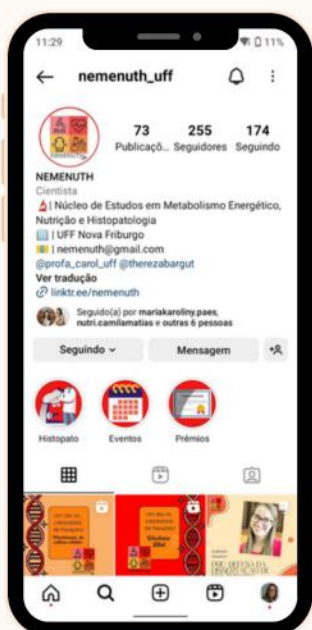
Nossas Redes Sociais

♥ 45 💬 12 👤 23



**Programa
ConSciência na Ciência**

@consciencia_ciencia_uff



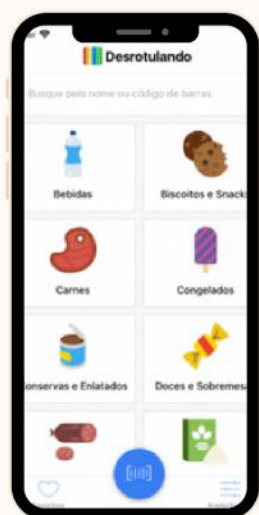
**Núcleo de Estudos em
Nutrição, Metabolismo e
Histopatologia**

@nemenuth_uff



Dicas para seguir!

♥ 45 💬 12 👤 23



Desrotulando
Aplicativo



**Aliança pela
alimentação
saudável**
Website



**Guia alimentar para a
população brasileira**
Website





Material criado e ilustrado no Canva for Nonprofits

