
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
CURSO DE NUTRIÇÃO- UNOPAR PIZA

EVELYN CAROLINE KOGA
BEATRIZ LOURENÇO NUNES
ANA CRISTINA PINESSO RIBEIRO

MANUAL PARA AS AULAS PRÁTICAS DE TÉCNICA
DIETÉTICA

REGRAS E CONSELHOS PARA O ESTUDANTE DE TÉCNICA DIETÉTICA

- É obrigatório o uso de jaleco e touca durante as aulas práticas.
- NÃO FUME, NÃO BEBA e NÃO COMA no laboratório de Técnica Dietética.
- Evite levar a boca qualquer objeto (lápis, caneta, alimentos, etc.)
- Evite levar as mãos ao rosto ou aos olhos.
- Ao entrar no laboratório e ao sair, lave as mãos com água e sabão.
- Os roteiros deverão ser lidos atenciosamente antes de executar as experiências.
- Deve-se trabalhar com as quantidades indicadas de substâncias, evitando o desperdício dos alimentos, gás, luz e outros. Realize apenas os experimentos indicados nos roteiros.
- Ao terminar suas atividades limpe o seu local de trabalho, desligue e limpe os equipamentos, feche o bico de gás.
- Entregar os relatórios solicitados nas datas estipuladas pelo professor.
- Fale apenas o necessário em tom moderado e nunca faça brincadeiras durante as aulas.

MODELO DE ELEMENTOS PARA O RELATÓRIO DAS AULAS PRÁTICAS

ESTRUTURA	ELEMENTOS
Pré-textuais	Capa (obrigatório) Folha de rosto (obrigatório) Sumário (obrigatório)
Textuais	Introdução (obrigatório) Revisão Bibliográfica (opcional)* Objetivos geral e específicos (obrigatório)** Materiais e Métodos (obrigatório)** Resultados e Discussão (obrigatório)** Conclusão (obrigatório)
Pós textuais	Referências bibliográficas (obrigatório) Anexo (opcional)

Fonte: NBR 14724 jul. 2002¹.

* Este item ficará a critério do professor.

**Estes itens referem-se ao desenvolvimento que pode ser dividido em capítulos, conforme adaptação feita neste manual.

OBS. Ao professor da disciplina caberá a decisão sobre o conteúdo da introdução (poderá ser utilizada como uma pequena revisão bibliográfica sobre o tema da aula com justificativa).

Nota: O aluno deverá seguir os padrões e normas que são ministrados na disciplina de Metodologia da pesquisa Científica, cujo manual encontra-se disponível na coordenação do Curso de Nutrição.

¹ ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NORMAS TÉCNICAS. **NBR 14724**: apresentação de trabalhos acadêmicos: informação e documentação. Rio de Janeiro, 2002.

CURSO DE NUTRIÇÃO

DISCIPLINA: TÉCNICA DIETÉTICA

DOCENTE: BEATRIZ LOURENÇO VENEGAS ULATE

AULA PRÁTICA Nº 1

Tema:

- Pesos e medidas de substâncias alimentares.

Objetivos:

- Conhecer e manusear adequadamente a balança utilizada no laboratório;
- Aplicar técnicas recomendadas para pesagem e medidas de substâncias.

Materiais:

- Utensílios de cozinha.

Equipamentos:

- Fogão.
- Balança.

Técnica:

a) Substâncias secas

- Preencha o recipiente utilizado como medida, com o ingrediente colocado às colheradas, sem comprimi-lo. Utilize para isso, uma colher bem seca.
- Nivele com uma espátula.
- Pese o ingrediente.

b) Substâncias gordurosas sólidas.

- Preencha o recipiente utilizado como medida com o ingrediente atendendo à técnica recomendada.
- Nivele com a espátula apertando bem, para preencher todos os espaços.
- Pese o ingrediente.

c) Substâncias líquidas.

- Encha os recipientes utilizados como medida.
- Transfira para a proveta.
- Efetue a leitura, observando o menisco, com a proveta sobre superfície plana.
- Anote o volume obtido.

Quadro 1 – Pesos e Medidas Caseiras

Alimento	Colher de sopa	Xícara	Colher de sobremesa	Colher de chá	Colher de café

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ORNELLAS, L. H. **Técnica dietética:** seleção e preparo de alimentos. 7. ed. São Paulo: Atheneu, 2001.

SOUZA, T. C. **Alimentos:** propriedades físico químicas. 2. ed. Rio de Janeiro: Cultura Médicas, 2001.

COENDERS, A . **Química culinária**. Zaragoza: Acribia. 2001.

PROUDLOVE, R. K. **Os alimentos em debate**: uma visão equilibrada. São Paulo: Varela, 1996.

THIS, H. **Um cientista na cozinha**. 3. ed. São Paulo: Ática, 1998.

CURSO DE NUTRIÇÃO

DISCIPLINA: TÉCNICA DIETÉTICA

DOCENTE: BEATRIZ LOURENÇO VENEGAS ULATE

AULA PRÁTICA Nº 2

Tema:

- Leite

Objetivos:

- Mostrar como os métodos de processamento mudam a palatabilidade e as propriedades físicas do leite.

Materiais:

- Utensílios de cozinha;
- Fogão;
- Balança.

Metodologia:

1 Leite com chocolate

- 2 colheres sopa de chocolate em pó;
- 1 colher sopa de açúcar;
- 2 copos de leite.

Técnica:

- Juntar o chocolate e o açúcar. Acrescentar o leite aquecido a uma temperatura bem elevada.

OBS:- Realizar o experimento com o leite frio e comparar.

2 Gemada

- 1 ovo inteiro;
- 2 colheres sopa de açúcar;
- 300 ml de leite;
- 1 pitada de sal.

Técnica:

- Bater a gema com o açúcar, até ficar bem clara. À parte, aqueça o leite, deixando um pouco para ser misturado à gema batida com o açúcar. Aos poucos mexendo sempre, adicionar esta mistura ao leite quente. Colocar uma pitada de sal. Servir quente.

3 Mingau de amido de milho

- 300 ml de leite
- 1 colher sopa de amido de milho
- 2 colheres sopa de açúcar

Processamento:

- Antes de aquecer o leite, reservar uma quantidade pequena, que será utilizada para dissolver o amido, a fim de evitar a formação de grumos, quando estiver em contato com o leite quente. Adicionar, lentamente, o amido dissolvido ao leite quente, Mexendo sempre para evitar a formação de grumos, até que fique completamente cozido Adicionar o açúcar e cozinhar mais um pouco. Servir quente.

OBS:- Repetir a preparação passando a quantidade de amido de milho para duas colheres e comparar os resultados anotando no quadro 1.

4 Souflê de queijo

- 1 xícara de leite
- 1 colher sopa de farinha de trigo
- 3 colheres sopa de gordura ou manteiga
- 4 colheres sopa de queijo ralado
- ¼ colher chá sal
- 2 ovos

Técnica:

- Faça um molho com a manteiga, a farinha, o leite e o sal. Depois de pronto, adicionar as gemas batidas, o queijo ralado e as claras em neve, misturando levemente. Coloque em forma untada e leve ao forno por 35 a 45 minutos.

5 Pudim de Leite Condensado

- 1 lata de leite condensado
- 3 ovos inteiros
- 1 lata de leite de vaca
- Açúcar para caramelizar a forma.

Técnica:

- Bater os ovos inteiros; juntar o leite condensado, misturando bem, para dissolver e depois juntar o leite de vaca. Despejar em forma própria, caramelizada. Assar em banho-maria.

6 Reconstituição de leite em pó

- Leite em pó integral a 15%, 25% e 30%.
- Leite em pó desnatado a 15%, 25% e 30%.
- Resultados no quadro 2.

Quadro 1 – Características das diferentes preparações.

Amido	Quantidade de Amido de milho	Consistência	Açúcar

Quadro 2 – Observações das diferentes concentrações do leite em pó.

PÓ	15%	25%	30%
Integral			
Desnatado			

* Colocar no quadro as observações sobre cada diluição, ressaltando a ideal.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ORNELLAS, L. H. **Técnica dietética:** seleção e preparo de alimentos. 7. ed. São Paulo: Atheneu, 2001.

SOUZA, T. C. **Alimentos:** propriedades físico químicas. 2. ed. Rio de Janeiro: Cultura Médicas, 2001.

COENDERS, A. **Química culinária.** Zaragoza: Acribia. 2001.

PROUDLOVE, R. K. **Os alimentos em debate:** uma visão equilibrada. São Paulo: Varela, 1996.

THIS, H. **Um cientista na cozinha.** 3. ed. São Paulo: Ática, 1998.

CURSO DE NUTRIÇÃO

DISCIPLINA: TÉCNICA DIETÉTICA

DOCENTE: BEATRIZ LOURENÇO VENEGAS ULATE

AULA PRÁTICA Nº 3

Título:

- Carnes.

Objetivos:

- Calcular o valor nutritivo;
- Determinar o fator de Cocção;
- Definir per capita.

Materiais:

- Utensílios de cozinha;
- Fogão;
- Balança.

Metodologia:

a) Bife

– **Fígado** – pesar, limpar, fritar e pesar

– **Patinho**

a – Pesar 1 unidade, limpar e fritar

b – Pesar 1 unidade, limpar, passar na farinha de trigo, ovo, farinha de rosca e fritar.

– **Bife de panela**

- Pesar uma unidade de bife (patinho), limpar e temperar, fritar por alguns minutos, acrescentar água e molho e deixar cozinhar.

b) Carne assada

– **Forno**

- a – Pesar o lagarto, limpar, temperar e levar ao forno até que esteja assado
- b – Proceder a mesma técnica com o pernil de porco

– **Panela**

- a – Pesar o lagarto, limpar, temperar, fritar por alguns minutos, deixar dourar, acrescentar água e cozinhar sob pressão.
- b – Repetir o experimento com o pernil.

c) Carne Moída

– **Almôndegas:**

- - Juntar um ovo, ¼ de cebola, cheiro verde, um colher de sopa de queijo ralado, alho, sal, pimenta do reino, ½ xícara de farinha de trigo e 250 g de carne moída. Amassar bem. Fazer as almôndegas e colocar para cozinhar em molho de tomate.

d) Bistecas

a - Bovina

- Pesar, limpar, temperar e fritar. Pesar novamente com osso e sem osso.

b - Suína

- Pesar, limpar, temperar e fritar. Pesar novamente com osso e sem osso

Tabela 1 - Ficha Técnica

EXPERIMENTOS	Peso bruto	Peso líquido	Fator de cocção	Peso cozido	Tempo	Aspecto	Sabor
	1						
A	2a						
	2b						
	3						
	1a						
B	2a						
	2b						
C							
D	1a						
	1b						

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ORNELLAS, L. H. **Técnica dietética:** seleção e preparo de alimentos. 7. ed. São Paulo: Atheneu, 2001.

SOUZA, T. C. **Alimentos:** propriedades físico químicas. 2. ed. Rio de Janeiro: Cultura Médicas, 2001.

COENDERS, A. **Química culinária.** Zaragoza: Acribia. 2001.

PROUDLOVE, R. K. **Os alimentos em debate:** uma visão equilibrada. São Paulo: Varela, 1996.

THIS, H. **Um cientista na cozinha.** 3. ed. São Paulo: Ática, 1998.

CURSO DE NUTRIÇÃO

DISCIPLINA: TÉCNICA DIETÉTICA

DOCENTE: BEATRIZ LOURENÇO VENEGAS ULATE

AULA PRÁTICA Nº 4

Título:

- Aves e Pescados

Objetivos:

- Aplicar técnicas adequadas de pré-preparo e cocção dos diferentes tipos de peixes e cortes de aves e seus miúdos;
- Determinar fator de cocção e quantidade comestível (per capita) das diversas preparações.

Materiais:

- Utensílios de cozinha;
- Fogão;
- Balança.

Metodologia:

a) Aves

1. Frito

– limpar o frango, divida-o ao meio no sentido longitudinal. Pesar uma das metades e cortar em pedaços pequenos, temperar e fritar.

2. Refogado

– Pesar a outra metade do frango e cortar em pedaços; colocar os temperos e deixe fritar, a seguir acrescentar água, tomate e molho e deixar cozinhar.

3. **Assado**

– limpar um frango, pesar, temperar e colocar para assar.

4. **Coxa e sobre-coxa**

– pesar uma coxa e sobre coxa inteira, temperar e fritar. Uma outra coxa e sobre coxa, dividir em coxa e sobre coxa, temperar, pesar e fritar.

5. **Filé de frango**

– pesar, temperar e grelhar.

6. **Moela de frango** – limpar, pesar, temperar e leve para cozinhar em panela de pressão com molho de tomate.

c) **Pescados**

1. **Frito**

– pesar e temperar os filés de peixe, fritar após passá-los na farinha de trigo.

2. **Ensopado**

– pesar as postas de peixe temperar e levar para cozinhar em molho de tomate.

3. **Assado**

– pesar e temperar as postas levando-as para assar em seguida.

4. **Camarão**

– limpar, pesar, temperar e leve para cozinhar em molho de tomate.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ORNELLAS, L. H. **Técnica dietética:** seleção e preparo de alimentos. 7. ed. São Paulo: Atheneu, 2001.

SOUZA, T. C. **Alimentos:** propriedades físico químicas. 2. ed. Rio de Janeiro: Cultura Médicas, 2001.

COENDERS, A. **Química culinária.** Zaragoza: Acribia. 2001.

PROUDLOVE, R. K. **Os alimentos em debate:** uma visão equilibrada. São Paulo: Varela, 1996.

THIS, H. **Um cientista na cozinha.** 3. ed. São Paulo: Ática, 1998.

CURSO DE NUTRIÇÃO

DISCIPLINA: TÉCNICA DIETÉTICA

DOCENTE: BEATRIZ LOURENÇO VENEGAS ULATE

AULA PRÁTICA Nº 5

Título:

- Ovos

Objetivos:

- Avaliar as diferentes funções dos ovos nas preparações;
- Avaliar os efeitos dos diferentes métodos de cocção sobre os ovos;
- Calcular valor nutritivo.

Materiais:

- Utensílios de cozinha;
- Fogão;
- Balança.

Metodologia:

1 - Ovo quente

– O ovo quente deve ter clara mole, coagulada ou parcialmente coagulada e gema líquida ou semi líquida.

a) Método 1

- Começar com água fria.
- Colocar o ovo numa panela e cobrir com água fria. Esquentar a água até o ponto de fervura e retirar a panela do fogo. Deixar os ovos na água quente de 2 a 4 minutos.

b) Método 2

- Começar com água quente.
- Esquentar a água até ficar quase em temperatura de fervura. Colocar o ovo na água e cozinhar em fogo baixo por 3 a 6 minutos. É mais fácil manter a temperatura uniforme cozinhando-os em banho-maria .

c) Método 3

- Começar com água fervendo.
- Colocar o ovo numa panela e derramar sobre eles água em ebulição até alcançar 2 cm acima dos ovos. Cobrir a panela e deixar o ovo na água por 2 a 6 minutos.

2 - Ovo cozido

- Clara brilhante, uniformemente coagulada e macia, gema uniformemente cozida, isenta de coloração verde.

a) Método 1

- Colocar o ovo numa panela , cobrir com água . Esquentar a água até o ponto de fervura.
- Tampar a panela e apagar o fogo e deixar o ovo na panela com água por 20 minutos.

b) Método 2

- Colocar o ovo em água fervendo e deixar por 25 a 35 minutos (banho-maria)

3 - Ovo escaldado – (Poché)

- Clara macia, brilhante e espessa, gema encoberta pela clara.

- Colocar água em uma panela ou frigideira, o suficiente para cobrir o ovo. Esquentar a água até a fervura, abaixar o fogo (adicione as e vinagre ou limão), quebrar o ovo em um pires e derramar com cuidado. Não deixar a água ferver. Deixar por mais ou menos 5 minutos em cocção.

4 - Ovo frito

- Gema inteira e recoberta de uma fina camada de clara coagulada. A gema deve ficar rodeada por uma clara macia, espessa e leve sem excesso de gordura. Usar duas colheres de sopa de óleo para a fritura.

5 – Ovos mexidos

- 2 ovos, 2 colheres de sopa de leite, 1 pitada de sal, 1 pitada de pimenta do reino, 1 colher de sopa de margarina. Misturar tudo, leve ao fogo e mexer moderadamente para cozinhar.

6 - Omelete

- Idem aos ovos mexidos, mas devem ser bem misturados antes de irem ao fogo.

7 - Souflê

- 4 ovos separados, 1 xícara de queijo ralado, 1 xícara de leite, 4 colheres de farinha de trigo, 1 colher de margarina, 1 colher de chá de sal, pimenta do reino.

Processamento:

- Fazer um molho branco, cozinhando o leite, a farinha de trigo, o sal e a pimenta do reino em fogo baixo.

- Misturar o queijo ralado com o molho.
- Acrescentar as gemas batidas e retirar o molho do fogo.
- Bater as claras em neve.
- Adicionar ao molho misturando levemente (sem bater).
- Colocar a mistura para assar em forma untada. Assar por 45 minutos.

8 - Pudim de ovos

– 2 xícaras de leite, 4 ovos, 2 colheres de açúcar, ½ colher de essência de baunilha (colher de chá).

Técnica:

- Colocar o leite para aquecer. Não deixe ferver.
- Quebrar os ovos em um pires e colocar inteiros numa tigela.
- Bater com garfo para misturá-los.
- Juntar o açúcar.
- Despejar o leite quente aos poucos sobre os ovos, mexendo até misturar bem.
- Acrescentar a baunilha e levar para assar em forma caramelizada em banho-maria.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ORNELLAS, L. H. **Técnica dietética:** seleção e preparo de alimentos. 7. ed. São Paulo: Atheneu, 2001.

SOUZA, T. C. **Alimentos:** propriedades físico químicas. 2. ed. Rio de Janeiro: Cultura Médicas, 2001.

COENDERS, A . **Química culinária**. Zaragoza: Acribia. 2001.

PROUDLOVE, R. K. **Os alimentos em debate**: uma visão equilibrada. São Paulo: Varela, 1996.

THIS, H. **Um cientista na cozinha**. 3. ed. São Paulo: Ática, 1998.

CURSO DE NUTRIÇÃO

DISCIPLINA: TÉCNICA DIETÉTICA

DOCENTE: BEATRIZ LOURENÇO VENEGAS ULATE

AULA PRÁTICA Nº 6

Título:

- Leguminosas

Objetivos:

- Determinar o índice de reidratação de diferentes leguminosas;
- Realizar prova de cocção, com diferentes variedades de leguminosas;
- Determinar o fator de cocção;
- Determinar o per capita.

Materiais:

- Utensílios de cozinha;
- Fogão;
- Balança.

Metodologia:

1 – Índice de Reidratação

- Comparar os resultados obtidos por intermédio das duas diferentes técnicas:

1. Reidratar 50 g de leguminosa em 500 ml de água fria por uma hora.
2. Reidratar 50 g de leguminosa em 500 ml de água quente procedendo da seguinte forma: Colocar a leguminosa em água em ebulição e deixe por 2 minutos, apagar o fogo e deixar de remolho por uma hora.

3. Utilizar a equação 1 para realizar o cálculo.

$$IR = \frac{\text{Peso da leguminosa reidratada}}{\text{Peso da leguminosa seca.}} \quad (1)$$

2 – Prova de Cocção

1. Pesar duas vezes 100 g da leguminosa. Levar ao fogo 100 g em panela comum e 100 g em panela de pressão e deixar cozinhar.
2. Comparar os resultados obtidos comparando o tempo de cocção e características finais do alimento inclusive rendimento.

Ex: Feijão cru.....g

Feijão cozidog Volume ocupadoml

LEGUMINOSA	IR	TEMPO	P.COZ.	F.COCÇÃO	ASPECTO
Feijão comum	1.				
	2.				
Feijão preto	1.				
	2.				
Grão de bico	1.				
	2.				
Ervilha seca	1.				
	2.				
Lentilha	1.				
	2.				
Feijão branco	1.				
	2.				

- O feijão preto será temperado e servido refogado normalmente.
- O feijão comum será servido temperado com um molho.
- O grão de bico será servido com um molho feito com carne de porco.
- A lentilha será servida refogada normalmente.
- A ervilha será servida na forma de sopa crua.

- O feijão branco será servido na forma de salada.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ORNELLAS, L. H. **Técnica dietética:** seleção e preparo de alimentos. 7. ed. São Paulo: Atheneu, 2001.

SOUZA, T. C. **Alimentos:** propriedades físico químicas. 2. ed. Rio de Janeiro: Cultura Médicas, 2001.

COENDERS, A. **Química culinária.** Zaragoza: Acribia. 2001.

PROUDLOVE, R. K. **Os alimentos em debate:** uma visão equilibrada. São Paulo: Varela, 1996.

THIS, H. **Um cientista na cozinha.** 3. ed. São Paulo: Ática, 1998.

CURSO DE NUTRIÇÃO

DISCIPLINA: TÉCNICA DIETÉTICA

DOCENTE: BEATRIZ LOURENÇO VENEGAS ULATE

AULA PRÁTICA Nº 7

Título:

- Cereais e amidos

Objetivos:

- Avaliar os resultados da cocção de diferentes tipos de arroz;
- Determinar ao final da cocção o fator de cocção e per capita;
- Acompanhar o processo de geleificação do amido;
- Calcular valor nutritivo.

Materiais:

- Utensílios de cozinha;
- Fogão;
- Balança.

Metodologia:

1 – Arroz

1 – Pesar 100 g de arroz . Fritar os temperos, acrescentar o arroz e refogá-lo. Acrescentar 200 ml de água fervendo.

2 – Pesar 100 g de arroz. . Colocá-lo na panela com a água quente sem refogar.

3 – Pesar 100 g de arroz . Seguir as instruções do item 1 apenas dobrando a quantidade de água utilizada.

- 4 – Seguir as instruções do item 1 , utilizando arroz tipo 2.
- 5 – Seguir as instruções do item 1 , utilizando arroz integral.

6 – Arroz Doce

- 6 xícaras de leite
- 1 xícara de arroz
- ½ xícara de açúcar
- 2 colheres de sopa de margarina
- 2 colheres (chá) de essência de baunilha

Técnica:

- Numa panela misturar o leite, o açúcar e a margarina.
- Levar a panela ao fogo médio e cozinhe, mexendo frequentemente, até que se formem pequenas bolhas ao redor da mistura.
- Diminuir o fogo, tampar e deixar cozinhar até que o arroz esteja cozido, mexendo de vez em quando.
- Ao final acrescentar a baunilha e levar ao refrigerador.

2 - Polenta com molho de carne moída

- 2 tabletes de caldo de carne
- 1 e ½ xícara de fubá

Técnica:

- Dissolver os tabletes do caldo de carne em 1 litro de água fervente. Desmanchar o fubá em um pouco de água fria e depois juntar ao caldo quente. Cozinhar em fogo brando, mexendo de vez em quando. Fazer um molho com carne moída e colocar sobre a polenta.

3 - Tabule

- 200 g de trigo para quibe
- 1 cebola média
- 4 tomates pequenos
- salsinha
- cebolinha
- suco de 2 limões
- óleo

Técnica:

- Colocar o trigo de molho em água fria, deixar por 30 minutos.
- Escorrer bem e coloque numa saladeira.
- Picar a cebola e os tomates bem pequenos.
- Misturar com o trigo e acrescentar a salsa, suco de limão e o óleo.
- Temperar com sal e pimenta do reino.

4 - Sagu

- 250 g de sagu
- 2 litros de água
- 1 xícara de açúcar
- vinho
- groselha

Técnica:

- Colocar a água para ferver.
- Acrescentar o sagu, depois de cozido acrescentar o açúcar, vinho e groselha.

5 - Macarronada

- 300 g de macarrão espaguete

- 300 g de carne moída
- tomate
- pomarola
- cheiro verde
- sal
- pimenta

Técnica:

- Cozinhar o macarrão em água quente, escorrer e temperar com o molho de tomate com carne moída.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ORNELLAS, L. H. **Técnica dietética:** seleção e preparo de alimentos. 7. ed. São Paulo: Atheneu, 2001.

SOUZA, T. C. **Alimentos:** propriedades físico químicas. 2. ed. Rio de Janeiro: Cultura Médicas, 2001.

COENDERS, A. **Química culinária.** Zaragoza: Acribia. 2001.

PROUDLOVE, R. K. **Os alimentos em debate:** uma visão equilibrada. São Paulo: Varela, 1996.

THIS, H. **Um cientista na cozinha.** 3. ed. São Paulo: Ática, 1998.

CURSO DE NUTRIÇÃO

DISCIPLINA: TÉCNICA DIETÉTICA

DOCENTE: BEATRIZ LOURENÇO VENEGAS ULATE

AULA PRÁTICA Nº 8

Título:

- Bolos

Objetivos:

- Diferenciar os vários tipos de misturas e métodos de preparo.

Materiais:

- Utensílios de cozinha;
- Fogão;
- Balança.

Metodologia:

1 - Bolos com gordura

1.1 – Bolo Básico (Método Convencional)

- Manteiga ou margarina 1/3 de xícara
- Açúcar 1 e ¼ de xícara
- Ovos 2 unidades
- Farinha de trigo 1 e ¾ de xícara
- Fermento em pó 1 colher de sopa
- Sal ¼ colher de chá
- Leite ¾ de xícara

- Baunilha $\frac{1}{2}$ colher de chá

Técnica:

- Peneirar a farinha e medir.
- Bater a manteiga em uma tigela até ficar cremosa
- Adicionar o açúcar (reservar 2 colheres para adicionar às claras em neve) e bater bem.
- Acrescentar as gemas, uma a uma, e bata após cada adição.
- Misturar a baunilha ao leite.
- Peneirar a farinha sobre a mistura aos poucos, misturando bem e intercalando com o leite, batendo bem a cada adição.
- Bater as claras em neve, acrescentar o açúcar reservado e adicione-as à massa, misturando ligeiramente.
- Despejar em forma untada e polvilhada com farinha e asse em forno pré aquecido por aproximadamente 35 a 40 min.

1.2- Bolo de Cenoura (método rápido - 2 fases)

Cenoura	250 g
Óleo	$\frac{1}{2}$ xícara
Açúcar	1 e $\frac{1}{2}$ xícara
Farinha de trigo	2 xícaras
Fermento em pó	1 colher de sopa
Sal	$\frac{1}{4}$ colher de chá
Ovos	2 unidades

Técnica:

- Raspar e ralar a cenoura em ralo grosso.
- Bater no liquidificador: óleo, cenoura ralada e ovos.
- Misturar em uma tigela: farinha, açúcar e o sal. Peneirar 2 vezes.

- Adicionar a fase líquida à seca e misturar bem.
- Acrescentar o fermento em pó.
- Assar, em forma untada e enfarinhada, em forno pré aquecido, por 30 min.
- Cobrir com glacê de chocolate.

Glacê de Chocolate

- | | |
|-------------------|--------------------|
| - Chocolate em pó | ½ xícara |
| - Açúcar | ½ xícara |
| - Margarina | 2 colheres de sopa |
| - Leite | ¼ de xícara |

Técnica:

- Misturar tudo e levar ao fogo brando mexendo levemente.
- Começar a se soltar do fundo da panela, retirar do fogo e bater até a mistura tomar consistência, a ponto de cristalizar quando derramada.
- Utilizar ainda quente, derramando sobre o bolo.

1.3 Bolo de Banana (método rápido – fase única).

- | | |
|--------------------|----------------------|
| - Farinha de trigo | 1 e ¾ de xícara |
| - Fermento em pó | 1 colher de sopa |
| - Sal | ½ colher de chá |
| - Açúcar | 1 xícara |
| - Ovos | 2 unidades. |
| - Bananas maduras | 1 xícara (amassadas) |
| - Suco de laranja | 1 colher de sopa |

Técnica:

- Peneirar a farinha e reserve, acrescente o sal e peneire mais 2 vezes.
- Medir os demais ingredientes secos e peneire-os junto com a farinha, exceto o fermento em pó que deverá ser acrescentado ao final do preparo.
- Amassar as bananas muito bem, com o garfo e acrescente o suco de laranja.
- Adicionar a mistura de bananas toda de uma vez aos ingredientes secos e misture bem.
- Despejar em forma untada e enfarinhada por aproximadamente 40 min.

2 - Bolo sem gordura

2.1. Pão de ló

- | | |
|----------------------------|----------------------|
| - Ovos | 3 unidades |
| - Farinha de trigo | 6 colheres de sopa |
| - Açúcar | 6 colheres de sopa |
| - Suco de limão ou laranja | ¼ colher de sopa |
| - Sal | 1/8 de colher de chá |

Processamento:

- Peneirar a farinha.
- Bater as gemas até ficarem leves. Adicione a metade do açúcar e vá acrescentando o suco de fruta, aos poucos, batendo até que a mistura fique macia e de cor amarelada.
- Acrescentar a farinha de trigo aos poucos, misturando bem.
- Bater as claras em neve e acrescente a outra metade do açúcar.
- Acrescentar as claras à mistura das gemas, cuidadosamente, sem bater.
- Levar para assar em forno pré aquecido.

Misturas Grossas:

1 Pizza

- | | |
|--------------------|-----------|
| - Farinha de trigo | 2 xícaras |
|--------------------|-----------|

- Fermento em pó 4 colheres de chá
- Sal 1 colher de chá
- Margarina ¼ de xícara
- Leite ¾ de xícara

Técnica:

- Peneirar e medir a farinha
- Juntar a gordura e misturar bem a massa com as mãos.
- Acrescentar o leite e o fermento em pó.
- Abrir a massa e assar em forno moderado.
- Colocar o recheio e assar em forno moderado por mais ou menos 15 minutos.

Recheio

- queijo 250g fatiado
- tomate e orégano 3 a 4 unidades.

Técnica:

- Colocar o queijo sobre a massa.
- Colocar as rodelas de tomate sobre o queijo
- Espalhar orégano
- Assar em forno brando por mais ou menos 10 min.

Choconutri (Bolo de chocolate com fígado)

- 300 g de fígado de galinha
- 2 xícaras de chocolate em pó
- ½ xícara de água quente
- 6 ovos
- 3 e ½ xícaras de açúcar
- 1 xícara de óleo

- 3 xícaras de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de fermento em pó

Cobertura

- 1 lata de leite condensado
- 1 lata de leite
- 4 colheres de chocolate em pó
- 2 colheres de margarina
- 10 colheres de sopa de chocolate granulado

Técnica:

- Liquidificar o fígado, passar na peneira e reservar.
- Dissolver o chocolate em pó na água quente e juntar o fígado batido e coado.
- Bater as gemas até embranquecerem, juntar o açúcar, o óleo, e a mistura de chocolate, batendo sempre.
- Juntar a clara em neve misturando levemente.
- Acrescentar a farinha de trigo e o fermento.
- Colocar em forma untada e enfarinhada , em forno médio, por 30 min.
- Fazer a cobertura, misturando os ingredientes, levando ao fogo até desgrudar do fundo da panela.
- Passar sobre o bolo, já assado, e acrescentar o chocolate granulado.

OBS: O choconutri deverá ser feito ½ receita porque rende muito.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ORNELLAS, L. H. **Técnica dietética:** seleção e preparo de alimentos. 7. ed. São Paulo: Atheneu, 2001.

SOUZA, T. C. **Alimentos:** propriedades físico químicas. 2. ed. Rio de Janeiro: Cultura Médicas, 2001.

COENDERS, A . **Química culinária.** Zaragoza: Acribia. 2001.

PROUDLOVE, R. K. **Os alimentos em debate:** uma visão equilibrada. São Paulo: Varela, 1996.

THIS, H. **Um cientista na cozinha.** 3. ed. São Paulo: Ática, 1998.

CURSO DE NUTRIÇÃO

DISCIPLINA: TÉCNICA DIETÉTICA

DOCENTE: BEATRIZ LOURENÇO VENEGAS ULATE

AULA PRÁTICA Nº 9

Título:

- Misturas com farinhas

Objetivos:

- Observar a ação do agente biológico de levedação;
- Calcular o valor nutritivo da porção;
- Definir o per capita.

Materiais:

- Utensílios de cozinha;
- Fogão;
- Balança.

Metodologia:

1 . Pão Branco Sovado

- Açúcar 2 colheres
- Margarina 3 colheres
- Sal 2 colheres de chá
- Leite quente 1 e ½ xícara
- Água Morna ½ xícara
- Fermento biológico 2 colheres
- Farinha de trigo 5 a 6 xícaras

- Ovo 1 unidade

Técnica:

- Colocar o fermento na água morna e deixar descansar sem mexer por 15 minutos.
- Escaldar o leite e juntar o açúcar, margarina, o ovo e o sal.
- Peneirar e medir a farinha .
- Adicionar o fermento ao leite e acrescentar aproximadamente 4 xícaras de farinha de trigo, aos poucos, misturando bem. Continuar adicionado o restante da farinha.
- Sovar bem a massa e deixar descansar até dobrar de volume.
- Assar em forno com temperatura média.

2 Pão Branco Não Sovado

- Água morna ½ xícara
- Fermento Biológico 1 colher
- Leite morno 1 xícara
- Açúcar 1 colher
- Margarina 2 colheres
- Ovo 1 unidade
- Sal 1 colher de chá
- Farinha de trigo 4 a 4 e ½ xícaras

Técnica:

- Colocar o fermento na água e deixar ficar por 15 minutos sem mexer.
- Juntar o leite, o açúcar, o ovo, o sal e a margarina numa tigela e mexer bem.
- Peneirar e medir a farinha.
- Adicionar o fermento aos líquidos.
- Adicionar a farinha aos poucos, misturando bem.
- Deixar a massa descansar até dobrar de volume sem no entanto sovar a massa.
- Assar em forno médio.

3 Rosca de leite condensado

- Leite condensado 1 lata
- Água morna 1 lata
- Fermento biológico 2 colheres de sopa
- Ovos 3 unidades
- Sal ½ colher de chá
- Farinha de trigo 1 Kg
- Margarina 2 colheres

Técnica:

- Bater todos os ingredientes no liquidificador, com exceção da farinha de trigo.
- Transferir o conteúdo do liquidificador para outro recipiente.
- Acrescentar a farinha de trigo, aos poucos, até dar o ponto de enrolar as roscas. Sovar bem.
- Depois de enrolar as roscas, deixá-las crescer e pincelar com gemas.
- Colocar para assar em forno médio.

4 Pão de Milho

- Farinha de trigo 1 xícara
- Fubá de milho 1 xícara
- Fermento em pó 4 colheres de chá
- Sal 1 colher de chá
- Açúcar 2 colheres
- Ovo 1 unidade
- Leite 1 xícara
- Margarina 4 colheres de sopa

Técnica:

- Peneirar e medir a farinha de trigo e o fubá e colocar de novo na peneira.

- Medir os outros ingredientes secos e peneirar junto com a farinha e o fubá.
- Acrescentar o ovo, o leite e a margarina e misturar levemente.
- Despejar a massa numa forma untada e polvilhada.
- Assar em forno pré-aquecido por 20 a 30 minutos.

5 Pão de Minuto

- | | |
|--------------------|-------------------|
| - Farinha de trigo | 2 xícaras |
| - Sal | 1 colher de chá |
| - Fermento em pó | 4 colheres de chá |
| - Margarina | 4 colheres |
| - Leite | 2/3 de xícara |

Técnica:

- Peneirar a farinha, medir e colocar de novo na peneira; medir os outros ingredientes secos e peneirar junto.
- Acrescentar a margarina e misturar bem.
- Acrescentar o leite e misturar até formar uma massa para moldar.
- Colocar em uma superfície polvilhada e sovar bem.
- Fazer os pãezinhos.
- Assar em forno pré-aquecido.

6 Bombas

- | | |
|--------------------|-----------------|
| - Farinha de trigo | 1 xícara |
| - Leite | 1 xícara |
| - Margarina | ½ xícara |
| - Sal | ¼ colher de chá |
| - Ovos | 4 unidades |

Técnica:

- Aquecer o leite e a margarina até ferver.
- Acrescentar a farinha , de uma só vez, e mexer vigorosamente, até que a massa esteja bem lisa.
- Tirar da panela.
- Acrescentar os ovos batendo bem.
- Pingar a massa com uma colher em tabuleiro untado.
- Assar em forno quente, durante 10 minutos. Diminuir o calor e assar por mais 10 minutos.
- Deixe esfriar, corte de um lado e encher com recheio de chocolate.

7 Creme de Baunilha

- Leite 1 ½ xícara
- Leite frio ½ xícara
- Maizena 3 colheres de sopa
- Açúcar 1/3 de xícara
- Sal 1/8 de colher de chá
- Baunilha 1 colher de chá

Técnica:

- Medir todos os ingredientes
- Colocar o leite (1 ½ xícara para aquecer).
- Misturar a maisena, o açúcar e o sal no leite frio.
- Juntar ao leite quente e cozinhar.
- Espere engrossar .
- Desligar o fogo, adicionar a baunilha e mexer de vez em quando para esfriar sem formar crosta.
- Servir frio como recheio das bombas.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ORNELLAS, L. H. **Técnica dietética:** seleção e preparo de alimentos. 7. ed. São Paulo: Atheneu, 2001.

SOUZA, T. C. **Alimentos:** propriedades físico químicas. 2. ed. Rio de Janeiro: Cultura Médicas, 2001.

COENDERS, A. **Química culinária.** Zaragoza: Acribia. 2001.

PROUDLOVE, R. K. **Os alimentos em debate:** uma visão equilibrada. São Paulo: Varela, 1996.

THIS, H. **Um cientista na cozinha.** 3. ed. São Paulo: Ática, 1998.

CURSO DE NUTRIÇÃO

DISCIPLINA: TÉCNICA DIETÉTICA

DOCENTE: BEATRIZ LOURENÇO VENEGAS ULATE

AULA PRÁTICA Nº 10

Tema:

- Hortaliças

Objetivo:

- Detectar modificações dos pigmentos, textura, sabor e odor de vegetais por interferência de substâncias alcalinas, ácidas e excesso de cocção.

Materiais:

- Utensílios de cozinha;
- Fogão;
- Balança.

Metodologia:

- Utilizar uma panela para cada experiência
- Utilizar 500 mL de água para cada experiência, exceto para as experiências 2 e 5, nas quais serão utilizados 1000 mL de água .
- Para todas as experiências, juntar o vegetal em água fervente, mantendo-o coberto. No caso de vegetais contendo clorofila, destampar a panela, quando da formação do primeiro vapor.

- d) Ao terminar cada experiência, escorrer toda a água, aparando-a num copo transparente. Colocar o vegetal sobre um prato branco.

Processamento:

- 1 – Ferver por 15 minutos, marcando o tempo após a água abrir fervura.
- 2 – Ferver por 30 minutos, marcando o tempo após a água abrir fervura.
- 3 – Adicionar 1 colher de chá de bicarbonato de sódio e ferver por 15 minutos, a partir do momento em que abrir fervura.
- 4 – Adicionar 2 colheres de chá de vinagre e ferver por 15 minutos, a partir do momento que abrir fervura.
- 5 – (somente para brócolis). Ferver por 30 minutos em panela tampada, marcando o tempo após abrir fervura. Nessa experiência não será liberado o primeiro vapor.

VEGETAL	EXP.	MÉTODO	SUCO	COR	TEXTURA	ODOR	OBS
	1	15 min.					
	2	30 min.					
	3	bicarbonato					
	4	vinagre					
	1	15 min.					
	2	30 min.					
	3	bicarbonato					
	4	vinagre					
	1	15 min.					
	2	30 min.					
	3	bicarbonato					
	4	vinagre					
	1	15 min.					
	2	30 min.					
	3	bicarbonato					
	4	vinagre					

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ORNELLAS, L. H. **Técnica dietética:** seleção e preparo de alimentos. 7. ed. São Paulo: Atheneu, 2001.

SOUZA, T. C. **Alimentos:** propriedades físico químicas. 2. ed. Rio de Janeiro: Cultura Médicas, 2001.

COENDERS, A . **Química culinária.** Zaragoza: Acribia. 2001.

PROUDLOVE, R. K. **Os alimentos em debate:** uma visão equilibrada. São Paulo: Varela, 1996.

THIS, H. **Um cientista na cozinha.** 3. ed. São Paulo: Ática, 1998.

CURSO DE NUTRIÇÃO

DISCIPLINA: TÉCNICA DIETÉTICA

DOCENTE: BEATRIZ LOURENÇO VENEGAS ULATE

AULA PRÁTICA Nº 11

Tema:

- Frutas

Objetivos:

- Demonstrar os efeitos de diferentes tratamentos sobre o escurecimento da superfície cortada dos frutos.

Materiais:

- Utensílios de cozinha;

- Fogão;

- Balança.

Metodologia:

1 – Com uma faca inoxidável cortar em 5 fatias as seguintes frutas:

(1) banana (2) pêra (3) maçã

2 – Usar os tratamentos indicados na tabela a seguir.

3 – Cobrir a fatia da fruta com as soluções indicadas. Deixar a fruta coberta com esta solução por 45 segundos. Escorrer e deixar a fatia exposta ao ar por 1 hora.

4 – Observar ao final deste tempo e anotar os resultados que deverão ser discutidos .

TRATAMENTO	OBSERVAÇÃO	EXPLICAÇÃO
Ar		
Açúcar (3 C para ¼ xic. Água)		
Suco de limão		
Solução salina (1C para ¼ xic. Água)		
Cozido (colocar em água fervente por 3 minutos)		

Questões:

- 1 – Qual é o grupo de compostos nestas frutas que é responsável pela reação de escurecimento?
- 2 – Por que aparece a reação de escurecimento quando a fruta é cortada apenas?
- 3 – Por que as frutas machucadas se tornam escuras?
- 4 – Houve reação de escurecimento na fruta branqueada?
- 5 – Haveria possibilidade de o produto cozido tornar-se escuro? Como?
- 6 – Quais os tratamentos mais eficientes em retardar a reação de escurecimento? E o menos eficiente?

1 - Pudim de mamão

- 700 g de mamão maduro
- 1 xícara de açúcar
- 1 xícara de farinha de trigo
- 1 colher de margarina
- 3 ovos

Processamento:

- Descascar o mamão e cozinhar com o açúcar. Passar por uma peneira e juntar a farinha, a margarina e os ovos. Levar para assar em forma untada e enfarinhada.

2 - Doce de casca de melancia

- 2 kg de casca de melancia
- 1,5 kg de açúcar
- 1 copo americano de água
- cravo e canela em rama

Processamento:

- Retirar a casca verde da melancia utilizando somente a polpa branca. Ralar em ralo grosso e reserve. Fazer uma calda com a água e o açúcar e o cravo e canela. Acrescentar a casca da melancia e deixar cozinhar até ficar macia.

3 – Bananada

- 1 kg de banana madura
- 800 g de açúcar
- ½ copo de vinho tinto.

Processamento:

- Descascar e cortar as bananas. Levar ao fogo o açúcar e fazer uma calda, acrescentar a seguir a banana mexendo sempre, sem acrescentar água. Acrescentar o vinho e deixar cozinhar até soltar do fundo da panela. Retirar da panela, deixar esfriar e cortar em pedaços pequenos.

4 - Sonho cor de rosa

- 3 bananas
- 3 laranjas

- 1 abacaxi
- 1 mamão papaia
- 1 maçã
- 1 xic. de leite
- 2 gemas
- 1 c (sobremesa) de maisena
- claras em neve
- 16 C rasas de açúcar
- 1 folha de gelatina vermelha
- Limão

Processamento:

- Forrar o pirex com a salada de frutas.
- Adicionar as claras, em neve, com a gelatina e o açúcar.
- Colocar por cima o creme básico.

Creme básico

- Aquecer o leite com a maisena e adicionar as gemas batidas. Deixar engrossar em fogo brando, mexendo sempre.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ORNELLAS, L. H. **Técnica dietética:** seleção e preparo de alimentos. 7 ed. São Paulo: Atheneu, 2001.

SOUZA, T. C. **Alimentos:** propriedades físico químicas. 2 ed. Rio de Janeiro: Cultura Médicas, 2001.

COENDERS, A. **Química culinária.** Zaragoza: Acribia. 2001.

PROUDLOVE, R. K. **Os alimentos em debate:** uma visão equilibrada. São Paulo: Varela, 1996.

THIS, H. **Um cientista na cozinha.** 3.ed. São Paulo: Ática, 1998.

CURSO DE NUTRIÇÃO

DISCIPLINA: TÉCNICA DIETÉTICA

DOCENTE: BEATRIZ LOURENÇO VENEGAS ULATE

AULA PRÁTICA Nº 12

Título:

- Açúcares e açucarados

Objetivos:

- Observar o processo de caramelização do açúcar.

Materiais:

- Utensílios de cozinha;
- Fogão;
- Balança.

Metodologia:

1 . Caramelo – este é um produto não cristalino e para se obter este resultado, trabalha-se com os seguintes fatores:

- . Adição de mel de abelha (monossacarídeos);
 - . Adição de ácidos;
 - . Adição de leite, chocolate e manteiga (proteínas e gorduras);
 - . Não se bate a mistura.
- | | |
|-----------------|----------|
| . Leite | ½ litro |
| . Mel de abelha | 1 xícara |
| . Açúcar | 1 xícara |

- . Manteiga ½ colher
- . Chocolate 1 colher
- . Vinagre ¼ de colher de chá
- . Bicarbonato 1/8 de colher de chá

Processamento:

- Misturar todos os ingredientes e leve ao fogo.
- Quando estiver aparecendo o fundo da panela, ou verificado o ponto, conforme tabela, despejar em tabuleiro untado com manteiga.
- Esperar esfriar para dar forma ao caramelo.

2 Pé de Moleque

- . 1 rapadura
- . 500 gr de amendoim
- . ½ xícara de água

Processamento:

- . Torrar o amendoim e retire a casca.
- . Fazer uma calda com a rapadura (116C)
- . Bater um pouco a calda fora do fogo e misture os grãos de amendoim (após estar fria + ou - 50 C).
- . Despejar em tabuleiro untado e corte.

3 Casca de Laranja Cristalizada

- . 1 e ½ xícara de açúcar granulado
- . ¾ de xícara de água
- . Açúcar cristal
- . Cascas de 4 laranjas

Processamento:

- . Lavar as frutas e enxugar;
- . Remover a casca em quartos, cubra com água fria, leve ao fogo e cozinhe até amolecer.
- . Escorrer a água e corte em tiras.
- . Fazer uma calda com o açúcar granulado e a água da receita, juntar as tiras de laranja e cozinhar até a calda engrossar e ser bastante absorvida.
- . Colocar as tiras em peneira para escorrer e depois passar cada pedaço em açúcar cristal.

4 Fondant

- . 2 xícaras de açúcar;
- . 1 e ¼ de xícara de água;
- . 2 colheres de Karo;
- . 1 colher de chá de baunilha.

Processamento:

- Colocar o açúcar, a água e o xarope de milho (Karo) na panela e deixar cozinhar lentamente, mexendo sempre até que o açúcar se dissolva. Retirar então a colher e parar de mexer. Tampar a panela e deixar por 03 minutos, para que o vapor que se forma dissolva os cristais de açúcar acumulados nas laterais da panela. Destampar a panela e continuar a cocção até atingir a temperatura de 114C, isto é, ponto de balela mole. Quando aparecerem cristais de açúcar nos lados da panela, limpe-os. Quando tiver sido alcançada a temperatura de 114C, retirar a calda do fogo e derramar em seguida, rapidamente, numa travessa molhada com água fria. Não raspar a panela.
- Deixar a calda atingir a temperatura de 43 C. Juntar a baunilha e bater com uma colher de pau enquanto possível. Usar uma espátula para juntar a calda de vez em quando. Quando a calda não puder mais ser batida, amassar com as mãos, até que esteja aveludada e sem grumos.

5 Bala de Coco

- . 1 pacote de coco ralado
- . 1 xícara de leite de coco
- . 1 Kg de açúcar refinado
- . 2 copos de água

Processamento:

- Levar ao fogo todos os ingredientes, sem mexer após a fervura. Deixar atingir a temperatura de 117C. Despejar sobre o mármore. Esticar a massa com as mãos (meio quente) até que fique branca. Corte conforme desejar.

6 Pirulito

- . 2 xícaras de açúcar
- . 1 xícara de água
- . $\frac{3}{4}$ de xícara de Karo

Processamento:

- Colocar o açúcar, a água e o Karo e deixar derreter em fogo médio, limpar as paredes para dissolver o açúcar. Deixar cozinhar forte até alcançar a temperatura de 143 C ou ponto de quebrar. Retirar do fogo e pingar a mistura às colheradas em tabuleiro untado.

7 Glacê de Chocolate

- . $\frac{1}{2}$ xícara de chocolate em pó
- . $\frac{1}{2}$ xícara de açúcar
- . 2 colheres de margarina
- . $\frac{1}{4}$ de xícara de leite

Processamento:

- Misturar tudo e ferver em fogo brando , mexendo apenas eventualmente. Quando começar a soltar do fundo da panela (112°C), retirar do fogo e bater até que a mistura tome consistência, a ponto de cristalizar quando derramada.

PONTO DE COZIMENTO DAS BALAS

PONTO	TEMPERATURA	CONSISTÊNCIA
Ponto de fio com a água fria	110C - 112C	A calda forma fios no contato
Ponto de bala mole que se achata	112C - 115C	A calda fria forma uma bolinha Ao ser retirada da água.
Ponto de bala firme que não água.	117C - 120C	A calda fria forma uma bolinha Se achatar ao ser retirada da
Ponto de bala dura consistente	121 - 130C	A calda fria forma uma bolinha Porém maleável.
Ponto de quebra fios duros	132C - 143C	A calda fria separa-se em Mas não quebradiços.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ORNELLAS, L. H. **Técnica dietética:** seleção e preparo de alimentos. 7. ed. São Paulo: Atheneu, 2001.

SOUZA, T. C. **Alimentos:** propriedades físico químicas. 2. ed. Rio de Janeiro: Cultura Médicas, 2001.

COENDERS, A . **Química culinária.** Zaragoza: Acribia. 2001.

PROUDLOVE, R. K. **Os alimentos em debate:** uma visão equilibrada. São Paulo: Varela, 1996.

THIS, H. **Um cientista na cozinha.** 3.ed. São Paulo: Ática, 1998.

CURSO DE NUTRIÇÃO

DISCIPLINA: TÉCNICA DIETÉTICA

DOCENTE: BEATRIZ LOURENÇO VENEGAS ULATE

AULA PRÁTICA Nº 13

Título:

- Cardápio

Objetivos:

- Elaborar cardápio para indivíduos saudáveis;
- Executar as preparações elaboradas nos cardápios.

Materiais:

- Utensílios de cozinha;
- Fogão;
- Balança.

METODOLOGIA:

- Fazer cálculo de cardápio para população saudável de acordo com as recomendações da RDA 89.
- Executar o cardápio elaborado.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ORNELLAS, L. H. **Técnica dietética:** seleção e preparo de alimentos. 7. ed. São Paulo: Atheneu, 2001.

SOUZA, T. C. **Alimentos:** propriedades físico químicas. 2. ed. Rio de Janeiro: Cultura Médicas, 2001.

COENDERS, A . **Química culinária.** Zaragoza: Acribia. 2001.

PROUDLOVE, R. K. **Os alimentos em debate:** uma visão equilibrada. São Paulo: Varela, 1996.

THIS, H. **Um cientista na cozinha.** 3.ed. São Paulo: Ática, 1998.