



Livro de Receitas

OFICINAS TERAPÊUTICAS:
Compartilhando saúde, alimentação e geração de renda



Parintins – AM
2024



CENTRO DE ATENÇÃO PSICOSSOCIAL ÁLCOOL E OUTRAS DROGAS (CAPS AD -Dr Renato Menezes/Parintins)

Prefeitura Municipal de Parintins
Frank Luiz da Cunha Garcia

Secretaria Municipal de Saúde
Clerton Rodrigues Florêncio

Centro de Atenção Psicossocial - CAPS AD II
Roberto Pessoa Nunes

Idealizadores

Atair Rocha Batalha
Bruna Yuka Koide
Alexandre Matos Souza
Carliene Souza da Silva
Dayanne Farias Martins
José Roberto Rodrigues de Souza

Participantes da Oficina

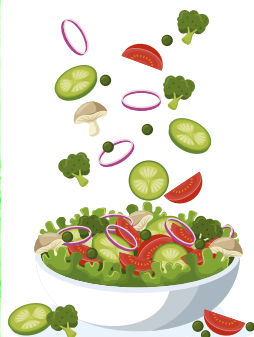
Acolhidos do Caps Ad

Equipe Técnica

Ana Helena da Silva
Andréa F. da Silva
Anézia M^a Cavalcante
Brennen da S. Farias
Breno da S. Gama
Claudio José F. Rodrigues
Délia C. de Oliveira
Deylerson de A. Farias
Douglas S. da Gama

Elieth O. da Silva
Erlan G. da Costa
Francielen L. da Silva
Jamilson C. Apolonio
Junila P. da Silva
Kilber B. da Costa
Manelson dos S. Brandão
Marieli C. de Souza
Paula de S. Ramos

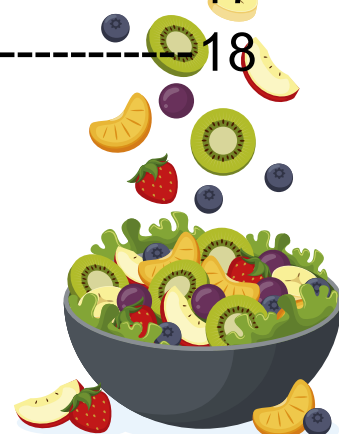
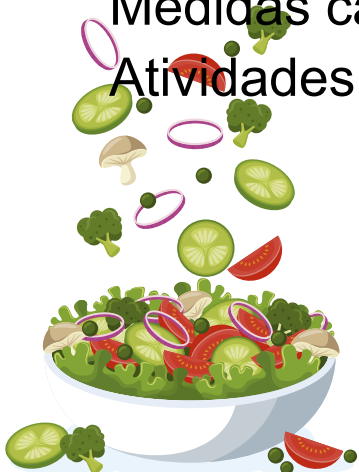
Paulo Roberto P. de Souza
Priscila P. de Sousa
Raquel de A. Piedade
Ryan de S. Farias
Sivaneusa da S. e Silva
Silvia Nery
Vilcileno S. da Silva
Yan O. da Silva
Wender Garcia
Wenderson B. de Souza





ÍNDICE

Apresentação-----	04
Bolo de cenoura-----	05
logurte natural-----	06
Vatapá de camarão-----	07
Bolo de flocão de Milho-----	08
Cuscuz doce	08
Salpicão-----	09
Hot Dog-----	10
Maionese caseira simples-----	11
Maionese caseira com ovos	11
Farofa de cebola-----	12
Farofa de charque	12
Farofa de couve	12
Chá de autocuidado-----	13
Salada crua-----	14
Salada cozida	14
Sequilha de maizena-----	15
Biscoito de maracujá	15
Torta de liquidificador-----	16
Medidas caseira-----	17
Atividades desenvolvidas-----	18





Apresentação

Diante do sucesso das atividades de culinária desenvolvida no projeto, resolvemos criar a 1ª Edição das receitas que já foram elaboradas nas atividades. Esperamos que você aproveite e saboreie as preparações que foram escolhidas e desenvolvidas com muito carinho.





Bolo de cenoura com calda de chocolate

Massa:

- 1/2 xícara (chá) de óleo
- 3 cenouras médias raladas
- 4 ovos
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 2 e 1/2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de fermento em pó



Cobertura:

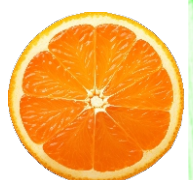
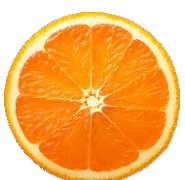
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 3 colheres (sopa) de chocolate em pó
- 1 xícara (chá) de açúcar
- 1 xícara (chá) de leite



Modo de Preparo:

Massa: Em um liquidificador, adicione a cenoura, os ovos e o óleo, depois misture, acrescente o açúcar e bata novamente por 5 minutos. Em uma tigela ou na batedeira, adicione a farinha de trigo e depois misture novamente. Acrescente o fermento e misture lentamente com uma colher. Asse em um forno preaquecido a 180°C por aproximadamente 40 minutos.

Cobertura: Despeje em tigela a manteiga, o chocolate em pó, o açúcar e o leite, depois misture. Leve a mistura ao fogo e continue misturando até obter uma consistência cremosa, depois despeje a calda por cima do bolo.





Jogurte natural

Ingredientes:

- 1 litro de leite
- 1 logurte natural

Materiais:

- Panela
- Colher (servir)
- Copo medidor



Modo de Preparo:

Passo 1:

Ferva o leite, espere amornar, mas não deixe ficar frio.

Passo 2:

Misture o iogurte junto ao leite morno, e coloque em um recipiente médio ou grande (equivalente a 1 litro) e deixe descansar de 12 a 24 horas.

Passo 3:

Misture o iogurte junto ao leite morno, e coloque em um recipiente médio ou grande (equivalente a 1 litro) e deixe descansar de 12 a 24 horas.





Vatapá de camarão



Ingredientes:

1/2 de camarão descascado e lavado

3 tomates

1 azeite de dendê

15 pães

1 litro de leite

2 cebolas

2 leite de coco

sal a gosto

pimenta (malaqueta ou murupi)



Modo de Preparo:

Refogue o camarão com 3 colheres de dendê junto com a cebola, o tomate, cheiro verde e reserve. Bata no liquidificador os pães com leite, para 2 pães, 1 copo de água. Despeje o pão batido em uma panela e leve ao fogo. Deixe ferver, mexendo sempre, até engrossar. Quando começar a ferver acrescente o dendê. Acrescente o camarão refogado. Adicione o sal e pimenta, mexendo para não grudar. Quando estiver quase pronto misture o leite de coco.





Bolo de flocão de milho

Ingredientes:

- 3 ovos
- 1 xícara (chá) de leite
- 1/2 xícara de óleo
- 1 xícaras (chá) de açúcar
- 2 xícaras (chá) de flocão de milho
- 1 xícara de farinha de trigo
- 1 colher de (sopa) de fermento / 1 pitada de sal



Modo de Preparo:

Em um liquidificador, coloque os ovos, leite, óleo, açúcar e o sal, bata por 2 minutos. Acrescente o flocão de milho, a farinha de trigo e bata mais um pouco, em seguida coloque o fermento e bata mais um pouco.

Cuscuz doce

Ingredientes:

- 2 xícara (chá) de flocão
- 1 xícaras (chá) de açúcar
- 1 xícara (chá) de leite
- 1 colher de (sopa) com manteiga
- 200ml leite de coco / 400ml de água



Modo de Preparo:

Em uma panela, coloque a água, acrescente o flocão de milho, o açúcar, misturar bem, ligue o fogo e mexa em fogo médio até cozinhar o flocão (10 min). Acrescente o leite, misture novamente, coloque a manteiga ou margarina, em seguida o leite de coco e deixe cozinhar por mais 3 minutos e coloque na forma.





Salpicão

Ingredientes:

- 1 kg de peito de frango desfiado
- 1 dente de alho
- 1 cebola "cabeça"
- 1 tomate "médio"
- 1 400g de maionese
- 4 cx de creme de leite
- 2 latas de seleta
- 2 latas de milho verde
- 2 maçãs
- 2 tablete de uva passa
- 1 cheiro verde
- Patata palha
- 1 colher de (sopa) de fermento / 1 pitada de sal



Modo de Preparo:

Em uma panela frite ou refogue bem o alho, cebola, tomate e acrescente o frango desfiado. Em seguida, adicione a seleta, milho verde, maçã, uva passa, maionese e creme de leite e sal a gosto. Colocar em um pirex e decorar com batata palha.

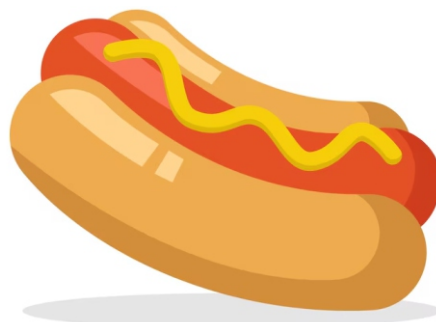




Hot-Dog

Ingredientes:

- 15 pães de hot dog
- 10 salsichas
- 1/2 cx pomarola
- 2 creme de leite
- 1 seleta
- 1/2 repolho (roxo/branco)
- 1 cebola
- 2 dente de alho
- 2 pimentas de cheiro
- Sal a gosto



Modo de Preparo:

Corte as salsichas em cubo e reserve. Refogue o alho, cebola, pimenta de cheiro. Acrescente a salsicha e deixe fritar por 3 minutos. Acrescente o repolho e refogue por mais 3 minutos, para finalizar, acrescente a Pomarola, o creme de leite e Sal.



Maionese caseira

Ingrediente:

5 ovos

Suco de 1 limão

1 colher de "chá" com sal

2 colheres de "chá" com açúcar

Óleo (até da consistência)



Modo de Preparo:

Em um liquidificador, adicione os ovos, suco de limão, sal, e o açúcar e coloque pra bater. Em seguida acrescente o óleo até da consistência.

Maionese preparada com ovos

Ingredientes:

4 ovos cozidos

1 cx de creme de leite

1 colher de "chá" com sal

1/2 cebola cortada

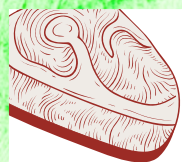
1 dente de alho



Modo de preparo:

Em um liquidificador, adicione os ovos cozidos, e o creme de leite e bata por 2 minutos. Em seguida adicione a cebola o alho e o sal e bata por mais dois minutos. Sirva em seguida.





Farofa de cebola

Ingredientes:

1/2kg de farinha de farofa
2 dentes de alho amassados
5 cebolas grandes fatiadas em "meia lua"
250g manteiga ou margarina e Sal a gosto

Modo de preparo:

Coloque a manteiga em uma frigideira grande e as cebolas já desfiadas "deixar de molho em água fria". Frite bem as cebolas. Coloque o sal e a pimenta a gosto.

Farofa de charque

Ingredientes:

2 colheres (sopa) de manteiga
1 colher (sopa) de óleo / 1 cebola ralada
150 g de charque (aferventada)
1/2kg farinha de mandioca e Sal a gosto

Modo de preparo:

Doure a cebola na mistura de manteiga e óleo. Junte o charque, acrescente a farinha, mexendo bem. Sirva acompanhado de feijoada e assados em geral.

Farofa de couve

Ingredientes:

100 g de couve picada
2 dentes de alho amassados / 1/2 cebola picada
1 xícara de farinha de farofa
2 colheres de óleo de soja e Sal a gosto

Modo de preparo:

Coloque o óleo de soja em uma panela. Refogue o alho e a cebola. Despeje a couve, acrescente sal a gosto. Deixe a couve refogar até que murche.



Chá de Autocuidado

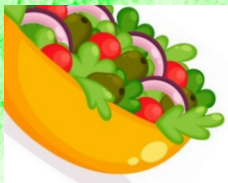


Modo de Preparo:

Por infusão: Colocar água fervente sobre a erva dentro de uma vasilha, tampar e deixar de 5 a 10 minutos sem repouso, coando em seguida. Este método é utilizado para folhas, flores, caules finos e para qualquer planta aromática.

Por decocção: Colocar a planta na água fria e levar paraa ferver. O tempo de fervura pode variar de 10 a 20 minutos dependendo da consistência da parte da planta. Após o cozimento deixar em repouso de 10 a 15 minutos e coar em seguida. Este método é indicado quando se utilizam partes como cascas, raízes, sementes e frutos secos.





Salada crua

Ingredientes:

Alface / 1/2 repolho roxo/branco / 1/2kg de cenoura
1/2kg de pepino / 1/2kg de tomate
250g de pimentão verde/amarelo/vermelho
100 ml de azeite / 100 ml de vinagre
20 g de óregano / Sal a gosto

Modo de Preparo:

Cortar todos os vegetais em tirinhas, mais ou menos, finas. Colocar tudo em uma saladeira. Temperar com azeite, vinagre, sal e o orégano. Depois é só servir.

Salada cozida

Ingredientes:

2 cenouras descascadas e cortadas na diagonal
2 batatas descascadas e cortadas na diagonal
2 beterrabas descascadas e cortadas na diagonal
1/2 repolho roxo/branco
200 g de tomates cortados na diagonal
1 cebola pequena cotadas em rodela finas
1/2 xícara (chá) de azeite / 1/2 xícara (chá) de vinagre
sal a gosto / salsinha a gosto / orégano a gosto

Modo de Preparo:

Cozinhe, a cenoura, batata, beterraba e o repolho até ficarem macios (al dente). Depois de cozidos, coloque numa travessa e deixe esfriar. Adicione 2 colheres de azeite em uma frigideira e refoque o tomate e cebola até ficar macio. Apague o fogo e junte o restante do azeite e os outros ingredientes.





Sequilho de maizena

Ingredientes:

1 lata de leite condensado
1 caixa de maizena 500g
250g de manteiga ou margarina

Modo de Preparo:

Em uma vasilha coloque todos os ingrediente e misture bem até formar uma massa. Faça bolinhas e coloque em um refratario untado com manteiga. Leve ao forno por 30 minutos ou até que o fundo esteja dourado.

Biscoito sequilhos de maracujá

Ingredientes:

2 xícara (chá) de amido de milho
1 1/2 colher de farinha de trigo
1 ovo
1 xícaras (chá) de açúcar
2 colheres de (sopa) de margarina
1 pitada de sal
1/2 xícara (chá) suco de maracujá



Modo de Preparo:

Misturar todos os ingrediente, exceto o amido de milho e o trigo. Em seguida acrescentar o trigo e o amido aos poucos até dar ponto de enrolar. Faça bolinhas e amasse com um garfo e leve ao forno por 15 minutos.





Torta de liquidificador

Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de leite
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 xícara (chá) de óleo
- 1 colher (sobremesa) de sal
- 2 colheres (sopa) de queijo ralado
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 2 ovos

Modo de Preparo:

Bata todos os ingrediente no liquidificador. Despeje a massa em uma assadeira. Junte o recheio de sua preferência. Adicione a massa novamente. Asse em forno quente até ficar dourada.





Mdeidas Caseira

Copo de Requeijão
250ml



Copo Americano
180ml



Colher de Café



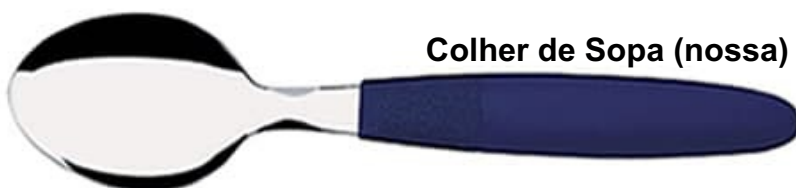
Colher de Chá



Colher de Sobremesa



Colher de Sopa (nossa)



Xícara de Chá



Xícara de Café



Caneca



Cumbuca



Taça



Pegadores



Escumadeira



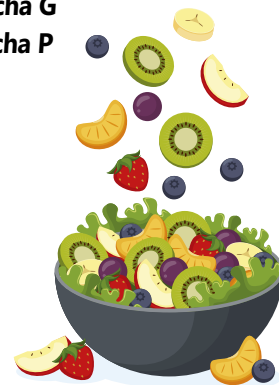
Espátulas



Colheres de
arroz



Concha G
Concha P





Atividades desenvolvidas



OFICINAS TERAPÊUTICAS:

Compartilhando saúde, alimentação e geração de renda



Foto: Arquivo CAPS-AD



Foto: Arquivo CAPS-AD



Foto: Arquivo CAPS-AD



Foto: Arquivo CAPS-AD



Foto: Arquivo CAPS-AD



Foto: Arquivo CAPS-AD



Foto: Arquivo CAPS-AD



Foto: Arquivo CAPS-AD





OFICINAS TERAPÊUTICAS:

COMPARTILHANDO SAÚDE ALIMENTAÇÃO E GERAÇÃO DE RENDA

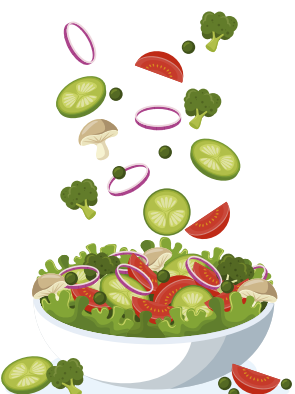
Realização:



**SECRETARIA DE SAÚDE
PARINTINS - AM**



**PREFEITURA MUNICIPAL
PARINTINS**



**Parintins – AM
2024**

Dr. Renato Menezes