**Curso: Técnico de Geriatria – 1º ano**

**Ementa**

**Vegetariana**

|  |  |
| --- | --- |
| **Entrada** | Sopa de Miso |
| **Prato principal** | Batata Doce Recheada com Soja e Legumes |
| **Sobremesa** | Espetadas de Fruta com Molho de Maracujá |
| **Bebida** | Água ou sumo detox |

**Entrada (4 pessoas)**

**Sopa de Miso**

**Ingredientes:**

****Miso de cevada (uma colher de sobremesa por taça de sopa)
1 cebola
1/4 de abóbora hokkaido pequena
1 tira de 3 cm de alga wakamé (demolhar 10 min.)
1 raiz de 3 cm de gengibre
Cebolinho

½ cenoura

malagueta

2 cogumelos

1 alho francês

**Preparação:**

1. Comece por demolhar a alga *wakamé*, durante cerca de dez minutos. Depois corte em pedaços pequenos e reserve.
2. Coloque numa panela a água necessária para a quantidade de sopa que pretende obter e adicione a abóbora, a malagueta, os cogumelos, a cenoura, o alho francês e a cebola cortada em cubos pequenos. Deixe cozinhar até ferver e adicione a alga *wakamé*.
3. Ponha o miso numa taça, retire um pouco da água para essa taça e dissolva o miso suavemente.
4. Acrescente o miso já dissolvido à sopa. Assim que começar a borbulhar (menos de um minuto), apague o lume.
5. Rale o gengibre e esprema o sumo da polpa diretamente na sopa;
6. Sirva com cebolinho picado.

**Tabela Nutricional:**

****

**Benefícios:**

Omiso é muito rico em triptofanos e manganésio, e possui um bom teor nutricional em outros nutrientes importantes. Os nutrientes encontrados no miso incluem vitamina B2, vitamina E, vitamina K, cálcio, ferro, potássio, colina e lecitina.

– Rico em fibras dietéticas e fornece uma grande quantidade de proteína.

– Reduz os níveis do colesterol LDL (mau colesterol) do corpo.

– Aumenta as concentrações de bactérias benéficas no trato digestivo. Estes organismos probióticos não só ajudam na digestão, mas também desempenham um papel importante na manutenção e fortalecimento do sistema imunológico.

– O miso também é particularmente rico em antioxidantes, que eliminam os radicais livres do corpo. Assim, não é nenhuma surpresa descobrir que o consumo regular de miso – como é comum no Japão, muitos japoneses comem uma tigela de sopa de miso por dia, ou mais.

**Prato principal (4 pessoas)**

**Batata Doce Recheada com Soja e Legumes**

**Ingredientes:**

****4(700g) batatas doces médias

q.b água

40g soja granulada fina

1(50g) cebola pequena

1(60g) alho francês

Cogumelos

Salsa

1(60g) cenoura

3 colheres de sopa de azeite

1+2 colher de chá + colher de café de sal

1 colher de café de cravinho em pó

q.b pimenta de moinho

900g grelos

3 dentes de alho

Queijo ricota

**Preparação:**

Lave as batatas e coza-as em água temperada com uma colher de chá de sal.

Escalde a soja granulada com 2 dl de água. Descasque e pique finamente a cebola e a cenoura, corte o alho-francês em rodelas e os cogumelos picados. Deite duas colheres de sopa de azeite num tacho, junte os legumes e deixe cozinhar, mexendo de vez em quando até estarem moles.

Tempere com uma colher de café de sal, junte a soja hidratada. Adicione o cravinho em pó, salpique com pimenta e misture bem. Deixe cozinhar sobre lume moderado durante 10 minutos, mexendo de vez em quando. Retire do lume.

Ligue o forno e regule-o para 200ºC, na função calor circulante e grelha. Escorra bem as batatas, retire-lhes uma tampa e escave o interior com uma colher de chá. Tire a pele às tampas retiradas, esmague toda a polpa com um garfo e misture com o cozinhado de soja. Distribua o recheio pelas cavidades e leve ao forno durante 25 minutos.

Coza os grelos em água, com uma colher de café de sal, durante 15 minutos. Esborrache os dentes de alho, tire-lhes a pele e aloure-os numa frigideira com o restante azeite. Junte os grelos bem escorridos e salteie-os rapidamente com sal e pimenta. Coloque as batatas recheadas com os grelos salteados, coberto com o queijo ricota, e leve ao forno durante 5 minutos em modo grill. Sirva com cebolinho e salsa.

**Tabela nutricional:**

|  |
| --- |
|  |
| Composição nutricional da batata | por 100g cozida | DDR% |
| Energia (Kcal) | 76 | 4% |
| Lípidos (g) | 0,1 | 0% |
| Dos quais saturados (g) | 0 | 0% |
| Hidratos de Carbono (g) | 17,7 | 6% |
| Dos quais açúcares (g) | 6 | -- |
| Fibra (g) | 2,5 | 10% |
| Proteínas (g) | 1,4 | 3% |
| Sal (g) | 0,067 | 1,34% |
| Vitamina A (µg) | 4722 | 315% |
| Vitamina C (mg) | 12,8 | 21% |
| Magnésio (mg) | 18 | 5% |
| Ferro (mg) | 0,7 | 4% |

**Tabela Nutricional da soja:**

****

**Benefícios:**

image: http://www.mundoboaforma.com.br/wp-content/uploads/2015/05/batata-doce-620x330.jpg

A batata doce é um dos vegetais mais nutritivos e versáteis que existe e pode ser encontrada facilmente durante todo o ano. Independente da variedade – existem cerca de 400. Ela é rica em inúmeros nutrientes e antioxidantes e tem muitos benefícios a oferecer à nossa saúde.

**Sobremesa (4 pessoas)**

**Espetadas de Fruta com Molho de Maracujá**

**Ingredientes:**

2 maracujás

2 a 3 colheres de sopa de água

1 colher de sopa de mel

1 raminho de folhas de hortelã

2 kiwis

1 manga

8 morangos

**Preparação:**

Abra os maracujás ao meio, retire o sumo e a polpa para dentro de uma taça com a ajuda de uma colher, junte a água e o mel e mexa muito bem até diluir. Adicione as folhas de hortelã picadas.

Descasque os kiwis e a manga. Corte a polpa dos frutos em pedaços grandes.

Lave os morangos, tire-lhes os pés e se foram grandes corte-os ao meio.

Enfie alternadamente os pedaços de fruta em espetos de madeira e sirva regados com o molho de maracujá.

| Tabela Nutricional (dose) |  | VDR\* |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | Mulher | Homem |
| Energia | 101 kcal | 5% | 4% |
| Proteínas | 3 g |  |  |
| Hidratos de carbono | 23 g |  |  |
| dos quais açúcares | 22 g | 25% | 17% |
| Gorduras | 1 g | 1% | 61% |
| das quais saturadas | 1 g | < 1 % | < 1 % |
| Fibra | 5 g | 1% | 1% |

**Tabela nutricional:**

**Benefícios:**

A fruta é um alimento fundamental no nosso dia a dia, de acordo com a Organização Mundial da Saúde, devemos consumir de 3 a 5 porções de fruta diariamente (dependendo da necessidade de cada um). É importante que tenhamos variedades delas em nossa casa, pois cada fruta fornece nutrientes diferentes.

A fruta é uma peça fundamental para quem procura uma alimentação saudável e balanceada. Elas contêm vitaminas, minerais, fibras alimentares e compostos protetores que regulam o organismo.

**Bebida: Água**

**Sumo de detox**

**Ingredientes:**

2 couves

1 maça com casca

Gengibre

1 colher de linhaça

Água de coco

**Preparação:**

Bater todos os ingredientes no liquidificador com a água de coco.

**Tabela Nutricional:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Calorias | 96 | Sódio | 138 mg |
| Gordura total | 3 g | Potássio | 259 mg |
| Saturada | 0 g | Carboidratos totais | 13 g |
| Poliinsaturada | 0 g | Fibras alimentares | 2 g |
| Monoinsaturada | 0 g | Açúcares | 0 g |
| Trans | 0 g | Proteína | 2 g |
| Colesterol | 0 mg |   |   |
| Vitamina A | 1% | Cálcio | 2% |
| Vitamina C | 105% | Ferro | 2% |

**Benefícios:**

O sumo de detox é um benefício para o nosso corpo e para a nossa saúde, já que um dos objetivos é realizar uma limpeza no nosso organismo.

Essa limpeza é necessária porque, com uma má alimentação quem acaba por sofrer é o nosso corpo.

**Ementa vegetariana (4 pessoas) - desperdícios**

**Batata Recheada**

|  |  |
| --- | --- |
| **Batata doce** | 498.75 g |
| **Soja** | 42,5 g |
| **Alhos Francês** | 110 g |
| **Cenouras** | 58,75 g |
| **Alho** | 6,5 g |
| **Grelos** | 350 g |
| **Azeite** | 25 ml |

**Sopa**

|  |  |
| --- | --- |
| **Abóbora** | 240 g |
| **Cogumelos** | 83,75 g |
| **Malagueta** | 2,5 g |
| **Cebolinho** | 7,5 g |
| **Gengibre** | 25 g  |
| **Miso** | 42,5 g |
| **Cebola** | 76,25 g |
| **Cenoura** | 31,25 g |
| **Alga** | 18,75 g |
| **Alho** | 6,25 g |

**Desperdícios**

|  |  |
| --- | --- |
| **Cebola** | 26,25 g |
| **Abóbora** | 56,25 g |
| **Algas** | 22,5 g  |
| **Batata Doce** | 26,25 g |
| **Grelos** | 167,5 g |