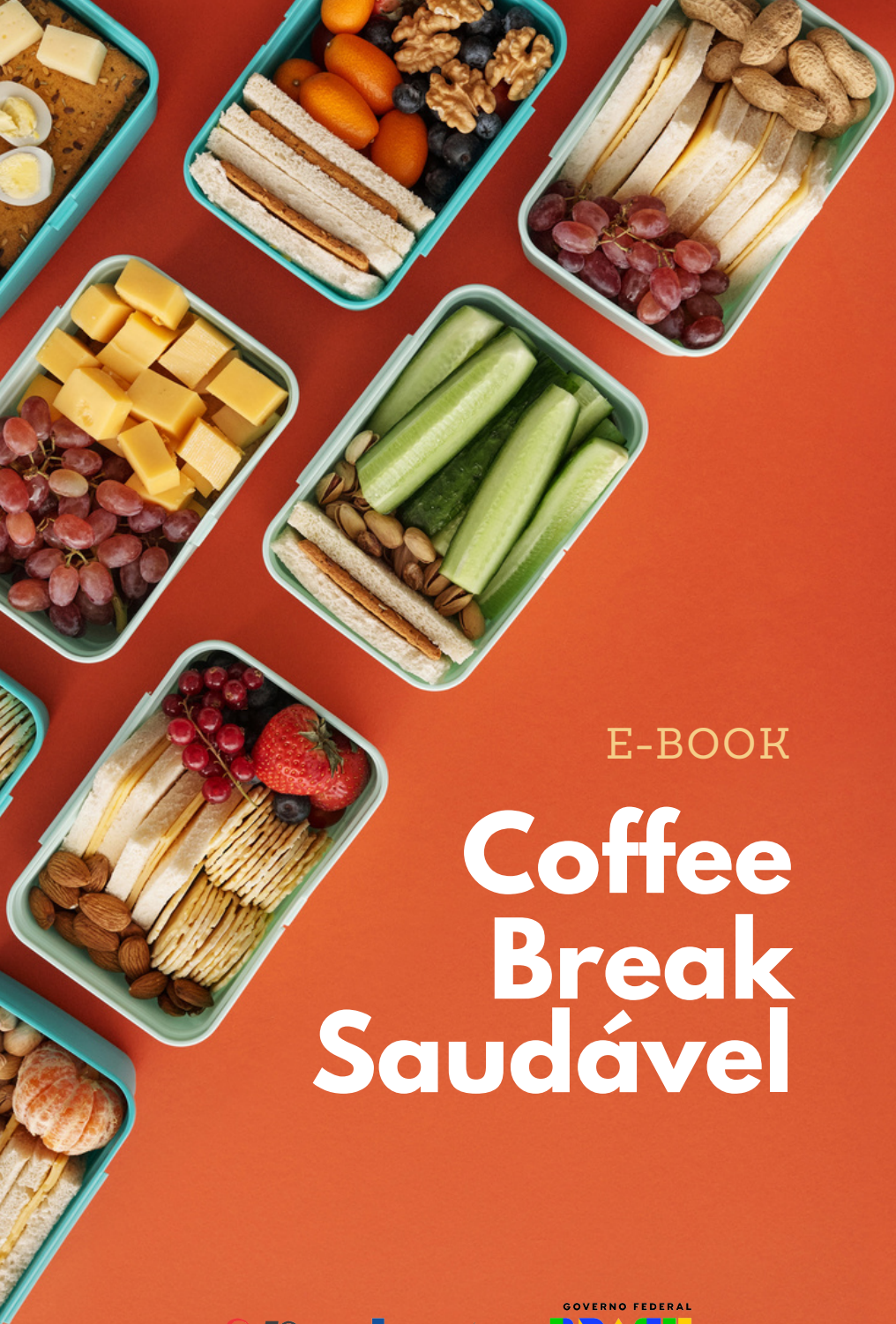




E-BOOK

Coffee Break Saudável



MINISTÉRIO DA
SAÚDE



2023 Instituto Nacional de Cardiologia - Serviço de Nutrição e Dietética

Ministério da Saúde

Secretaria de Atenção Especializada à Saúde

Edição Eletrônica: 1ª edição – 2023

Distribuição exclusiva para fins institucionais

INSTITUTO NACIONAL DE CARDIOLOGIA

Rua das Laranjeiras, 374, 2º andar, Laranjeiras

CEP: 2240-006 – Rio de Janeiro/RJ

Site: inc.saude.gov.br

E-mail: dirincl@inc.saude.gov.br

IDEALIZAÇÃO DO CARDÁPIO

Márcia Fofano

Nariá Albuquerque

Rozane Neves

Taiana Cairrão

PRODUÇÃO DO E-BOOK

Taiana Cairrão

REVISÃO

Elisa Maia

Kelly Veloso

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Elaborado por Francijane Oliveira da Conceição, CRB7 6223)

I59c

Instituto Nacional de Cardiologia (Brasil).

Coffee break saudável. / Instituto Nacional de Cardiologia.
- Rio de Janeiro : INC, 2023.

16p. : il.

1. Nutrição. 2. Dieta Saudável. 3. Instituto Nacional de
Cardiologia (INC) I. Título

Para citações à obra:

Brasil. Instituto Nacional de Cardiologia. Coffee break
saudável. Rio de Janeiro: INC, 2023.



ORGANIZAÇÃO

Esse cardápio foi desenvolvido pelas nutricionistas do Serviço de Nutrição do Instituto Nacional de Cardiologia para o Coffee Break de encerramento das palestras em Comemoração ao dia do Nutricionista.

O presente trabalho utilizou como inspiração preparações simples, gostosas e saudáveis, de execução rápida e com baixo custo. Agradecimento a equipe de cozinheiros e ajudantes de cozinha pelo empenho na execução do cardápio.



MINISTÉRIO DA
SAÚDE





-

SUCO VERDE

Rendimento: 10
porções Ingredientes

- 1 abacaxi
- 6 folhas de couve
- 2 litros de água filtrada
- Suco de 2 limões
- 1 pedaço pequeno de gengibre
- 10 folhas de hortelã



Modo de preparo

- Descascar o abacaxi e picar em pedaços;
- Higienizar as folhas de couve e as folhas hortelã na solução de hipoclorito de sódio (1 litro de água e 1 colher de sopa de água sanitária por 10 minutos, escorrer e lavar em água corrente) e após esse processo reservar as folhas;
- Colocar no liquidificador todos os ingredientes e bater por 5 minutos;
- Coar é opcional, servir gelado.

Preparação válida por 24 h

CHÁ DE HIBISCO COM CANELA

Rendimento: 10
porções Ingredientes

- 4 colheres de sopa de hibisco
- 4 unidades de canela em pau
- 2 litros de água filtrada



Modo de preparo

- Levar a água para ferver em um recipiente a sua escolha;
- Desligar o fogo assim que levantar fervura, acrescente o hibisco e a canela;
- Em seguida, tampar o recipiente e aguardar de cinco a dez minutos;
- Coar o chá e sirva como desejar.

Preparação válida por 24 h

ÁGUA SABORIZADA

Rendimento: 10
porções **Ingredientes**

- 2 unidades de laranja pêra
- 2 litros de água filtrada
- 1 ramo de alecrim



Modo de preparo

- Lavar as laranjas e cortar em rodela finas e reservar;
- Higienizar as folhas de couve e as folhas hortelã na solução de hipoclorito de sódio (1 litro de água e 1 colher de sopa de água sanitária por 10 minutos, escorrer e lavar em água corrente) e após esse processo reservar as folhas;
- Colocar na jarra a água, as laranjas e o alecrim, está pronto para beber! Pode substituir a água filtrada por água com gás.

Preparação válida por 24 h

GUACAMOLE

Rendimento: 15
porções Ingredientes

- 1 abacate maduro
- 1 cebola roxa
- 1 tomate
- 2 dentes de alho
- 1 maço de coentro
- Suco de 1 limão
- 1 colher de sopa de azeite extravirgem
- $\frac{1}{2}$ colher de chá de sal
- $\frac{1}{2}$ colher de café de pimenta do reino



Modo de preparo

- Descascar o abacate e amassar com um garfo, acrescentar o alho batido, suco de limão, sal, pimenta, azeite e misturar;
- Picar a cebola, o tomate e o coentro em pedaços bem pequenos e acrescentar ao “purê de abacate”;
- Servir com torradinhas ou utilizar para recheio de sanduiche.

Preparação válida por 48 h

ANTEPASTO DE BERINJELA

Rendimento: 30
porções **Ingredientes**

- 2 berinjelas
- 1 pimentão verde
- 1 pimentão vermelho
- 1 pimentão amarelo
- 2 cebolas
- 3 colheres de sopa de azeitonas pretas picadas
- ½ xícara de uva passa
- 2 colheres de sopa de orégano
- ½ xícara de azeite extra virgem
- 1 colher de sopa de sal
- 1 ramo de alecrim



Modo de preparo

- Picar as berinjelas, os pimentões e a cebola em quadradinhos;
- Reservar as passas e as azeitonas;
- Refogar todos os ingredientes com azeite até que todos os ingredientes estejam bem macios;
- Adicionar as passas e as azeitonas e deixar mais 5 minutos em fogo baixo;
- Servir com torradas, com salada verde e também como acompanhamento para massas.

Preparação válida por 48 h

PASTA DE GRÃO DE BICO

Rendimento: 15
porções **Ingredientes**

- 1 e ½ xícara de grão de bico cozido
- 1 dente de alho
- 50 ml de água
- 5 colher de sopa de azeite extra virgem
- 1 ramo de salsinha
- 1 pitada de sal
- 1 pitada de pimenta do reino
- Suco de meio limão



Modo de preparo

- Bater no liquidificador o grão de bico, água, azeite e o alho amassado até virar uma pastinha lisa e homogênea, e reservar;
 - Higienizar as folhas de salsa na solução de hipoclorito de sódio (1 litro de água e 1 colher de sopa de água sanitária por 10 minutos, escorrer e lavar em água corrente) e após esse processo reservar as folhas;
 - Juntar o sal, o limão e a pimenta do reino a pastinha, por último salpicar a salsa por cima da pastinha;
- Servir com torradas, para recheio de sanduiche ou pão sírio.

Preparação válida por 48 h

SANDUICHE DE PASTA DE RICOTA C/ TOMATE SECO E MANJERICÃO

Rendimento: 15
porções **Ingredientes**

- 300g de Ricota
- ½ xícara de tomate seco
- 4 colheres de sopa de iogurte natural
- 1 colher de sopa de azeite extra virgem
- 1 maço de manjericão
- 1 colher de café de sal



Modo de preparo

- Bater no liquidificador todos os ingredientes, exceto o manjericão até ficar uma pastinha homogênea;
- Higienizar as folhas de manjericão na solução de hipoclorito de sódio (1 litro de água e 1 colher de sopa de água sanitária por 10 minutos, escorrer e lavar em água corrente) e após esse processo reservar as folhas;
- Misturar as folhas de manjericão a pastinha de ricota;
- Recheiar os pães de forma integral , pode utilizar a pastinha para comer com torradas integrais ou pão árabe.

Preparação válida por 48 h

SANDUICHE DE PASTA DE TALOS DE COUVE E CENOURA

Rendimento: 10
porções

- Ingredientes**
- 1 xícara de talos de couve picados
 - 2 dentes de alho picados
 - 200g de Ricota
 - 1 copo de iogurte natural
 - 1 colher de sopa de azeite extra virgem
 - 1 cenoura média ralada
 - 1 pitada de sal
 - 1 pitada de pimenta do reino



Modo de preparo

- Refogar os talhos de couve com alho e azeite e reservar;
- Bater no liquidificador a ricota com o iogurte até formar uma pastinha lisa e homogênea, adicionar o refogado de talos e a cenoura ralada;
- Adicionar a pimenta do reino e o sal;
- Utilizar para recheio de sanduiche ou servir com torrada integral.

Preparação válida por 48 h

QUIBE DE ABOBORA RECHEADO COM RICOTA

Rendimento: 12
porções **Ingredientes**

- 2 xícaras de chá de trigo para quibe
- 5 xícaras de chá de abóbora
- 1 e ½ xícara de cebola
- 2 colheres de sopa de azeite extra virgem
- 3 colheres de sopa de hortelã
- Suco de 1 limão
- 1 colher de chá de sal
- 200 g de ricota
- 3 colheres de sopa de iogurte natural
- 2 colheres de sopa de salsinha



Modo de preparo

- Deixar de molho em água quente o trigo por 30 minutos, escorrer e reservar;
- Cozinhar a abóbora até ficar macia, amasse bem em um garfo e reservar;
- Refogar a cebola no azeite, acrescentar a abobora o sal e reservar; Misturar em um recipiente o trigo, abobora, hortelã, suco de limão, sal e reservar;
- Amassar a ricota e misturar com o iogurte natural e a salsinha e reservar;
- Colocar metade de massa do quibe em um refratário, rechear com a pastinha de ricota cobrir com o restante da massa de quibe;
- Colocar para assar em forno a 180° C por 30 minutos.

Preparação válida por 48 h

BOLO DE BANANA COM CASCA E AVEIA

Rendimento: 12
porções **Ingredientes**

- 4 unidades de bananas orgânicas com casca
- 3 ovos grandes
- 1 xícara de açúcar mascavo
- 1/3 de xícara de óleo de soja
- 1 xícara de farinha de trigo
- 2 xícaras de aveia
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- ½ colher de chá de canela em pó



Modo de preparo

- Untar com óleo e farinha de trigo uma forma de pudim com aproximadamente 25 cm de diâmetro;
- Higienizar as bananas, cortar as pontas e descascar, bater no liquidificador os ovos, o açúcar e o óleo até obter um creme homogêneo; Amassar as bananas com garfo, colocar numa bacia, em seguida despejar o creme, adicionar a canela e misturar;
- Adicionar a aveia e a farinha de trigo e misturar bem, por ultimo adicionar o fermento e misturar delicadamente;
- Despejar a massa na forma untada e levar para assar no forno pré aquecido a 180° C por aproximadamente 20 minutos, ou até estar cozido;
- Salpicar canela e açúcar a gosto.

Preparação válida por 48 h

MOUSSE DE INHAME COM CHOCOLATE

Rendimento: 10
porções Ingredientes

- 500g de inhame cozido
- 200 ml de água filtrada
- 100 g de chocolate meio amargo
- 50g de cacau em pó 100%
- 100 g açúcar mascavo



Modo de preparo

- Lavar o inhame em água corrente e cozinhar com a casca;
- Derreter o chocolate em banho maria e reservar;
- Descascar o inhame cozido e cortar em pedaços pequenos e reservar ;
- Colocar no liquidificador o inhame, açúcar, cacau em pó e o chocolate e bater por alguns minutos;
- Adicionar o chocolate derretido com os demais ingredientes no liquidificador;
- Colocar em taças e leve à geladeira por cerca de 2 horas;
- Toque especial: adicionar castanhas de caju trituradas por cima.

Preparação válida por 48 h



MINISTÉRIO DA
SAÚDE

