Manual instrumental

DE PREPARAÇÕES

de Empreendimentos Econômicos Solidários do Recôncavo da Bahia

Incuba
UFRB Universidade Federal do Recôncavo da Bahia
CNPq Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico
MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
GOVERNO FEDERAL BRASIL UNIÃO E RECONSTRUÇÃO
AQUI TEM AGRICULTURA

Manual instrumental

DE PREPARAÇÕES

de Empreendimentos Econômicos Solidários do Recôncavo da Bahia

Autores

Juliel Conceição Barreto

Jamille Góes da Conceição

Valéria Macedo Almeida Camilo

Isabella de Matos Mendes da Silva

Fernanda de Freitas Virgínio Nunes

Patrícia de Melo Mendes Pereira

Iasmin Santos do Carmo

Tatiana Ribeiro Velloso

1º EDIÇÃO

Santo Antônio de Jesus - Bahia

Incuba

UFRB Universidade Federal do Recôncavo da Bahia

CNPq Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico

Ministério da Educação

Governo Federal Brasil União e Reconstrução

Aqui tem Agricultura

Apresentação

Este Manual constitui-se de um conjunto de conhecimentos essenciais para o desenvolvimento de habilidades culinárias no processamento de alimentos no que se refere à atenção dietética. São apresentados conceitos e técnicas de forma pedagógica, sistematizados nas Fichas Técnicas de Preparações, traduzindo a soma de vivências e experiências do cotidiano nos diversos cenários de processamento de alimentos nos Empreendimentos. Ademais serve de instrumento de trabalho para os atores sociais dos Empreendimentos Econômicos Solidários. O mesmo é fruto de atividades desenvolvidas no Projeto "Manual instrumental de pesos, medidas caseiras e fotografias: guia prático no auxílio à atenção dietética" em parceria com o projeto Fortalecimento do Processo de Incubação de Empreendimentos Econômicos Solidários da Bahia da Incubadora de Empreendimentos Econômicos Solidários da Universidade Federal do Recôncavo da Bahia. Projeto este financiado pelo Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento (MAPA).

Apresentação

As receitas, aqui apresentas nas Fichas técnica de preparação, foram desenvolvidas pelos Empreendimentos Econômicos Solidários que participaram do projeto Fortalecimento de Grupos produtivos da Agricultura Familiar do Estado da Bahia .O trabalho representa práxis construída na INCUBA do Centro de Ciências da Saúde, onde os estudos são desenvolvidos de forma interdisciplinar. Ressaltamos que a flexão de gênero aplicada é intencional, pela dominância feminina da força de trabalho nos Empreendimentos. Foi feita a sistematização dos dados das preparações, objetivo do plano de trabalho do orientando Juliel Conceição Barreto no Programa Institucional de Bolsas de Iniciação Científica (PIBIC) financiado pelo Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq), durante o período de agosto de 2022 a outubro de 2023.

Sumário

Indicadores culinários **7**
Porção 8
Fator de correção 8
Fator de cocção 9
Densidade energética 9
Ficha técnica de preparação 10
Preparações culinárias **11**
Grupo 1: Beijus **12**
Beiju canoa de coco 13
Beiju de amendoim 15
Beiju de goiaba 17
Beiju de maracujá 19
Grupo 2: Biscoitos/sequilhos **21**
Acebolado de aipim 22
Biscoito acebolado 24
Biscoito de coco 26
Biscoito de goma 28
Bolinha de queijo 30
Rosquinha de banana 32
Sequilho de cebola 34
Sequilho de coco 36
Sequilho de goma 38
Sequilho de limão 40
Sequilho de maracujá 42
Sequilho de milho 44
Sequilho de queijo 46
Sequilho gravatinha 48

Sumário

Grupo 3: Bolos **50**
Bolo de aipim 51
Bolo de puba na palha 53
Grupo 4: Doces **55**
Bala de jenipapo 56
Barrinha de cacau com leite 58
Cocada de coco 60
Doce de goiaba em barras 62
Pastel doce 64
Pastelzinho de goiabinha 66
Queijadinha de coco 68
Grupo 5: Frituras **70**
Aipim chips 71
Aipim chips de queijo 73
Banana chips 75
Banana chips de canela 77
Banana chips de cebola 79
Banana chips de orégano 81
Banana chips de pimenta 83
Banana chips de queijo 85
Grupo 6: Geleias **87**
Geleia de abacaxi com pimenta 88
Geleia de cacau 90
Geleia de goiaba com pimenta 92
Referências 94

Culinários
INDICADORES

Indicadores culinários

Porção

De acordo com Maciel, Freitas e Passos (2021), a porção corresponde a quantidade de um alimento para uma pessoa pronto para o consumo.

Fator de correção (FC)

Compreende as perdas inevitáveis de determinado alimento ocorridas durante a etapa do pré–preparo, possibilitando uma estimativa do custo real da matéria–prima, ou seja, o fator de correção representa o peso do alimento após a remoção de cascas, sementes, talos, sujidades, folhas e outros elementos não próprios para o consumo. Esse indicador é calculado a partir da seguinte fórmula:

FC = PB / PL

FC – Fator de correção
PB – Peso bruto
PL – Peso líquido

A medida que os resultados da fórmula forem mais próximos de 1, significa que não houve muita perda do alimento, sendo o contrário, quando superior ao mesmo valor. Desse modo, para obter a quantidade necessária de determinado alimento como ingrediente culinário, basta apenas multiplicar seu peso em gramas pelo fator de correção.

Fator de cocção (FCÇ)

Consiste na relação entre o alimento pronto para o consumo e a quantidade de alimentos cru e limpos utilizados em preparações. Capaz de definir rendimentos em preparações e auxiliar no dimensionamento de equipamentos e utensílios necessários para a elaboração culinária. O FCÇ é calculado a partir da divisão do peso líquido (alimento pós preparo) pelo peso da preparação ao final (PP).

FCÇ = PL / PP

Densidade energética (DE)

Representa a quantidade de energia (Kcal) presente em cada grama de determinado alimento. A densidade energética é calculada a partir da fórmula:

DE = Kcal / Peso da porção ou preparação

Quadro 1. Classificação da densidade energética dos grupos de alimentos.

DENSIDADE ENERGÉTICA	CLASSIFICAÇÃO	GRUPO
0 - 0.6 Kcal/g	Baixa	Frutas, legumes e verduras.
0.6 - 1,5 Kcal/g	Média	Cereais, leguminosas.
1.5 - 3.0 Kcal/g	Alta	Pães, leite integral, carnes.
> 3.0 Kcal/g	Muito alta	Açúcares, doces, Óleos e gorduras.

Fonte: PHILIPPI, 2015.

Ficha técnica de preparação (FT)

A Ficha Técnica de Preparação (FT) é uma ferramenta utilizada para padronizar receitas culinárias de forma técnica, permitindo, desta forma, a reprodução da preparação a partir das informações disponibilizadas. Trata-se de um instrumento elaborado que permite a ampla consulta pelas atoras sociais nos Empreendimentos Econômicos Solidários. Abaixo pode ser visualizado o modelo utilizado.

Ficha técnica de preparação

Nome da preparação

Preparação: Nome da preparação

Foto da preparação

Rendimento total:	**Tempo de preparo:**
VCT:	**Rendimento em porções:**
DE:	**Peso médio da porção comercializada:**
FCÇ:	**VCT da porção:**

Ingredientes	Medida caseira	Peso Bruto	Peso Líquido	Fator de correção
Total	-----			---

Modo de preparo:

Utensílios e Equipamentos utilizados:

Ingredientes	PL	PTN	CHO	Gorduras totais	KCAL	FIBRAS
Total						

Adapitado de AKUTSU. R. DE C. et al.. 2005.

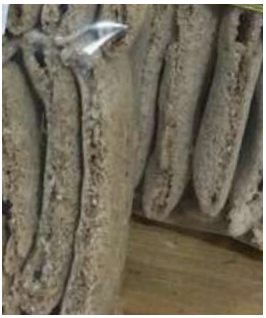
VCT – Valor calórico total: DE – Densidade energética: FCÇ – Fator de cocção: PL – Peso líquido: PTN – Proteína: CHO – Carboidrato: KCAL – Quilocalorias.

Culinárias
PREPARAÇÕES

Culinárias

PREPARAÇÕES

Beijus



BEIJU CANOA DE COCO

Porção comercializada: 300g

Kcal: 1.368

DE: 6,1

FCÇ: 0,5

Ficha técnica de preparação

Beiju canoa de coco

Preparação: Beiju de coco

Rendimento total: 1.000g	**Tempo de preparo:** 50min
VCT: 6.077 Kcal	**Rendimento em porções:** 3
DE: 6,1 Kcal/g	**Peso médio da porção comercializada:** 300g
FCÇ: 0,5	**VCT da porção:** 1.368 Kcal

Ingredientes	Medida caseira	Peso Bruto	Peso Líquido	Fator de correção
Fécula de mandioca	10 Xícaras	990g	990g	1
Leite de coco	1 xícara	300g	300g	1
Coco seco ralado	1 xícara	400g	400g	1
Sal	1 e 1/2 col. de chá	8g	8g	1
Açúcar cristal	1 xícara	201g	201g	1
Total	-----	1.899g	1.899g	---

Modo de preparo: 1. Hidratar a fécula. 2. Adicionar sal. 3. Com uma espátula desgrudar a fécula do recipiente. 4. Peneirar a fécula três vezes. 3. Colocar fécula na chapa com uma colher. 4. Passar a colher no meio da fécula. 5. Deixar no formato de canoa, por aproximadamente 10 min. 6. Retirar quando obter uma textura crocante. 7. Liquidificar o coco com água e açúcar. 8. Pincelar o recheio no beiju e colocar no forno para assar por 20 min. 9. Esperar esfriar e embalar.

Utensílios e Equipamentos utilizados: Espatula, peneira, chapa, talheres, pincel, liquidificador, forno.

Ingredientes	PL	PTN	CHO	Gorduras totais	KCAL	FIBRAS
Fécula de mandioca	990g	5,2g	803,4g	2,8g	3.275,4	6,4g
Leite de coco	300g	4,8g	16,8g	62,6g	607,4	2,8g
Coco seco ralado	400g	13,3g	60,9g	134g	1.416	36g
Sal	8g	0g	0g	0g	0	0g
Açúcar cristal	201g	0g	201g	0g	777,9	0g
Total	1.899g	23,3g	1.082,1g	199,3g	6.076,7	45,2g

BEIJU DE AMENDOIM

Porção comercializada: 220g

Kcal: 1.209

DE: 5,5

FCÇ: 0,6

Ficha técnica de preparação

Beiju de amendoim

Preparação: Beiju de amendoim

Rendimento total: 1.309,1g	**Tempo de preparo:** 50min
VCT: 7.256 Kcal	**Rendimento em porções:** 6
DE: 5,5 Kcal/g	**Peso médio da porção comercializada:** 220g
FCÇ: 0,6	**VCT da porção:** 1.209 Kcal

Ingredientes	Medida caseira	Peso Bruto	Peso Líquido	Fator de correção
Fécula de mandioca	10 Xícaras	1.000g	1.000g	1
Açúcar cristal	2 xícaras	398g	398g	1
Amendoim	1 e 1/2 xícara	293,4g	277,3g	1,1
Coco fresco ralado	1 xícara	123,1g	123,1g	1
Sal	1/2 colher de chá	3,3g	3,3g	1
Total	-----	1.817,8g	1.801,7g	---

Modo de preparo: 1. Triturar o amendoim já torrado, peneirar e reservar. 2. Peneirar a fécula em uma bacia, acrescentar o amendoim, a água e misturar. 3. Peneirar uma quantidade da mistura na chapa aquecida. 4. Adicionar o coco e o açúcar e deixe assar. 5. Cortar em pedaços com auxílio de uma espatula. 6. Levar ao forno por 20 minutos para obter uma textura mais crocante.

Utensílios e Equipamentos utilizados: Bacia plástica, peneira, chapa, espatula, talheres, liquidificador, forno.

Ingredientes	PL	PTN	CHO	Gorduras totais	KCAL	FIBRAS
Fécula de mandioca	1.000g	1,9g	887g	0,1g	3.556,5	7g
Açúcar cristal	398g	0g	392,6g	0g	1.570,4	0g
Amendoim	277,3g	70,4g	57,4g	128,4g	1.666,8	17,2g
Coco fresco ralado	123,1g	4,11g	18,7g	41,23g	462,3	11,6g
Sal	3,3g	0g	0g	0g	0	0g
Total	1.801,7g	76,4g	1.355,7g	169,7g	7.256	35,8g

BEIJU DE GOIABA

Porção comercializada: 200g

Kcal: 770

DE: 3,8

FCÇ: 0,5

Ficha técnica de preparação

Beiju de goiaba

Preparação: Beiju de goiaba

Rendimento total: 980g	**Tempo de preparo:** 50min
VCT: 3.771 Kcal	**Rendimento em porções:** 5
DE: 3,8 Kcal/g	**Peso médio da porção comercializada:** 200g
FCÇ: 0,5	**VCT da porção:** 770 Kcal

Ingredientes	Medida caseira	Peso Bruto	Peso Líquido	Fator de correção
Fécula de mandioca	10 Xícaras	1.000g	1.000g	1
Açúcar cristal	1/4 xícara	50g	50g	1
Goiaba	1 xícara	250g	136g	1
Sal	1/2 colher de chá	4g	4g	1
Total	-----	1.304g	1.190g	---

Modo de preparo: 1. Hidratar a fécula. 2. Adicionar sal. 3. Misturar o suco de goiaba natural à fécula hidratada. 4. Deixa descansar por 1 hora. 4. Peneirar a fécula duas vezes. 5. Adicionar o açúcar na fécula peneirada e misturar bem. 6. Espalhar a fécula na chapa quente 7. Cortar em quadrados uniformes de 7x7 cm. 8. Retirar quando obter uma textura crocante. 9. Esperar esfriar e embalar.

Utensílios e Equipamentos utilizados: Bacia plástica, peneira, chapa, espatula, talheres, liquidificador, forno.

Ingredientes	PL	PTN	CHO	Gorduras totais	KCAL	FIBRAS
Fécula de mandioca	1.000g	5,2g	811,5g	2,8g	3.308,5	6,5g
Açúcar cristal	50g	0,3g	98,3g	0g	394	0g
Goiaba	136g	1,3g	18,1g	0,7g	68	7,6g
Sal	4g	0g	0g	0g	0	0g
Total	1.190g	6,8g	927,9g	3,5g	3.770,5	14,1g

BEIJU DE MARACUJÁ

Porção comercializada: 200g

Kcal: 892

DE: 4,5

FCÇ: 0,5

Ficha técnica de preparação

Beiju de maracujá

Preparação: Beiju de maracujá

Rendimento total: 896g	**Tempo de preparo:** 50min
VCT: 4.001 Kcal	**Rendimento em porções:** 4,5
DE: 4,5 Kcal/g	**Peso médio da porção comercializada:** 200g
FCÇ: 0,5	**VCT da porção:** 892 Kcal

Ingredientes	Medida caseira	Peso Bruto	Peso Líquido	Fator de correção
Fécula de mandioca	10 Xícaras	1.000g	1.000g	1
Açúcar cristal	1/2 xícara	80g	80g	1
Maracujá	1 unidade	190g	85g	2,2
Sal	1 colher de chá	4g	4g	1
Total	-----	1.274g	1.169g	---

Modo de preparo: 1. Hidratar a fécula. 2. Adicionar sal. 3. Misturar a polpa do maracujá com a fécula hidratada. 4. Peneirar a fécula duas vezes. 5. Adicionar o açúcar na fécula peneirada e misturar bem 6. Espalhar a fécula na chapa quente 7. Cortar em quadrados uniformes de 7x7 cm. 8. Retirar quando obter uma textura crocante. 9. Esperar esfriar e embalar.

Utensílios e Equipamentos utilizados: Bacia plástica, peneira, chapa, espatula, talheres, liquidificador, forno.

Ingredientes	PL	PTN	CHO	Gorduras totais	KCAL	FIBRAS
Fécula de mandioca	1.000g	5,2g	811,5g	2,8g	3.308,5	6,5g
Açúcar cristal	80g	0,6g	157,3g	0g	630	0g
Maracujá	85g	1,7g	10,5g	1,8g	62	1g
Sal	4g	0g	0g	0g	0	0g
Total	1.169g	7,5g	979,3g	4,6g	4.000,5	7,5g

Culinárias

PREPARAÇÕES

Biscoitos/sequilhos

ACEBOLADO DE AIPIM

Porção comercializada: 160g

Kcal: 1.122

DE: 7

FCÇ: 0,5

Ficha técnica de preparação

Acebolado de aipim

Preparação: Acebolado de aipim

Rendimento total: 472g	**Tempo de preparo:** 1h e 20min
VCT: 3.311 Kcal	**Rendimento em porções:** 3
DE: 7 Kcal/g	**Peso médio da porção comercializada:** 160g
FCÇ: 0,5	**VCT da porção:** 1.122 Kcal

Ingredientes	Medida caseira	Peso Bruto	Peso Líquido	Fator de correção
Farinha de trigo com fermento	4 xícaras de chá niveladas	400g	400g	1
Aipim cozido	1 prato fundo raso	262g	262g	1
Margarina	1 xícara	199g	199g	1
Creme de cebola	3 e 1/2 col. de sopa	50g	50g	1
Leite integral	1/4 copo pequeno	22g	22g	1
Queijo ralado	1/4 xicara	16,8g	16,8g	1
Sal	1/4 colher	1,8g	1,8g	1
TOTAL	----------	951,6g	951,6g	----------

Modo de preparo: 1. Descascar o aipim. 2. Colocar em uma panela e adicionar água até cobrir, para cozinhar. 3. Liquidificar o aipim 4. Colocar em um recipiente: a farinha de trigo, a manteiga e o aipim. 5. Acrescentar o leite líquido e o sal e sovar bem a massa. 6. Espalhar a massa na bancada e aplanar com o rolo, deixando bem fina 7. Espalhar o creme de cebola com uma espátula e enrolar como massa de rocambole 8. Cortar em pedaços pequenos e congelar por 40 min. 9. Fazer o corte com fina espessura 10. Colocar para assar por 13 min. 11. Esperar esfriar e embalar.

Utensílios e Equipamentos utilizados: Talheres, panelas, liquidificador, rolo de confeitaria, espatula, freezer, recipiente de vidro ou plástico, fogão, forno.

Ingredientes	PL	PTN	CHO	Gorduras totais	KCAL	FIBRAS
Farinha de trigo com fermento	400g	39,2g	300,4g	5,5g	1.442,2	9,4g
Aipim cozido	262g	1,5g	78,9g	0,8g	328,8	4,1g
Margarina	199g	1,8g	1,8g	160,2g	1.430,8	0g
Creme de cebola	50g	0,4g	2,7g	1,2g	23,2g	0,1g
Leite integral	22g	0,7g	1g	0,7g	13,2g	0g
Queijo ralado	16,8g	6,5g	0,7g	4,8g	72,6g	0,1g
Sal	1,8g	0g	0g	0g	0g	0g
TOTAL	951,6g	50,1g	385,5g	173,2g	3.311g	13,7g

BISCOITO ACEBOLADO

Porção comercializada: 100g

Kcal: 516

DE: 5

FCÇ: 1,2

Ficha técnica de preparação

Biscoito acebolado

Preparação: Biscoito acebolado

Rendimento total: 1.730g	**Tempo de preparo:** 2h
VCT: 9.920 Kcal	**Rendimento em porções:** 17
DE: 5 Kcal/g	**Peso médio da porção comercializada:** 100g
FCÇ: 1,2	**VCT da porção:** 516 Kcal

Ingredientes	Medida caseira	Peso Bruto	Peso Líquido	Fator de correção
Farinha de trigo sem fermento	10 xícaras	1.000g	1.000g	1
Margarina	3 xícaras	600g	600g	1
Queijo parmesão	1 xícara	254g	254g	1
Leite de vaca	1 copo americano	200g	200g	1
Creme de cebola	4 colheres de sopa	68g	68g	1
Sal	1/2 colher de chá	3g	3g	1
Total	-----	2.125g	2.125g	---

Modo de preparo: 1. Homogeinizar na batedeira 100g de queijo parmesão ralado, margarina, leite e sal. 2. Adicionar creme de cebola e homogeinizar. 3. Colocar a mistura em um recipiente. 4. Adicionar farinha de trigo e solvar ate soltar da mão. 5. Fazer os moldes. 6. Empanar no queijo parmesão ralado. 7. Levar ao forno por 1h. 8. Esperar esfriar e embalar.

Utensílios e Equipamentos utilizados: Talheres, assadeira, recipiente de vidro ou plástico, batedeira, bisnaga, forno.

Ingredientes	PL	PTN	CHO	Gorduras totais	KCAL	FIBRAS
Farinha de trigo sem fermento	1.000g	97,9g	750,9g	13,7g	3.604	23,5g
Margarina	600g	5,4g	5,4g	483g	4.314	0g
Queijo parmesão	254g	90,3g	4,2g	85,2g	1.150,5	0g
Leite de vaca	200g	6,4g	9g	6,5g	120,1	0g
Creme de cebola	68g	0,5g	3,6g	1,7g	31,5	0,1g
Sal	3g	0g	0g	0g	0	0g
Total	2.125g	200,6g	773,2g	590g	9.220,1	23,6g

BISCOITO DE COCO

Porção comercializada: 500g

Kcal: 2.261,7

DE: 4,5

FCÇ: 1,2

Ficha técnica de preparação

Biscoito de coco

Preparação: Biscoito de coco

Rendimento total: 2.400g	**Tempo de preparo:** 1h e 40min
VCT: 10.856 Kcal	**Rendimento em porções:** 4,8
DE: 4,5 Kcal/g	**Peso médio da porção comercializada:** 500g
FCÇ: 1,2	**VCT da porção:** 2.261,7 Kcal

Ingredientes	Medida caseira	Peso Bruto	Peso Líquido	Fator de correção
Açúcar cristal	2 xícaras	400g	400g	1
Margarina	2 e 1/2 xícaras	500g	500g	1
Farinha de trigo sem fermento	9 xícaras	1.500g	1.500g	1
Leite de vaca	1 xícara	200g	200g	1
Coco fresco ralado	1 xícara	200g	200g	1
Sal	1 colher de chá	5g	5g	1
Total	-----	2.805g	2.805g	---

Modo de preparo: 1. Em uma batedeira, colocar os ingredientes com exceção da farinha de trigo e de parte do açúcar que será usado para finalizar o biscoito. 2. Bater até formar um creme homogêneo. 3. Colocar o creme em outro recipiente e acrescentar aos poucos a farinha de trigo até atingir o ponto de enrolar. 4. Separar pequenas porções e moldar os biscoitos em formato de palito. Passar no açúcar e colocar em assadeiras. 5. Os biscoitos são assados em forno pré-aquecido a 180º C por aproximadamente 15 minutos. 6. Após assados os biscoitos são mantidos em temperatura ambiente e de forma protegida para esfriarem.

Utensílios e Equipamentos utilizados: Batedeira, assadeira, talheres, forno.

Ingredientes	PL	PTN	CHO	Gorduras totais	KCAL	FIBRAS
Açúcar cristal	400g	1,6g	498g	0g	1.998,4g	0g
Margarina	500g	0g	0g	284,4g	2.559,6g	0g
Farinha de trigo sem fermento	1.500g	160,5g	1.132,5g	20,4g	5.355,6g	2,58g
Leite de vaca	200g	6,2g	10,3g	0,8g	73,3g	0g
Coco fresco ralado	200g	7,3g	20,8g	84g	868,7g	5,38g
Sal	5g	0g	0g	0g	0g	0g
Total	2.805g	175,7g	1.661,6g	389,6g	10.855,6g	8g

BISCOITO DE GOMA

Porção comercializada: 100g

Kcal: 507

DE: 5,2

FCÇ: 0,7

Ficha técnica de preparação

Biscoito de goma

Preparação: Biscoito de goma

Rendimento total: 2.292g	**Tempo de preparo:** 1h e 40 min
VCT: 11.862 Kcal	**Rendimento em porções:** 22
DE: 5,2 Kcal/g	**Peso médio da porção comercializada:** 100g
FCÇ: 0,7	**VCT da porção:** 507 Kcal

Ingredientes	Medida caseira	Peso Bruto	Peso Líquido	Fator de correção
Fécula de mandioca	9 Xícaras	1.786,5g	1.786,5g	1
Margarina	2 e 1/2 xícaras	493,9g	493,9g	1
Açúcar cristal	2 xícaras	402,5g	402,5g	1
Ovos	1 xícara rasa	182,7g	159,6g	0,9
Leite de coco	3 unidades	178,1g	178,1g	1
Sal	1/2 colher de chá	0,9g	0,9g	1
Total	-----		1,6g	---

Modo de preparo: 1. Bater os ovos, açúcar, sal e a margarina com auxílio da batedeira até a massa ficar homogenia. 2. Acrescentar o leite de coco e misturar inicialmente com uma colher e depois com o auxílio da batedeira. 3. Em um recipiente, peneirar a goma e em seguida, misturar a massa com as mãos. 4. Faça os moldes. 5. Levar em forno pré aquecido para assar durante 1 hora e 15 minutos. 6. Esperar esfriar e embalar.

Utensílios e Equipamentos utilizados: Talheres, batedeira, recipiente de vidro, fogão.

Ingredientes	PL	PTN	CHO	Gorduras totais	KCAL	FIBRAS
Fécula de mandioca	1.786,5g	3,4g	1.584,6g	0,4g	6.091,99	12,5g
Margarina	493,9g	0g	0g	296,3g	2.667,1	0g
Açúcar cristal	402,5g	0g	402,1g	0g	1.557,72	0g
Ovos	159,6g	19,9g	2g	16g	237,75	0g
Leite de coco	178,1g	1,8g	3,9g	32,8g	1.307,54	0g
Sal	0,9g	0g	0g	0g	0g	0g
Total	3.020,6g	25,1g	0g	0g	11.862,1	12,5g

BOLINHA DE QUEIJO

Porção comercializada: 200g

Kcal: 1.128

DE: 5,6

FCÇ: 0,9

Ficha técnica de preparação

Bolinha de queijo

Preparação: Bolinha de queijo

Rendimento total: 722g	**Tempo de preparo:** 40min
VCT: 4.0743 Kcal	**Rendimento em porções:** 3
DE: 5,6 Kcal/g	**Peso médio da porção comercializada:** 200g
FCÇ: 0,9	**VCT da porção:** 1.128 Kcal

Ingredientes	Medida caseira	Peso Bruto	Peso Líquido	Fator de correção
Farinha de trigo sem fermento	5 xícaras	522,33g	522,33g	1
Margarina	1 e 1/2 xícara	280g	280g	1
Queijo ralado	1/2 xícara	41,2g	41,2g	1
Total	-----	843,5g	843,5g	---

Modo de preparo: 1. Colocar em uma recipiente, o queijo ralado, a margarina e a farinha de trigo. 2. Mexer e sovar, até a massa ficar homogênea. 3. Modelar as bolinhas de queijo. 4. Colocar no forno para assar por 38min. 5. Ainda aquecido, espalhar queijo ralado sob as bolinhas.

Utensílios e Equipamentos utilizados: Recipiente, talheres, assadeira e forno.

Ingredientes	PL	PTN	CHO	Gorduras totais	KCAL	FIBRAS
Farinha de trigo sem fermento	522,33g	51,1g	392,2g	7,1g	1.882,9	12,3g
Margarina	280g	2,5g	2,5g	225,4g	2.013,2	0g
Queijo ralado	41,2g	15,9g	1,7g	11,8g	177,6	0g
Total	843,5g	69,5g	396,4g	244,3g	4.074	12,3g

ROSQUINHA DE BANANA

Porção comercializada: 100g

Kcal: 607

DE: 5,6

FCÇ: 0,5

Ficha técnica de preparação

Rosquinha de banana

Preparação: Rosquinha de banana

Rendimento total: 949g	**Tempo de preparo:** 1h e 50 min
VCT: 5.267 Kcal	**Rendimento em porções:** 9
DE: 5,6 Kcal/g	**Peso médio da porção comercializada:** 100g
FCÇ: 0,5	**VCT da porção:** 607 Kcal

Ingredientes	Medida caseira	Peso Bruto	Peso Líquido	Fator de correção
Banana da prata	10 unidades	1.110,8g	756,2g	1,5
Farinha de trigo sem fermento	2 e 1/2 xícaras	501,9g	501,9g	1
Margarina	25 colheres de sopa	252,2g	252,2g	1
Coco fresco ralado	1 xícara cheia	251,9g	251,9g	1
Leite de coco	1 xícara rasa	165,7g	165,7g	1
Fermento químico	3 colheres de sopa	30,9g	30,9g	1
Sal	1/4 colher de chá	1,5g	1,5g	1
Total	-----	3.044,7g	3.021,6g	---

Modo de preparo: 1. Descascar as bananas e amassar até ficar homogênea. 2. Colocar na batedeira junto com o coco fresco ralado e a margarina e bater por 8 minutos. 3. Acrescentar o leite de coco e o fermento e bater por mais 2 minutos. 4. Adicionar a farinha de trigo e mexer. 5. Colocar em uma bisnaga e fazer os moldes em formato de rosquinhas. 6. Levar ao forno pré aquecido por 1 hora e 17 minutos.

Utensílios e Equipamentos utilizados: Talheres, recipiente de vidro ou plástico, batedeira, bisnaga, forno.

Ingredientes	PL	PTN	CHO	Gorduras totais	KCAL	FIBRAS
Banana da prata	756,2g	9,8g	196,6g	0,8g	832,8	15,1g
Farinha de trigo sem fermento	501,9g	78,3g	323,7g	21,4g	1.800,6	210,3g
Margarina	252,2g	0g	0g	151,3g	1.361,9	0g
Coco fresco ralado	251,9g	8,4g	32,4g	84,4g	922,8	23,7g
Leite de coco	165,7g	1,7g	3,6g	30,5g	295,7	0g
Fermento químico	30,9g	1,6g	11,7g	0g	53,2	0g
Sal	1,5g	0g	0g	0g	0	0g
Total	3.021,6g	99,8g	568g	288,3g	5.267	249,1g

SEQUILHO DE CEBOLA

Porção comercializada: 200g

Kcal: 1.884

DE: 9,4

FCÇ: 0,5

Ficha técnica de preparação

Sequilho de cebola

Preparação: Sequilho de cebola

Rendimento total: 918g	**Tempo de preparo:** 1h
VCT: 8.645,5 Kcal	**Rendimento em porções:** 4
DE: 9,4Kcal/g	**Peso médio da porção comercializada:** 200g
FCÇ: 0,5	**VCT da porção:** 1.884 Kcal

Ingredientes	Medida caseira	Peso Bruto	Peso Líquido	Fator de correção
Creme de cebola	2 xícaras	250g	250g	1
Farinha de trigo	5 xícaras	1.000g	1.000g	1
Margarina	5 e 1/2 xícaras	650g	650g	1
Gema de ovo	2 unidades	97g	32g	3
Total	--------	1.997g	1.932g	------

Modo de preparo: 1. Separar todos os ingredientes e utensílios que serão utilizados e colocar sobre a bancada. 2. Pesar e misturar os ingredientes secos (creme de cebola e farinha de trigo). 3. Pesar a margarina 4. Misturar todos os ingredientes até obter uma massa lisa e homogênea. 5. Abrir a massa com auxílio de rolo sob a bancada até obter uma espessura de 1cm e cortar com auxílio do cortador de biscoitos. 6. Com auxílio de pincel culinário espalhar gema de ovo sobre os biscoitos já cortados. 7. Levar ao forno pré aquecido à 180 °C por 20 minutos ou até dourar levemente. 8. Esperar esfriar com as assadeiras sob a bancada. 9. Embalar em vasos plásticos transparentes (200g). 10. Etiquetar com data de fabricação.

Utensílios e Equipamentos utilizados: Talheres, recipiente, balança digital de alimentos, rolo de alimentos, pincel culinário, peneira, panelas, forma, fogão, forno.

Ingredientes	PL	PTN	CHO	Gorduras totais	KCAL	FIBRAS
Creme de cebola	250g	2,1g	13,4g	6,2g	1.125	0,5g
Farinha de trigo	1.000g	97,9g	750,9g	13,7g	3.604,7	23,2g
Margarina	650g	0g	0g	438,3g	3.874,8	0g
Gema de ovo	32g	5g	1,2g	8,2g	41	0g
Total	1.932g	105g	765,5g	466,4g	8.645,5	23,8g

SEQUILHO DE COCO

Porção comercializada: 200g

Kcal: 2.254

DE: 11

FCÇ: 0,4

Ficha técnica de preparação

Sequilho de coco

Preparação: Sequilho de coco

Rendimento total: 774g	**Tempo de preparo:** 2h
VCT: 8.719,7 Kcal	**Rendimento em porções:** 3
DE: 11Kcal/g	**Peso médio da porção comercializada:** 200g
FCÇ: 0,4	**VCT da porção:** 2.254 Kcal

Ingredientes	Medida caseira	Peso Bruto	Peso Líquido	Fator de correção
Coco seco ralado	1 xícara	450g	100g	4,5
Açúcar cristal	1/2 xícara	150g	150g	1
Farinha de trigo	5 xícaras	1.000g	1.000g	1
Margarina	5 e 1/2 xícaras	650g	650g	1
Total	--------	2.250g	1.900g	------

Modo de preparo: 1. Separar todos os ingredientes e utensílios que serão utilizados e colocar sobre a bancada. 2. Ralar o coco seco. 3. Pesar e misturar os ingredientes secos (coco ralado e farinha de trigo). 3. Pesar a margarina 4. Misturar todos os ingredientes até obter uma massa lisa e homogênea. 5. Abrir a massa com auxílio de rolo sob a bancada até obter uma espessura de 1cm e cortar com auxílio do cortador de biscoitos. 6. Levar ao forno pré aquecido à 180 °C por 20 minutos ou até dourar levemente. 7. Esperar esfriar com as assadeiras sob a bancada. 8. Embalar em vasos plásticos transparentes (200g). 9. Etiquetar com data de fabricação.

Utensílios e Equipamentos utilizados: Talheres, recipiente, balança digital de alimentos, rolo de alimentos, pincel culinário, peneira, panelas, forma, fogão, forno.

Ingredientes	PL	PTN	CHO	Gorduras totais	KCAL	FIBRAS
Coco seco ralado	100g	6,9g	24,4g	64,5g	660	17,2g
Açúcar cristal	150g	0,48g	149,4g	0g	580,2	0g
Farinha de trigo	1.000g	97,9g	750,9g	13,7g	3.604,7	23,2g
Margarina	650g	0g	0g	438,3g	3.874,8	0g
Total	1.900g	105,3g	924,7g	516,5g	8.719,7	40,4g

SEQUILHO DE GOMA

Porção comercializada: 50g

Kcal: 250

DE: 4,9

FCÇ: 0,7

Ficha técnica de preparação

Sequilho de goma

Preparação: Sequilho de goma

Rendimento total: 510g	**Tempo de preparo:** 1h
VCT: 2.546,3 Kcal	**Rendimento em porções:** 10
DE: 4,9 Kcal/g	**Peso médio da porção comercializada:** 50g
FCÇ: 0,7	**VCT da porção:** 250 Kcal

Ingredientes	Medida caseira	Peso Bruto	Peso Líquido	Fator de correção
Margarina	1 xícara	193g	193g	1
Açúcar cristal	1 xícara	200g	200g	1
Leite de coco	1/4 xícara	45g	45g	1
Fécula de mandioca	2 xícaras	250g	250g	1
Farinha de trigo	1/4 xícaras	60g	60g	1
Total	--------	748g	748g	----

Modo de preparo: 1. Separar todos os ingredientes e utensílios que serão utilizados e colocar sobre a bancada. 2. Pesar e misturar os ingredientes secos (fécula de mandioca, açúcar, farinha de trigo). 3. Pesar a margarina e leite de coco. 4. Misturar todos os ingredientes até obter uma massa lisa e homogênea. 5. Enrolar pequenas quantidade da massa com auxílio das mãos em forma longitudinal. 6. Levar ao forno pré aquecido à 180 °C por 20 minutos ou até dourar levemente. 6. Esperar esfriar com as assadeiras sob a bancada. 7. Embalar em sacos plásticos transparentes (50g).

Utensílios e Equipamentos utilizados: Talheres, balança digital de alimentos, recipiente, panelas, forma, fogão, forno.

Ingredientes	PL	PTN	CHO	Gorduras totais	KCAL	FIBRAS
Margarina	193g	0g	0g	130,2g	1.150,5	0g
Açúcar cristal	200g	0,6g	199,2g	0g	773,7	0g
Leite de coco	45g	0,5g	1g	8,3g	74,8	0,3g
Fécula de mandioca	250g	0,5g	81,1g	0,3g	331,0	0,6g
Farinha de trigo	60g	5,9g	45,1g	0,8g	216,3	1,4g
Total	748g	7,4g	326,4g	139,5g	2.546,3	2,3g

SEQUILHO DE LIMÃO

Porção comercializada: 50g

Kcal: 265,5

DE: 5,3

FCÇ: 0,7

Ficha técnica de preparação

Sequilho de limão

Preparação: Sequilho de limão

Rendimento total: 690g	**Tempo de preparo:** 1h
VCT: 3.661Kcal	**Rendimento em porções:** 14
DE: 5,3 Kcal/g	**Peso médio da porção comercializada:** 50g
FCÇ: 0,7	**VCT da porção:** 265,5 Kcal

Ingredientes	Medida caseira	Peso Bruto	Peso Líquido	Fator de correção
Fécula de mandioca	1 e 1/2 xícara	630g	630g	1
Farinha de trigo	1/2 xícara	126g	126g	1
Margarina	1/2 xícara	127g	127g	1
Açúcar cristal	1/2 xícara	73g	73g	1
Raspas de limão	2 col. de sopa	53g	1,7g	3,1
Suco de limão	2 col. de sopa	53g	23g	2,3
Total	--------	1.062g	980,7g	----

Modo de preparo: 1. Separar todos os ingredientes e utensilios que serão utilizados e colocar sobre a bancada. 2. Pesar e misturar os ingredientes secos (fécula de mandioca, farinha de trigo e açúcar). 3. Pesar a margarina e leite de coco. 4. Fazer suco com limão e retirar as raspas com cuidado para não obter o albedo (parte branca). 5.Misturar todos os ingredientes até obter uma massa lisa e homogênea. 5. Enrolar pequenas quantidade da massa com auxílio das mãos em forma longitudinal. 6. Levar ao forno pré aquecido à 180 °C por 20 minutos ou até dourar levemente. 6. Esperar esfriar com as assadeiras sob a bancada. 7. Embalar em sacos plásticos transpatentes (50g). .

Utensílios e Equipamentos utilizados: Talheres, balança digital de alimentos, recipiente, panelas, forma, fogão, forno.

Ingredientes	PL	PTN	CHO	Gorduras totais	KCAL	FIBRAS
Fécula de mandioca	630g	3,5g	542,6g	1,4g	2.188	4,3g
Farinha de trigo	126g	14,6g	88,2g	1,7g	393	16,1g
Margarina	127g	0g	0g	90,3g	813	0g
Açúcar cristal	73g	0,3g	70,8g	0g	248	0g
Raspas de limão	1,7g	0g	0,2g	0g	8	0,1g
Suco de limão	23g	0,2g	2,6g	0g	11	0,3g
Total	980,7g	18,6g	704,4g	93,4g	3.661	20,8g

SEQUILHO DE MARACUJÁ

Porção comercializada: 50g

Kcal: 170

DE: 3,4

FCÇ: 1

Ficha técnica de preparação

Sequilho de maracujá

Preparação: Sequilho de maracujá

Rendimento total: 294g	**Tempo de preparo:** 1h
VCT: 999Kcal	**Rendimento em porções:** 6
DE: 3,4 Kcal/g	**Peso médio da porção comercializada:** 50g
FCÇ: 1	**VCT da porção:** 170 Kcal

Ingredientes	Medida caseira	Peso Bruto	Peso Líquido	Fator de correção
Fécula de mandioca	1/3 xícara	95,6g	95,6g	1
Farinha de trigo	1/2 xícara	76g	76g	1
Margarina	2 col. de sopa	42g	42g	1
Açúcar cristal	3 col. de sopa	40g	40g	1
Maracujá	1 col. de sopa	54,7g	16,3g	3,35
Leite de coco	1 col. de sopa	14,6g	14,6g	1
Total	--------	322,9g	284,5g	----

Modo de preparo: 1. Separar todos os ingredientes e utensílios que serão utilizados e colocar sobre a bancada. 2. Pesar e misturar os ingredientes secos (fécula de mandioca, farinha de trigo e açúcar). 3. Pesar a margarina e leite de coco. 4. Despolpar o maracujá e obter suco sem sementes e sem água. 5. Misturar todos os ingredientes até obter uma massa lisa e homogênea. 5. Enrolar pequenas quantidade da massa com auxílio das mãos em forma longitudinal. 6. Levar ao forno pré aquecido à 180 °C por 20 minutos ou até dourar levemente. 6. Esperar esfriar com as assadeiras sob a bancada. 7. Embalar em sacos plásticos transparentes (50g).

Utensílios e Equipamentos utilizados: Talheres, balança digital de alimentos, recipiente, panelas, forma, fogão, forno, sacos plásticos transparentes.

Ingredientes	PL	PTN	CHO	Gorduras totais	KCAL	FIBRAS
Fécula de mandioca	95,6g	0,5g	77,5g	0,3g	313	0,6g
Farinha de trigo	76g	7,6g	57,8g	0g	216	1,5g
Margarina	42g	0g	0g	29,9g	269	0g
Açúcar cristal	40g	0,1g	38,9g	0g	156	0g
Maracujá	16,3g	0,6g	3,2g	0,5g	19	0,3g
Leite de coco	14,6g	0,1g	0,3g	2,7g	26	0g
Total	284,5g	8,9g	177,7g	33,4g	999	2,4g

SEQUILHO DE MILHO

Porção comercializada: 50g

Kcal: 188

DE: 3,7

FCÇ: 0,9

Ficha técnica de preparação

Sequilho de milho

Preparação: Sequilho de milho

Rendimento total: 855g	**Tempo de preparo:** 1h
VCT: 3.215Kcal	**Rendimento em porções:** 17
DE: 3,7 Kcal/g	**Peso médio da porção comercializada:** 50g
FCÇ: 0,9	**VCT da porção:** 188 Kcal

Ingredientes	Medida caseira	Peso Bruto	Peso Líquido	Fator de correção
Fubá de milho	2 xícaras	197g	197g	1
Amido de milho	1 xícara	124g	124g	1
Farinha de trigo com fermento	1 xícara	144g	144g	1
Açúcar refinado	1/2 xícara	65g	65g	1
Fermento químico	1 col. de chá rasa	14,3g	14,3g	1
Margarina	1 xícara	254g	254g	1
Gema de ovo	1 unidade	53g	15g	3,5
Leite de coco	1/4 xícara	57,8g	57,8g	1
Total	--------	909,1g	871,1g	----

Modo de preparo: 1. Separar todos os ingredientes e utensílios que serão utilizados e colocar sobre a bancada. 2. Pesar e misturar os ingredientes secos (fubá de milho, amido de milho, açúcar, farinha de trigo). 3. Pesar a margarina, leite de coco. 4. Separar a gema do ovo. 5. Misturar todos os ingredientes até obter uma massa lisa e homogênea. 6. Enrolar pequenas quantidade da massa com auxílio das mãos em forma longitudinal. 7. Levar ao forno pré aquecido à 180 °C por 20 minutos ou até dourar levemente. 8. Esperar esfriar com as assadeiras sob a bancada. 9. Embalar em sacos plásticos transparentes (50g).

Utensílios e Equipamentos utilizados: Talheres, balança digital de alimentos, recipiente, panelas, forma, fogão, forno, sacos plásticos transparentes.

Ingredientes	PL	PTN	CHO	Gorduras totais	KCAL	FIBRAS
Fubá de milho	197g	13,9g	157g	4g	701	8,6g
Amido de milho	124g	0g	103,7g	0g	409	0g
Farinha de trigo com fermento	144g	1,5g	11,1g	0,2g	51	0,4g
Açúcar refinado	65g	0g	64,7g	0,1g	253	0g
Fermento químico	14,3g	0,1g	6,1g	0g	25	0g
Margarina	254g	0g	0g	180,6g	1626	0g
Gema de ovo	15g	2,4g	0,6g	4,1g	49	0g
Leite de coco	57,8g	0,6g	1,2g	10,5g	101	0g
Total	871,1g	18,5g	344,4g	199,5g	3215	9g

SEQUILHO DE QUEIJO

Porção comercializada: 50g

Kcal: 229,5

DE: 4,5

FCÇ: 0,9

Ficha técnica de preparação

Sequilho de queijo

Preparação: Sequilho de queijo

Rendimento total: 597g	**Tempo de preparo:** 1h
VCT: 2.740,6 Kcal	**Rendimento em porções:** 12
DE: 4,5 Kcal/g	**Peso médio da porção comercializada:** 50g
FCÇ: 0,9	**VCT da porção:** 229,5 Kcal

Ingredientes	Medida caseira	Peso Bruto	Peso Líquido	Fator de correção
Creme de queijo	1/2 xícara	65g	65g	1
Farinha de trigo	2 xícaras	400g	400g	1
Margarina	1 xícara	195g	195g	1
Total	--------	660g	660g	------

Modo de preparo: 1. Separar todos os ingredientes e utensílios que serão utilizados e colocar sobre a bancada. 2. Pesar e misturar os ingredientes secos (creme de queijo e farinha de trigo). 3. Pesar a margarina 4. Misturar todos os ingredientes até obter uma massa lisa e homogênea. 5. Enrolar pequenas quantidade da massa com auxílio das mãos em forma longitudinal. 6. Levar ao forno pré aquecido à 180 °C por 20 minutos ou até dourar levemente. 6. Esperar esfriar com as assadeiras sob a bancada. 7. Embalar em sacos plásticos transparentes (50g).

Utensílios e Equipamentos utilizados: Talheres, recipiente, balança digital de alimentos, peneira, panelas, forma, fogão, forno.

Ingredientes	PL	PTN	CHO	Gorduras totais	KCAL	FIBRAS
Creme de queijo	65g	6,7g	4,4g	10,3g	136,3	15,3g
Farinha de trigo	400g	39,2g	300,4g	5,5g	1441,9	9,4g
Margarina	195g	0g	0g	131,5g	1162,4	0g
Total	660g	45,9g	304,7g	147,3g	2740,6	24,7g

SEQUILHO DE GRAVATINHA

Porção comercializada: 200g

Kcal: 3.098

DE: 15,5

FCÇ: 0,3

Ficha técnica de preparação

Sequilho de gravatinha

Preparação: Sequilho de gravatinha

Rendimento total: 600g	**Tempo de preparo:** 1h
VCT: 9.293 Kcal	**Rendimento em porções:** 3
DE: 15,5 Kcal/g	**Peso médio da porção comercializada:** 200g
FCÇ: 0,3	**VCT da porção:** 200 Kcal

Ingredientes	Medida caseira	Peso Bruto	Peso Líquido	Fator de correção
Goiabada	3 xícaras	450g	450g	1
Açúcar refinado	1/2 xícara	50g	50g	1
Açúcar cristal	1 e1/2 xícara	80g	80g	1
Farinha de trigo	5 xícaras	1.000g	1.000g	1
Margarina	5 e 1/2 xícaras	650g	650g	1
Total	--------	2.230g	2.230g	----

Modo de preparo: 1. Separar todos os ingredientes e utensílios que serão utilizados e colocar sobre a bancada. 2. Pesar e misturar os ingredientes secos (açúcar cristal e farinha de trigo). 3. Pesar a margarina 4. Misturar todos os ingredientes até obter uma massa lisa e homogênea. 5. Abrir a massa com auxílio de rolo sob a bancada até obter uma espessura de 1cm e cortar com auxílio do cortador de biscoitos em formato de quadrado. 6. Colocar nos discos cortados goiabada cortada em retângulo e dobra duas pontas do quadrado formando uma o desenho da gravata. Levar ao forno pré aquecido à 180 °C por 20 minutos ou até dourar levemente. 6. Esperar esfriar com as assadeiras sob a bancada. 7. Polvilhar açúcar refinado em todo pastel. Embalar em vasos plásticos transparentes (200g). Etiquetar com data de fabricação.

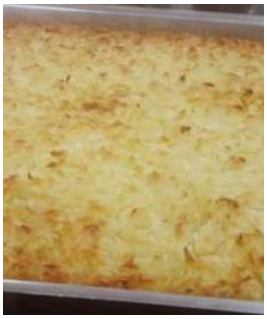
Utensílios e Equipamentos utilizados: Talheres, balança digital de alimentos, recipiente, panelas, forma, fogão, forno.

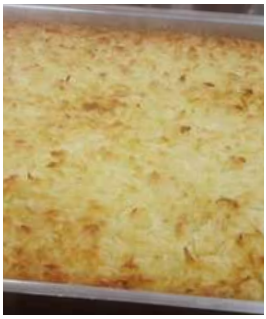
Ingredientes	PL	PTN	CHO	Gorduras totais	KCAL	FIBRAS
Goiabada	450g	3,5g	334,3g	1,3g	1.310,9g	7,3g
Açúcar cristal	50g	0,16g	48,81g	0g	193,42g	0g
Açúcar cristal	80g	0,3g	79,6g	0g	309,3g	0g
Farinha de trigo	1.000g	97,9g	750,9g	13,7g	3.604,7g	23,2g
Margarina	650g	0g	0g	438,3g	3.874,8g	0g
Total	2.230g	101,8g	1213,6g	453,3g	9.293g	30,5g

Culinárias

PREPARAÇÕES

Bolos





BOLO DE AIPIM

Porção comercializada: 697g

Kcal: 298

DE: 3,2

FCÇ: 1

Ficha técnica de preparação

Bolo de aipim

Preparação: Bolo de aipim

Rendimento total: 4.877,8g	**Tempo de preparo:** 2h
VCT: 15.478 Kcal	**Rendimento em porções:** 7
DE: 3,2Kcal/g	**Peso médio da porção comercializada:** 697g
FCÇ: 1	**VCT da porção:** 298 Kcal

Ingredientes	Medida caseira	Peso Bruto	Peso Líquido	Fator de correção
Aipim cru triturado	5 e 1/2 xícaras	2.500g	2.500g	1
Açúcar refinado	4 e 1/4 xícaras	834,18g	834,18g	1
Leite de coco	3 xícaras	651g	651g	1
Margarina	2 e 1/2 xícaras	501,37g	501,37g	1
Ovo de galinha	4 unidades	400g	370,2g	1
Coco fresco ralado	1 xícara	212,9g	212,9g	1
Sal	1 colher de sopa	15g	15g	1
Total	-----	5.084,6g	5.084,6g	---

Modo de preparo: 1. Liquidificar o açúcar e os ovos 2. Adicionar a margarina, o coco ralado e o leite de coco. 3. Acrescentar a água e continuar batendo. 4. Em um recipiente, colocar a massa de aipim cru triturado e adicionar a mistura aos poucos. 5. Mexer até que a massa esteja homogênea. 6. Despejar a massa em formas untadas com margarina. 7. Levar ao forno, pré-aquecido, por cerca de 1 h e 10 minutos, até que o bolo esteja dourado e firme. 8. Aguardar esfriar e embalar.

Utensílios e Equipamentos utilizados: Batedeira, assadeira, talheres, forno.

Ingredientes	PL	PTN	CHO	Gorduras totais	KCAL	FIBRAS
Aipim cru triturado	2.500g	27,5g	905g	7,5g	3.797	47,5g
Açúcar refinado	834,18g	2,5g	830g	89,4g	3.330	0g
Leite de coco	651g	6,5g	14,3g	119,8g	1.161,4	4,6g
Margarina	501,37g	4,5g	4,5g	337,9g	3.041	0g
Ovo de galinha	370,2g	48,1g	5,9g	33g	513	0g
Coco fresco ralado	212,9g	7,9g	22,1g	89,4g	120	11,5g
Sal	15g	0g	0g	0g	3.514,7	0g
Total	5.084,6g	97g	1.781,9g	677g	15.477.6	63,6g

BOLO DE PUBA NA PALHA

Porção comercializada: 153g

Kcal: 580

DE: 3

FCÇ: 0,7

Ficha técnica de preparação

Bolo de puba na palha

Preparação: Bolo de puba na palha

Rendimento total: 2.597,2g	**Tempo de preparo:** 1h
VCT: 6.036 Kcal	**Rendimento em porções:** 17
DE: 3 Kcal/g	**Peso médio da porção comercializada:** 153g
FCÇ: 0,7	**VCT da porção:** 580 Kcal

Ingredientes	Medida caseira	Peso Bruto	Peso Líquido	Fator de correção
Puba	7 e 1/2 xícaras	1.500g	1.500g	1
Leite de coco	7 xícaras	1.440g	1.440g	1
Açúcar cristal	1 e 1/2 xícaras	376,67g	376,67g	1
Coco ralado	2 unidades	300g	300g	1
Sal	1 colher de sopa	15g	15g	1
Total	====	3.631,7g	3.631,7g	----

Modo de preparo: 1. Liquidificar o coco com água até extrair o leite do coco. 2. Peneirar para a extração dos bagaços, reservar os bagaços. 3. Em uma panela grande, colocar o leite de coco, o açúcar. 4. Levar ao fogo e mexer bem. 5. Após levantar fervura, acrescentar a massa de puba, e mexer até que a massa esteja homogênea e consistente. 6. Após higienização das folhas da bananeira, colocar na chapa quente para que se tornem flexíveis. 7. Adicionar as porções da massa nas folhas, enrolar como charutinho. 8. Deixar na chapa quente por cerca de 20 minutos cada lado. 9. Esperar esfriar e embalar.

Utensílios e Equipamentos utilizados: Talheres, liquidificador, peneira, panelas, chapa, fogão.

Ingredientes	PL	PTN	CHO	Gorduras totais	KCAL	FIBRAS
Puba	1.500g	24g	1.309,5g	7,5g	659,6g	0g
Leite de coco	1.440g	14,4g	31,7g	265g	2.569,4g	10,1g
Açúcar cristal	376,67g	1,1g	374,8g	0g	1.503,6g	0g
Coco ralado	300g	11,1g	31,2g	126g	1.303,2g	16,2g
Sal	15g	0g	0g	0g	0g	0g
Total	3.631,7g	50,6g	1.747,2g	398,5g	6.035,8g	26,3g

Culinárias
PREPARAÇÕES

Doces

BALA DE JENIPAPO

Porção comercializada: 200g

Kcal: 844

DE: 4,2

FCÇ: 0,6

Ficha técnica de preparação

Bala de jenipapo

Preparação: Bala de jenipapo

Rendimento total: 989 g	**Tempo de preparo:** 1h
VCT: 4.175 Kcal	**Rendimento em porções:** 4
DE: 4,2 Kcal/g	**Peso médio da porção comercializada:** 200g
FCÇ: 0,6	**VCT da porção:** 844 Kcal

Ingredientes	Medida caseira	Peso Bruto	Peso Líquido	Fator de correção
Açúcar cristal	4 e 1/4 xícaras	855,6g	855,6g	1
Jenipapo	3 xícaras	598,8g	598,8g	1
Total	-----	1.664,4g	1.664,4g	---

Modo de preparo: 1. Higienizar os jenipapos. 2. Em seguida descascar. 3. Liquidificar com 210 ml de água. 4. Colocar a polpa do jenipapo em uma panela e levar ao fogo até secar. 5. Adicionar o açúcar aos poucos, até chegar ao ponto. 6. Retirar do fogo e colocar para esfriar. 7. Enrolar e jogar no açúcar. 8. Retirar do açúcar e embalar.

Utensílios e Equipamentos utilizados: talheres, liquidificador, panelas, forma de alumínio, fogão.

Ingredientes	PL	PTN	CHO	Gorduras totais	KCAL	FIBRAS
Açúcar cristal	855,6g	0g	854,7g	0g	3.418,8	0g
Jenipapo	598,8g	31,1g	153,9g	1,8g	756,8	56,3g
Total	1.644,4g	31,1g	1.008,6g	1,8g	4.175	56,3g

BARRINHA DE CACAU COM LEITE

Porção comercializada: 100g

Kcal: 319

DE: 3,2

FCÇ: 0,7

Ficha técnica de preparação

Barrinha de cacau com leite

Preparação: Barrinha de cacau com leite

Rendimento total: 1.419g	**Tempo de preparo:** 40min
VCT: 4.530 Kcal	**Rendimento em porções:** 14
DE: 3,2 Kcal/g	**Peso médio da porção comercializada:** 100g
FCÇ: 0,7	**VCT da porção:** 319Kcal

Ingredientes	Medida caseira	Peso Bruto	Peso Líquido	Fator de correção
Açúcar cristal	5 e 1/2 Xícaras	1.008,9g	1.008,9g	1
Leite líquido integral	2 copos americano duplo	500g	500g	1
Cacau	1 prato fundo	414,2g	407,1g	1
Óleo vegetal de soja	1/2 colher de chá	1g	1g	1
Antimofo	1 e 1/2 colher de chá	5g	5g	1
Total	-----	1.929,1g	1.922g	---

Modo de preparo: 1. Fermentar o cacau por 8 dias. 2. Colocar para secar por 72h no sol 3. Colocar o cacau no tacho para secar . 4. Triturar no liquidificador para retirar as cascas. 5. Moer o nibs de cacau. 6. Colocar o leite na panela, acrescentar o açúcar, antimofo e o cacau moído e mexer por 30min. 7. Colocar na assadeira untada por 10min e esperar o ponto de cortar 8. Com uma faca cortar as barrinhass. 9. Esperar esfriar e retirar da forma e embalar.

Utensílios e Equipamentos utilizados: Tacho, liquidificador, panela, talheres, assadeira, fogão, forno.

Ingredientes	PL	PTN	CHO	Gorduras totais	KCAL	FIBRAS
Açúcar cristal	1.008,9g	0g	1.008,7g	0g	3.904,4	0g
Leite líquido integral	500g	16,1g	22,6g	16,3g	300,1	0g
Cacau	407,1g	4,1g	79g	0,4g	301,3	9g
Óleo vegetal de soja	1g	0g	0g	1g	8,8	0g
Antimofo	5g	0g	1,3g	0g	15	0g
Total	1.922g	20,2g	1.111,5g	17,7g	4530	9g

COCADA DE COCO

Porção comercializada: 200g

Kcal: 744

DE: 3,4

FCÇ: 0,8

Ficha técnica de preparação

Cocada de coco

Preparação: Cocada de coco

Rendimento total: 520g	**Tempo de preparo:** 1h 30min
VCT: 1.783 Kcal	**Rendimento em porções:** 2
DE: 3,4 Kcal/g	**Peso médio da porção comercializada:** 200g
FCÇ: 3,4	**VCT da porção:** 744 Kcal

Ingredientes	Medida caseira	Peso Bruto	Peso Líquido	Fator de correção
Coco fresco ralado	3 e 1/2 xícaras	285g	285g	1
Açúcar cristal	1 xícara	200g	200g	1
Total	--------	485g	485g	-------

Modo de preparo: 1. Descascar o coco. 2. lavar em água corrente. 3. Ralar o coco. 4. Colocar a água e o açúcar em uma panela e levar ao fogo para dissolver o açúcar. 5. Adicionar o coco ralado. 6. Mexer até chegar a consistência de cocada. 7. Espalhar a cocada em uma bancada. 8. fazer o corte. 9. Esperar esfriar e embalar.

Utensílios e Equipamentos utilizados: Panelas, talheres, fogão.

Ingredientes	PL	PTN	CHO	Gorduras totais	KCAL	FIBRAS
Coco fresco ralado	285g	9,5g	43,4g	95,5g	1.008,9	25,7g
Açúcar cristal	200g	0,6g	199,2g	0g	774	0g
Total	485g	10,1g	242,6g	95,5g	1.782,9	25,7g

DOCE DE GOIABA EM BARRAS

Porção comercializada: 200g

Kcal: 812,64

DE: 4,1

FCÇ: 0,5

Ficha técnica de preparação

Doce de goiaba em barras

Preparação: Doce de goiaba em barras

Rendimento total: 2.423,52g	**Tempo de preparo:** 5h
VCT: 9838 Kcal	**Rendimento em porções:** 12
DE: ~4,1 Kcal/g	**Peso médio da porção comercializada:** 200g
FCÇ: 0,5	**VCT da porção:** 812,64 Kcal

Ingredientes	Medida caseira	Peso Bruto	Peso Líquido	Fator de correção
Goiaba	11 Xícaras	3.500g	3.017g	1,2
Açúcar cristal	10 xícaras	1.990g	1.990g	1
Limão -Taiti	1 unidade	108,2g	18,65g	5,8
Sal	1 pitada	0,26g	0,26g	1
Total	-----	5.598,46g	5.026,26g	---

Modo de preparo: 1. Higienizar as goiabas em uma solução contendo 1 colher de sopa de hipoclorito de sódio 2,5% para cada 1 litro de água durante 15 minutos; 2. Cortar as goiabas e bater no liquidificador para obtenção da poupa, sem acrescentar água; 3. Com o auxílio de uma peneira, separar as sementes da polpa e descartá-las em local apropriado; 4. Acrescentar a polpa, o açúcar e o sal na panela e levar ao fogo médio para cozinhar, mexendo constantemente; 5. Acrescentar o suco do limão após fervura e observar o ponto do doce colocando uma colher de sopa em uma xícara de água; 6. Após o ponto de cozimento, adicionar o doce em uma forma untada com margarina ou papel manteiga e reservar até o resfriamento; 7. Desenformar o doce para cortar em cubos de tamanhos similares, adicionar açúcar como cobertura e peneirar em seguida para remoção do excesso; 8. Embalar 200g do doce no recipiente comercializado.

Utensílios e Equipamentos utilizados: Faca, colher, concha, peneira, panela, forma de alumínio, liquidificador, balança digital para alimentos e fogão.

Ingredientes	PL	PTN	CHO	Gorduras totais	KCAL	FIBRAS
Goiaba	3.037g	28g	404g	16,4g	1875,6	170g
Açúcar cristal	1990g	6,4g	1982g	0g	7953,6	0g
Limão -Taiti	18,65g	0,2g	2g	0g	8,8	0,2g
Sal	0,26g	0g	0g	0g	0g	0g
Total	5045,91	34,6g	2388g	16,4g	9838	170,2g

PASTEL DOCE

Porção comercializada: 200g

Kcal: 982

DE: 4,9

FCÇ: 0,9

Ficha técnica de preparação

Pastel doce

Preparação: Pastel doce

Rendimento total: 1.388g	**Tempo de preparo:** 50min
VCT: 6.819 Kcal	**Rendimento em porções:** 6
DE: 4,9 Kcal/g	**Peso médio da porção comercializada:** 200g
FCÇ: 0,9	**VCT da porção:** 982 Kcal

Ingredientes	Medida caseira	Peso Bruto	Peso Líquido	Fator de correção
Farinha de trigo	3 e 1/2 xícaras	700g	700g	1
Açúcar cristal	1 e 1/2 xícaras	350,3g	350,3g	1
Margarina	2 e 1/2 xícaras	341g	341g	1
Goiabada	1 xícara	143g	143g	1
Ovo	1 und. média	50g	50g	1
Total	--------	1.584,3g	1.584,3g	----

Modo de preparo: 1. Colocar em uma recipiente, a margarina, o açúcar. 2. Peneirar o ovo 3. Mexer bem até a massa ficar homogênea. 3. Acrescentar a farinha de trigo e mexer até soltar das mãos 4. Espalhar a massa na bancada e sovar bem a massa. 5. Enformar os pastéis 6. Adicionar a goiabada em cubos pequenos e fechar. 6. Colocar para assar por 51min. 7. Espalhar açúcar no pastel. 8. Esperar esfriar e embalar.

Utensílios e Equipamentos utilizados: Talheres, recipiente, peneira, panelas, forma, fogão, forno.

Ingredientes	PL	PTN	CHO	Gorduras totais	KCAL	FIBRAS
Farinha de trigo	700g	68,5g	525,7g	9,6g	2.523,3	16,4g
Açúcar cristal	350,3g	0g	350,2g	0g	1.355,7	0g
Margarina	341g	3,1g	3,1g	274,5g	2.451,8	0g
Goiabada	143g	1,1g	106,2g	0,4g	416,6	2,3g
Ovo	50g	6,5g	0,8g	4,5g	71,6	0g
Total	1.584,3g	79,2g	986g	288,9g	6.819	18,7g

PASTELZINHO DE GOIABINHA

Porção comercializada: 200g

Kcal: 2.580

DE: 13,5

FCÇ: 0,3

Ficha técnica de preparação

Pastelzinho de goiabinha

Preparação: Pastelzinho de goiabinha

Rendimento total: 655g	**Tempo de preparo:** 50min
VCT: 8.834,8 Kcal	**Rendimento em porções:** 3
DE: 13,5 Kcal/g	**Peso médio da porção comercializada:** 200g
FCÇ: 0,3	**VCT da porção:** 2.580 Kcal

Ingredientes	Medida caseira	Peso Bruto	Peso Líquido	Fator de correção
Goiabada	1 e 1/2 xícaras	160g	160g	1
Açúcar cristal	1/4 xícara	50g	50g	1
Açúcar refinado	3/4 xícara	80g	80g	1
Farinha de trigo	5 xícaras	1.000g	1.000g	1
Margarina	2 e 1/4 xícaras	650g	650g	1
Total	--------	1.940g	1.940g	----

Modo de preparo: 1. Separar todos os ingredientes e utensílios que serão utilizados e colocar sobre a bancada. 2. Pesar e misturar os ingredientes secos (açúcar cristal e farinha de trigo). 3. Pesar a margarina 4. Misturar todos os ingredientes até obter uma massa lisa e homogênea. 5. Abrir a massa com auxílio de rolo sob a bancada até obter uma espessura de 1cm e cortar com auxílio do cortador de biscoitos em formato de círculo. 6. Colocar nos discos cortados goiabada cortada em cubo de 1 cm. Levar ao forno pré aquecido à 180 °C por 20 minutos ou até dourar levemente. 6. Esperar esfriar com as assadeiras sob a bancada. 7. Polvilhar açúcar refinado em todo pastel. Embalar em vasos plásticos transparentes (200g). Etiquetar com data de fabricação.

Utensílios e Equipamentos utilizados: Talheres, balança digital de alimentos, rolo de alimentos, cortador de biscoitos, recipiente, panelas, forma, fogão, forno.

Ingredientes	PL	PTN	CHO	Gorduras totais	KCAL	FIBRAS
Goiabada	160g	1,23g	118,85g	0,46g	466,08	2,59g
Açúcar cristal	50g	0,16g	48,81g	0g	193,42	0g
Açúcar refinado	80g	0,3g	79,6g	0g	309,3	0g
Farinha de trigo	1.000g	97,9g	750,9g	13,7g	3.604,7	23,2g
Margarina	650g	0g	0g	438,3g	3.874,8	0g
Total	1.940g	99,6g	998,2g	452,5g	8.448,3	25,8g

QUEIJADINHA DE COCO

Porção comercializada: 13g

Kcal: 81

DE: 6

FCÇ: 0,7

Ficha técnica de preparação

Queijadinha de coco

Preparação: Queijadinha de coco

Rendimento total: 2.181g	**Tempo de preparo:** 1h
VCT: 13.095 Kcal	**Rendimento em porções:** 168
DE: 6 Kcal/g	**Peso médio da porção comercializada:** 13g
FCÇ: 0,7	**VCT da porção:** 81 Kcal

Ingredientes	Medida caseira	Peso Bruto	Peso Líquido	Fator de correção
Coco fresco ralado	7 xícaras	1.545,6g	1.545,6g	1
Açúcar cristal	2 e 1/4 xícaras	535,7g	535,7g	1
Manteiga	2 e 1/2 xícaras	500g	500g	1
Farinha de trigo	1 xícara	361g	361g	1
Gemas	2 unidades	135,8g	135,8g	1
Fermento	1 und. média	30,0g	30,0g	1
Total	--------	3.108,1g	3.108,1g	----

Modo de preparo: 1. Em um recipiente colocar o açúcar, a margarina e as gemas, mexer até obter um creme liso/homogêneo. 2. Acrescentar o coco ralado e misturar aos poucos e adicionar a farinha de trigo e o fermento. 3. Mexer até que a massa fique uniforme. 4. Transferir a massa para saco de confeiteiro e realizar bicos grandes em formas já untadas com margarina e farinha de trigo. 5. Levar ao forno pré-aquecido a 180º e assar por 1 hora ou até que as queijadinhas fiquem douradas. 6. Esperar esfriar, embalar e armazenar.

Utensílios e Equipamentos utilizados: Talheres, balança digital de alimentos, saco e bicos de confeiteiro, panelas, forma, fogão, forno.

Ingredientes	PL	PTN	CHO	Gorduras totais	KCAL	FIBRAS
Coco fresco ralado	1.545,6g	57,2g	160,7g	649,1g	6.713,5	83,5g
Açúcar cristal	535,7g	1,6g	535,5g	0g	2.142	0g
Manteiga	500g	2,1g	0,3g	411,8g	3.629,8	0g
Farinha de trigo	361g	35,4g	271,1g	5,1g	127,2	8,3g
Gemas	135,8g	21,5g	4,8g	36g	429	0g
Fermento	30,0g	0,2g	13,2g	0g	53,9	0g
Total	3.108,1g	118g	985,5g	1.102g	13.095,4	91,8g

Culinárias

PREPARAÇÕES

Frituras

AIPIM CHIPS

Porção comercializada: 60g e 145g

Kcal: 315,7 e 762,9

DE: 5,3

FCÇ: 0,4

Ficha técnica de preparação
Aipim chips

Preparação: Aipim chips

Rendimento total: 691,26g	**Tempo de preparo:** 1h e 10min
VCT: 3.636,75 Kcal	**Rendimento em porções:** 11,5 (60g) 4,5 (145g)
DE: 5,3 Kcal/g	**Peso médio da porção comercializada:** 60g e 145g
FCÇ: 0,4	**VCT da porção:** 315,7 Kcal (60g) e 762,9 Kcal (145g)

Ingredientes	Medida caseira	Peso Bruto	Peso Líquido	Fator de correção
Aipim	5 e 1/2 unidades	2.030g	1.531g	1,3
Óleo vegetal de soja	1 xícara	172g	172g	1
Total	-----	2.202g	1.703g	---

Modo de preparo: 1. Lavar as raízes em água corrente para retirar o excesso de terra e sujidades; 2. Descascar o aipim em água corrente e enxugar com papel toalha; 3. Colocar o óleo para aquecer em fogo médio; 4. Após o óleo aquecido, adicionar o aipim aos poucos o cortando diretamente no óleo com o auxílio de cortador de legumes; 5. Retirar os chips fritos e reservar em um recipiente com papel toalha para redução do teor de óleo; 6. Após esfriar, embalar com os respectivos pesos das porções comercializadas.

Utensílios e Equipamentos utilizados: Faca, escumadeira, cortador de legumes, frigideira, papel toalha, balança digital para alimentos e fogão.

Ingredientes	PL	PTN	CHO	Gorduras totais	KCAL	FIBRAS
Aipim	1.531g	15g	499,2g	3,4g	2.087,4	0,3g
Óleo vegetal de soja	172g	0g	0g	172,15g	1.549,35	0g
Total	1.703g	15g	499,2g	175,55g	3.636,75	0,3g

AIPIM CHIPS DE QUEIJO

Porção comercializada: 60g e 145g

Kcal: 314,4 e 759,7

DE: 5,2

FCÇ: 0,4

Ficha técnica de preparação

Aipim chips de queijo

Preparação: Aipim chips de queijo

Rendimento total: 723,26g	**Tempo de preparo:** 1h e 10min
VCT: 3.789,3 Kcal	**Rendimento em porções:** 11,5 (60g) 4,5 (145g)
DE: 5,3 Kcal/g	**Peso médio da porção comercializada:** 60g e 145g
FCÇ: 0,4	**VCT da porção:** 314,4 Kcal (60g) e 759,7 Kcal (145g)

Ingredientes	Medida caseira	Peso Bruto	Peso Líquido	Fator de correção
Aipim	5 e 1/2 unidades	2.030g	1.531g	1,3
Óleo vegetal de soja	1 xícaras	172g	172g	1
Queijo ralado	1/4 xícara	32g	32g	1
Total	-----	2.234g	1.735g	---

Modo de preparo: 1. Lavar as raízes em água corrente para retirar o excesso de terra e sujidades; 2. Descascar o aipim em água corrente e enxugar com papel toalha; 3. Colocar o óleo para aquecer em fogo médio; 4. Após o óleo aquecido, adicionar o aipim aos poucos o cortando diretamente no óleo com o auxílio de cortador de legumes; 5. Retirar os chips fritos e reservar em um recipiente com papel toalha para redução do teor de óleo; 6. Após esfriar, adicionar o queijo ralado e embalar com os respectivos pesos das porções comercializadas.

Utensílios e Equipamentos utilizados: Faca, escumadeira, cortador de legumes, frigideira, papel toalha, balança digital para alimentos e fogão.

Ingredientes	PL	PTN	CHO	Gorduras totais	KCAL	FIBRAS
Aipim	1.531g	15g	499,2g	3,4g	2.087,4	0,3g
Óleo vegetal de soja	172g	0g	0g	172,15g	1.549,35	0g
Queijo ralado	32g	10,3g	1,5g	11,7g	152,5	0,3g
Total	1.735g	25,3g	500,7g	187,3g	3.789,3	0,6g

BANANA CHIPS

Porção comercializada: 100g

Kcal: 501

DE: 5

FCÇ: 0,5

Ficha técnica de preparação

Banana chips

Preparação: Banana chips

Rendimento total: 955g	**Tempo de preparo:** 2h e 30min
VCT: 4.970 Kcal	**Rendimento em porções:** 9
DE: 5 Kcal/g	**Peso médio da porção comercializada:** 100g
FCÇ: 0,5	**VCT da porção:** 501 Kcal

Ingredientes	Medida caseira	Peso Bruto	Peso Líquido	Fator de correção
Banana da terra verde	17 unidades	1.393g	1.393g	1
Óleo vegetal de soja	2 e 1/4 xícaras	424g	424g	1
Total	-----	1.817g	1.817g	---

Modo de preparo: 1. Lavar as bananas e descascar. 2. Colocar o óleo para pré-aquecer. 3. Ralar a banana diretamente na panela do óleo quente. 4. Deixar fritar até ficar com a consistência rígida. 5. Retirar do óleo com a escumadeira e colocar em uma recipiente com papel absorvente. 6. Colocar em uma assadeira com papel absorvente. 7. Levar ao forno durante 15 minutos. 8. Aguardar esfriar e embalar.

Utensílios e Equipamentos utilizados: Facas, panelas, ralador de legumes, escumadeira, recipiente, papel toalha, assadeira, forno, fogão.

Ingredientes	PL	PTN	CHO	Gorduras totais	KCAL	FIBRAS
Banana da terra verde	1.393g	15,2g	318,2g	4,6g	1.239,8	36,2g
Óleo vegetal de soja	424g	0g	0g	422g	3.730,1	0g
Total	1.817g	15,2g	318,2g	426,6g	4.969,8	36,2g

BANANA CHIPS DE CANELA

Porção comercializada: 100g

Kcal: 501

DE: 5

FCÇ: 0,5

Ficha técnica de preparação

Banana chips de canela

Preparação: Banana chips de canela

Rendimento total: 995g	**Tempo de preparo:** 2h e 30min
VCT: 5.018 Kcal	**Rendimento em porções:** 9
DE: 5 Kcal/g	**Peso médio da porção comercializada:** 100g
FCÇ: 0,5	**VCT da porção:** 501 Kcal

Ingredientes	Medida caseira	Peso Bruto	Peso Líquido	Fator de correção
Banana da terra verde	17 unidades	1.393g	1.393g	1
Óleo vegetal de soja	2 e 1/4 xícaras	424g	424g	1
Canela	1 colher de sopa	20g	20g	1
Total	-----	1.837g	1.837g	---

Modo de preparo: 1. Lavar as bananas e descascar. 2. Colocar o óleo para pré-aquecer. 3. Ralar a banana diretamente na panela do óleo quente. 4. Deixar fritar até ficar com a consistência rígida. 5. Retirar do óleo com a escumadeira e colocar em uma recipiente com papel absorvente. 6. Colocar em uma assadeira com papel absorvente. 7. Adicionar a canela. 8. Levar ao forno durante 15 minutos. 9. Aguardar esfriar e embalar.

Utensílios e Equipamentos utilizados: Facas, panelas, ralador de legumes, escumadeira, recipiente, papel toalha, assadeira, forno, fogão.

Ingredientes	PL	PTN	CHO	Gorduras totais	KCAL	FIBRAS
Banana da terra verde	1.393g	15,2g	318,2g	4,6g	1.239,8	36,2g
Óleo vegetal de soja	424g	0g	0g	422g	3.730,1	0g
Canela	20g	0,8g	16,1g	0,2g	48,6	10,6g
Total	1.837g	16g	334,3g	426,8g	5.018,4	46,8g

BANANA CHIPS DE CEBOLA

Porção comercializada: 100g

Kcal: 502

DE: 5

FCÇ: 0,5

Ficha técnica de preparação

Banana chips de cebola

Preparação: Banana chips de cebola

Rendimento total: 1150g	**Tempo de preparo:** 2h e 30min
VCT: 5.774 Kcal	**Rendimento em porções:** 11
DE: 5 Kcal/g	**Peso médio da porção comercializada:** 100g
FCÇ: 0,5	**VCT da porção:** 502 Kcal

Ingredientes	Medida caseira	Peso Bruto	Peso Líquido	Fator de correção
Banana da terra verde	20 unidades	1.610g	1.610g	1
Óleo vegetal de soja	2 e 1/2 xícaras	490g	490g	1
Creme de cebola	8 colheres de sopa	65g	65g	1
Total	-----	2.165g	2.165g	---

Modo de preparo: 1. Lavar as bananas e descascar. 2. Colocar o óleo para pré-aquecer. 3. Ralar a banana diretamente na panela do óleo quente. 4. Deixar fritar até ficar com a consistência rígida. 5. Retirar do óleo com a escumadeira e colocar em uma recipiente com papel absorvente. 6. Colocar em uma assadeira com papel absorvente. 7. Polvilhar creme de cebola. 8. Levar ao forno durante 15 minutos. 9. Aguardar esfriar e embalar.

Utensílios e Equipamentos utilizados: Facas, panelas, ralador de legumes, escumadeira, recipiente, papel toalha, assadeira, forno, fogão.

Ingredientes	PL	PTN	CHO	Gorduras totais	KCAL	FIBRAS
Banana da terra verde	1.610g	17,6g	367,7g	5,3g	1.432,9	41,9g
Óleo vegetal de soja	490g	0g	0g	487,6g	4.310,7	0g
Creme de cebola	65g	0,5g	3,5g	1,6g	30,1	0,1g
Total	1.837g	18,1g	371,2g	494,6g	5.773,7	42g

BANANA CHIPS DE ORÉGANO

Porção comercializada: 100g

Kcal: 501

DE: 5

FCÇ: 0,5

Ficha técnica de preparação

Banana chips de orégano

Preparação: Banana chips de orégano

Rendimento total: 995g	**Tempo de preparo:** 2h e 30min
VCT: 4.984 Kcal	**Rendimento em porções: 9**
DE: 5 Kcal/g	**Peso médio da porção comercializada:** 100g
FCÇ: 0,5	**VCT da porção:** 501 Kcal

Ingredientes	Medida caseira	Peso Bruto	Peso Líquido	Fator de correção
Banana da terra verde	17 unidades	1.393g	1.393g	1
Óleo vegetal de soja	2 e 1/4 xícaras	424g	424g	1
Sal	1/2 colher de sopa	10g	10g	1
Orégano	2 colheres de sopa	4,6g	4,6g	1
Total	-----	1.831,6g	1.831,6g	---

Modo de preparo: 1. Lavar as bananas e descascar. 2. Colocar o óleo para pré-aquecer. 3. Ralar a banana diretamente na panela do óleo quente. 4. Deixar fritar até ficar com a consistência rígida. 5.Retirar do óleo com a escumadeira e colocar em uma recipiente com papel absorvente. 6. Colocar em uma assadeira com papel absorvete. 7. Liquidificar o sal e o óregano. 8. Polvilhar a mistura nas bananas fritas. 9. Levar ao forno durante 15 minutos. 10. Aguardar esfriar e embalar.

Utensílios e Equipamentos utilizados: Facas, panelas, ralador de legumes, escumadeira, recipiente, papel toalha, assadeira, forno, fogão.

Ingredientes	PL	PTN	CHO	Gorduras totais	KCAL	FIBRAS
Banana da terra verde	1.393g	15,2g	318,2g	4,6g	1.239,8	36,2g
Óleo vegetal de soja	424g	0g	0g	422g	3.730,1	0g
Sal	10g	0g	0g	0g	0	0g
Orégano	4,6g	0,5g	3g	0,5g	14,1	2g
Total	1.831,6g	427g	321,1g	427g	5.773,7	38,2g

BANANA CHIPS DE PIMENTA

Porção comercializada: 100g

Kcal: 501

DE: 5

FCÇ: 0,5

Ficha técnica de preparação

Banana chips de pimenta

Preparação: Banana chips de pimenta

Rendimento total: 995g	**Tempo de preparo:** 2h e 30min
VCT: 5.072 Kcal	**Rendimento em porções:** 9
DE: 5 Kcal/g	**Peso médio da porção comercializada:** 100g
FCÇ: 0,5	**VCT da porção:** 501 Kcal

Ingredientes	Medida caseira	Peso Bruto	Peso Líquido	Fator de Correção
Banana da terra verde	17 unidades	1.393g	1.393g	1
Óleo vegetal de soja	2 e 1/4 xícaras	424g	424g	1
Pimenta malagueta	20 unidades	40g	40g	1
Sal	1 colher de chá	5g	5g	1
Total	-----	1.862g	1.862g	---

Modo de preparo: 1. Lavar as bananas e descascar. 2. Colocar o óleo para pré-aquecer. 3. Ralar a banana diretamente na panela do óleo quente. 4. Deixar fritar até ficar com a consistência rígida. 5. Retirar do óleo com a escumadeira e colocar em uma recipiente com papel absorvente. 6. Colocar em uma assadeira com papel absorvente. 7. Liquidificar o sal e a pimenta. 8. Polvilhar a mistura nas bananas fritas. 9. Levar ao forno durante 15 minutos. 10. Aguardar esfriar e embalar.

Utensílios e Equipamentos utilizados: Facas, panelas, ralador de legumes, escumadeira, recipiente, papel toalha, assadeira, forno, fogão.

Ingredientes	PL	PTN	CHO	Gorduras totais	KCAL	FIBRAS
Banana da terra verde	1.393g	15,2g	318,2g	4,6g	1.239,8	36,2g
Óleo vegetal de soja	424g	0g	0g	422g	3.730,1	0g
Pimenta malagueta	40g	4,4g	25,9g	1,3g	102	10,6g
Sal	5g	0g	0g	0g	0	0g
Total	1.862g	16,9g	344,1g	427,9g	5.071,8	46,8g

BANANA CHIPS DE QUEIJO

Porção comercializada: 100g

Kcal: 517

DE: 5,2

FCÇ: 0,5

Ficha técnica de preparação

Banana chips de queijo

Preparação: Banana chips de queijo

Rendimento total: 1.220g	**Tempo de preparo:** 2h e 30min
VCT: 6.310Kcal	**Rendimento em porções:** 12
DE: 5,2 Kcal/g	**Peso médio da porção comercializada:** 100g
FCÇ: 0,5	**VCT da porção:** 517 Kcal

Ingredientes	Medida caseira	Peso Bruto	Peso Líquido	Fator de Correção
Banana da terra verde	27 unidades	1.708g	1.708g	1
Óleo vegetal de soja	3 xícaras	520g	520g	1
Queijo ralado	2 colheres de sopa	50g	50g	1
Sal	3 colheres de chá	15g	15g	1
Total	-----	2.293g	2.293g	---

Modo de preparo: 1. Lavar as bananas e descascar. 2. Colocar o óleo para pré-aquecer. 3. Ralar a banana diretamente na panela do óleo quente. 4. Deixar fritar até ficar com a consistência rígida. 5. Retirar do óleo com a escumadeira e colocar em uma recipiente com papel absorvente. 6. Colocar em uma assadeira com papel absorvente. 7. Liquidificar o sal e o queijo ralado. 8. Polvilhar a mistura nas bananas fritas. 9. Levar ao forno durante 15 minutos. 10. Aguardar esfriar e embalar.

Utensílios e Equipamentos utilizados: Facas, panelas, ralador de legumes, escumadeira, recipiente, papel toalha, assadeira, forno, fogão.

Ingredientes	PL	PTN	CHO	Gorduras totais	KCAL	FIBRAS
Banana da terra verde	1.708g	18,6g	390,1g	5,6g	1.520,1	44,4g
Óleo vegetal de soja	520g	0g	0g	517,5g	4.574,6	0g
Pimenta malagueta	50g	19,2g	2g	14,3g	215,5	0g
Sal	15g	0g	0g	0g	0	0g
Total	2.293g	37,8g	392,1g	537,4g	6.310,2	44,4g

Culinárias

PREPARAÇÕES

Geleias

GELEIA DE ABACAXI COM PIMENTA

Porção comercializada: 280g

Kcal: 281,2

DE: 3

FCÇ: 0,5

Ficha técnica de preparação

Geleia de abacaxi com pimenta

Preparação: Geleia de abacaxi com pimenta

Rendimento total: 1.455g	**Tempo de preparo:** 1h
VCT: 4.546 Kcal	**Rendimento em porções:** 13
DE: 3 Kcal/g	**Peso médio da porção comercializada:** 280g
FCÇ: 0,5	**VCT da porção:** 281,2 Kcal

Ingredientes	Medida caseira	Peso Bruto	Peso Líquido	Fator de correção
Abacaxi	5 unidades	3.141g	1.800g	1,7
Açúcar cristal	4 xícaras e 1/2	900g	900g	1
Pimenta dedo de Moça	4 unidades	13g	12g	1,1
Pimenta de cheiro	2 unidades	5g	4g	1,2
Total	----------	4.539g	3.196g	-----

Modo de preparo. 1. Lavar o abacaxi e reservar. 2. Cortar em cubos e liquidificar com água até ficar uma mistura homogênea. 3. Coar e colocar em caldeirão. 4. Colocar uma parte da polpa no liquidificador e liquidificar com as pimentas. 5. Colocar a mistura no caldeirão. 6. Acrescentar o açúcar e levar ao fogo médio e mexer esporadicamente. 7. Depois que começar a ferver, abaixar o fogo e continue mexendo até chegar no ponto. 8. Colocar um pouco da geleia em um pires, virar de cabeça para baixo, se não descer é porque já está no ponto. 9. Colocar em vidros limpos, esterilizados e secos. 10. Tampar bem. 11. Colocar de cabeça para baixo para fazer a vedação.

Utensílios e Equipamentos utilizados: Talhares, caldeirão, pires, liquidificador, peneira.

Ingredientes	PL	PTN	CHO	Gorduras totais	KCAL	FIBRAS
Abacaxi	1.800g	12,2g	208,8g	5,9g	900	20,2g
Açúcar cristal	900g	2,9g	896,4g	0g	3.600	0g
Pimenta dedo de Moça	12g	1,4g	6,8g	2,1g	45,1	3,3g
Pimenta de cheiro	4g	0,1g	0,3g	0g	1,2	0,1g
Total	2.716g	16,6g	1.112,3g	8g	4.546,3	23,6g

GELEIA DE CACAU

Porção comercializada: 250g

Kcal: 1.210

DE: 4,8

FCÇ: 0,4

Ficha técnica de preparação

Geleia de cacau

Preparação: Geleia de cacau

Rendimento total: 1.228g	**Tempo de preparo:** 40 minutos
VCT: 5.947 Kcal	**Rendimento em porções:** 4
DE: 4,8 Kcal/g	**Peso médio da porção comercializada:** 250g
FCÇ: 0,4	**VCT da porção:** 1.210 Kcal

Ingredientes	Medida caseira	Peso Bruto	Peso Líquido	Fator de correção
Mel de cacau	10 e 1/2 xícaras	2.153g	2.153g	1
Açúcar cristal	5 xícaras	1.000g	1.000g	1
Total	-----	3.153g	3.153g	---

Modo de preparo: 1. Colocar o mel de cacau em uma panela. 2. Adicionar o açúcar. 3. Levar ao fogo, por cerca de 30 minutos, mexendo sempre até chegar ao ponto. 4. Embalar.

Utensílios e Equipamentos utilizados: Panelas, talheres, fogão.

Ingredientes	PL	PTN	CHO	Gorduras totais	KCAL	FIBRAS
Mel de cacau	2.153g	5,4g	429,1g	23,7g	1.951,3	5
Açúcar cristal	1.000g	0g	999g	0g	3.996	0
Total	3.153g	5,4g	1.428,1g	23,7g	5.947,3	5

GELEIA DE GOIABA COM PIMENTA

Porção comercializada: 280g

Kcal: 187,8

DE: 2

FCÇ: 0,8

Ficha técnica de preparação

Geleia de goiaba com pimenta

Preparação: Geleia de goiaba com pimenta

Rendimento total: 3.536g	**Tempo de preparo:** 1h
VCT: 7.377 Kcal	**Rendimento em porções:** 5
DE: 2 Kcal/g	**Peso médio da porção comercializada:** 280g
FCÇ: 0,8	**VCT da porção:** 187,8 Kcal

Ingredientes	Medida caseira	Peso Bruto	Peso Líquido	Fator de correção
Goiaba	20 unidades	3.000g	2.600g	1,1
Açúcar cristal	7 xícaras e 1/2	1.500g	1.500g	1
Pimenta dedo de Moça	6 unidades	21g	20g	1,1
Pimenta de cheiro	4 unidades	6g	5g	1,2
Total	----------	4.527g	4.125g	-----

Modo de preparo. 1. Lavar as goiabas e reservar. 2. Cortar em cubos e liquidificar com água até ficar uma mistura homogênea. 3. Coar e colocar em caldeirão. 4. Colocar uma parte da polpa no liquidificador e liquidificar com as pimentas. 5. Colocar a mistura no caldeirão. 6. Acrescentar o açúcar e levar ao fogo médio e mexer esporadicamente. 7. Depois que começar a ferver, abaixar o fogo e continue mexendo até chegar no ponto. 8. Colocar um pouco da geleia em um pires,virar de cabeça para baixo,se não descer é porque já está no ponto. 9. Colocar em vidros limpos,esterelizados e secos. 10. Tampar bem.11. Colocar de cabeça para baixo para fazer a vedação.

Utensílios e Equipamentos utilizados: Talhares, caldeirão, pires, liquidificador, peneira.

Ingredientes	PL	PTN	CHO	Gorduras totais	KCAL	FIBRAS
Goiaba	2.600g	23,9g	345,8g	14g	1.300	145,3g
Açúcar cristal	1.500g	4,8g	1.494g	0g	6.000	0g
Pimenta dedo de Moça	20g	2,4g	11,3g	3,5g	75,2	5,4g
Pimenta de cheiro	5g	0,1g	0,4g	0g	1,5	0,2g
Total	4.125g	31,2g	1.851,5g	17,5g	7.376,7	151g

REFERÊNCIAS

AKUTSU, R. DE C. et al.. A ficha técnica de preparação como instrumento de qualidade na produção de refeições. **Revista de Nutrição**, v. 18, n. 2, p. 277–279, mar. 2005.

BARBOSA, E; ASSUNÇÃO, B. **Técnica Dietética: Seleção e Preparo de Alimentos**. 4. ed. Editora Atheneu, Rio de Janeiro, 2019.

MACIEL, B. L. L.; FREITAS, E. P. S.; PASSOS, T. S. **Manual para elaboração de Fichas Técnicas de Preparação e oficinas culinárias**. [recurso eletrônico] Freitas, Thaís Souza Passos. Natal EDUFRN, 2021.

ORNELLAS, L. H.. **Técnica dietética: Seleção e Preparo de Alimentos.** 8 d. São Paulo: Atheneu,2007.

PHILIPPI, S. T. **Tabela de composição de alimentos: suporte para decisão nutricional.** Tradução . Barueri: Manole, 2018.

Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TBCA). Universidade de São Paulo (USP). Food Research Center (FoRC). Versão 7.2. São Paulo, 2023. [Acesso em: 2022]. Disponível em: http://www.fcf.usp.br/tbca.

Manual instrumental

DE PREPARAÇÕES

de Empreendimentos Econômicos Solidários do Recôncavo da Bahia

Acesse aqui a versão digital do manual

Incuba

UFRB Universidade Federal do Recôncavo da Bahia

CNPq Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO

GOVERNO FEDERAL BRASIL UNIÃO E RECONSTRUÇÃO

AQUI TEM AGRICULTURA