

**do Restaurante Universitário
da Universidade Federal do Acre**





Prof. Dra. Margarida de Aquino Cunha
Reitora da Universidade Federal do Acre

Prof. Dr. Josimar Batista Ferreira
Vice-Reitor da Universidade Federal do Acre

Prof. Dr. Isaac Dayan Bastos
Pró-Reitor de Assuntos Estudantis



Larissa Rodrigues Ribeiro Pereira
Diretora Comercial

Winstom Erick Cardoso Pereira
Diretor Administrativo

CONSELHO EDITORIAL

ACADÊMICO

Prof. Me. Adriano Cielo Dotto (Una Catalão)
Prof. Dr. Aguinaldo Pereira (IFRO)
Profa. Dra. Christiane de Holanda Camilo (UNITINS/UFG)
Prof. Dr. Dagoberto Rosa de Jesus (IFMT)
Profa. Me. Daiana da Silva da Paixão (FAZAG)
Profa. Dra. Deise Nanci de Castro Mesquita (Cepae/UFG)
Profa. Me. Limerce Ferreira Lopes (IFG)
Profa. Dra. Márcia Gorett Ribeiro Grossi (CEFET-MG)
Prof. Dr. Marcos Pereira dos Santos (FAQ)
Profa. Dra. Maria Adélia da Costa (CEFET-MG)
Profa. Me. Patrícia Fortes Lopes Donzele Cielo (Una Catalão)
Profa. Dra. Rita de Cassia de Oliveira Reis (Cepae/UFG)
Profa. Dra. Rosane Castilho (UEG)
Prof. Dr. Ulysses Rocha Filho (UFCAT)

CONSULTIVO

Nelson José de Castro Peixoto
Núbia Vieira
Welima Fabiana Vieira Borges

Andrey Maquine Bezerra
Arielle Farias da Cruz
Bárbara Teles Cameli R. Martins
Cydia de Menezes Furtado
Cynara Pessoa Fontes da Silva
Elza de Fátima Dias
Isaac Dayan Bastos
Katlyn Dias de Souza Almeida
Rafael Lima de Oliveira

Saberes e Sabores do Restaurante Universitário da Universidade Federal do Acre

1ª edição

Goiânia - Goiás
Editora Alta Performance
- 2025 -

Copyright © 2025 by
Andrey Maquine Bezerra, Arielle Farias da Cruz, Bárbara Teles Cameli R. Martins,
Cydia de Menezes Furtado, Cynara Pessoa Fontes da Silva, Elza de Fátima Dias,
Isaac Dayan Bastos, Katlyn Dias de Souza Almeida, Rafael Lima de Oliveira

Editora Alta Performance

Rua 132-A, nº 100, Qd F-45 Lote 2
Setor Sul - CEP 74093-22 - Goiânia/Goiás
CNPJ: 21.538.101/0001-90
Site: <http://editoraaltaperformance.com.br/>

Contatos:

Larissa Pereira - (62) 98230-1212

Editoração: Franco Jr.
Imagem da capa: Autor
Imagens: Freepik / <https://br.freepik.com/>

CIP - Brasil - Catalogação na Fonte
Dartony Diocen T. Santos CRB-1 (1º Região) 3294

B574 Bezerra, Andrey Maquine.

Saberes e sabores do restaurante universitário da Universidade Federal do Acre.
/ Andrey Maquine Bezerra et. al. - 1ª ed. - Goiânia: Editora Alta Performance, 2025.
[E-Book]

57p. : il.

ISBN: 978-65-5447-319-4

1. Nutrição. 2. Alimentação. 3. Restaurante. 4. Universitário. I. Título.

CDU: 613,2

O conteúdo desta obra é de total responsabilidade dos autor(es).

DIREITOS RESERVADOS

É proibida a reprodução total ou parcial da obra, de qualquer forma ou por qualquer meio, sem a autorização prévia e por escrito dos autores. A violação dos Direitos Autorais (Lei nº 9.610/98) é crime estabelecido pelo artigo 184 do Código Penal.

SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO	7
--------------------	---

INTRODUÇÃO	9
------------------	---

A Política de Assistência Estudantil e o Papel do Restaurante

Universitário	9
---------------------	---

Princípios de uma Alimentação Adequada e Saudável	10
---	----

Orientações para uma Alimentação Saudável	11
---	----

CAFÉ DA MANHÃ

BAIXARIA	13
----------------	----

MINGAU DE BANANA COMPRIDA	14
---------------------------------	----

CURIOSIDADES SOBRE A BANANA COMPRIDA	15
--	----

PRATOS PRINCIPAIS

GALINHA PICANTE	17
-----------------------	----

FEIJOADA	19
----------------	----

RABADA NO TUCUPI	21
------------------------	----

CURIOSIDADES SOBRE O JAMBU E O TUCUPI	22
---	----

COXA E SOBRECOXA AO MOLHO DE CASTANHA	23
---	----

CURIOSIDADES SOBRE A CASTANHA DO BRASIL	25
---	----

BOBÓ DE FRANGO	26
----------------------	----

ESTROGONOFE DE CARNE	28
----------------------------	----

ASSADO DE PANELA	30
------------------------	----

FILÉ DE TAMBAQUI FRITO	32
------------------------------	----

MOQUECA DE PEIXE	33
------------------------	----

CURIOSIDADES SOBRE OS PEIXES QUE UTILIZAMOS.....	35
--	----

SOPAS E CALDOS

CALDO DE FEIJÃO COM CHARQUE	37
SOPA DE LEGUMES.....	38

ACOMPANHAMENTOS E MOLHOS

PATÊ DE FRANGO	41
VATAPÁ.....	42
ARROZ À CHINESA.....	44
KETCHUP ARTESANAL	45

SOBREMESAS

RABANADA	47
CREME DE CUPUAÇU	48
CURIOSIDADES SOBRE O CUPUAÇU	49

HIGIENIZAÇÃO

HIGIENIZAÇÃO DAS VERDURAS, FRUTAS E HORTALIÇAS	51
COMO HIGIENIZAR?	51

REFERÊNCIAS.....	53
------------------	----

IDENTIFICAÇÃO DOS AUTORES	55
---------------------------------	----

APRESENTAÇÃO

Ingressar em uma universidade pública, gratuita e de qualidade é um marco na vida de qualquer estudante. Este momento simboliza uma transição importante: o início de um sonho, de um projeto acadêmico e profissional, uma nova fase da vida. O ambiente universitário remete a longas jornadas de estudos, a disciplinas desafiadoras, trabalhos em grupos e claro, o queridinho Restaurante Universitário (RU), que para além das refeições, proporciona encontros casuais nas filas, conversas intermináveis sobre pautas diversas e sem dúvida nenhuma, os bons momentos de descontração que só a vida universitária proporciona.

O RU é um dos pilares da Política de Assistência Estudantil. Oferece refeições de qualidade e em quantidade adequadas, bem como preços acessíveis para toda comunidade acadêmica. Esta Política é fundamental para garantir que estudantes em situação de vulnerabilidade socioeconômica tenham condições de permanecer e concluir seus cursos, diminuindo os índices de desistência e retenção.

Este livro foi produzido com o objetivo de destacar a importância do Restaurante Universitário para a comunidade acadêmica e reconhecer o dedicado trabalho da equipe que torna possível a oferta de refeições seguras e nutritivas em um ambiente acolhedor e harmonioso. A alimentação saudável e acessível não é apenas uma necessidade, mas também, um direito que contribui para o bem-estar e o sucesso acadêmico de nossos estudantes.

A obra reúne dezenove receitas presentes no cardápio do RU da Universidade Federal do Acre, com destaque para pratos exclusivos da culinária acreana, como a famosa baixaria e outras delícias típicas da região, como o rabo no tucupi, o molho de castanha e o creme de cupuaçu, além

de curiosidades nutricionais sobre ingredientes da nossa região. Nós do RU, reforçamos a valorização dos hábitos regionais e os sabores culinários locais, integrando-os à rotina da comunidade acadêmica.

O livro tem como público-alvo toda comunidade acadêmica e aqueles que apreciam a boa culinária acreana. Sua publicação busca transcender a rotina do Restaurante Universitário ao compartilhar seu menu de receitas detalhadas com informações nutricionais, para que o leitor se inspire, replique e experimente no seu dia a dia esse mix de sabores intensos servidos nos espaços da nossa Universidade Federal do Acre.

Profa. Dra. Cydia de Menezes Furtado
Diretora de Apoio Estudantil

INTRODUÇÃO

O Restaurante Universitário (RU) da Universidade Federal do Acre (UFAC) serve, em média, três mil refeições diárias a preços acessíveis, mantendo categorias fixas há mais de uma década. Com horários estratégicos, oferece café da manhã, almoço e jantar, com cardápios elaborados por nutricionistas, priorizando a qualidade, a quantidade adequada e a harmonia dos pratos. Além de fornecer uma alimentação saudável, o RU desempenha um papel essencial na política de assistência estudantil, com o objetivo de apoiar estudantes em situação de vulnerabilidade socioeconômica. Essa política busca promover a inclusão e a permanência dos estudantes na universidade, contribuindo para a redução das desigualdades e favorecendo o sucesso acadêmico.

- **A Política de Assistência Estudantil e o Papel do Restaurante Universitário**

O RU faz parte da política de assistência estudantil, que visa apoiar a permanência dos estudantes, especialmente daqueles em vulnerabilidade socioeconômica. A oferta de refeições acessíveis e nutricionalmente balanceadas ajuda a reduzir o impacto das dificuldades financeiras, garantindo que todos os estudantes tenham acesso a uma alimentação adequada. A assistência estudantil, neste contexto, reforça o compromisso da UFAC com a equidade, o bem-estar e o sucesso acadêmico, contribuindo para uma comunidade universitária mais integrada.

- **Princípios de uma Alimentação Adequada e Saudável**

Baseado no Guia Alimentar para a População Brasileira, atualizado pelo Ministério da Saúde, o conceito de uma alimentação adequada vai além do ato de comer; envolve hábitos que promovem saúde, bem-estar e a valorização dos alimentos naturais e minimamente processados. Entre os princípios básicos, destacam-se:

1. Comida de Verdade: Priorizar alimentos naturais e minimamente processados, como frutas, legumes, verduras, grãos integrais, proteínas e gorduras de boa qualidade, evitando ao máximo os alimentos ultraprocessados.

2. Variedade e Equilíbrio: A variedade é fundamental para garantir a ingestão de diferentes nutrientes. O RU se dedica a oferecer refeições balanceadas que incluem todos os grupos alimentares, compondo uma dieta diversificada e nutricionalmente completa.

3. Moderação no Consumo de Sal, Açúcar e Gordura: O consumo excessivo de sal, açúcar e gorduras saturadas e trans é associado a problemas como hipertensão, diabetes e doenças cardiovasculares. As refeições do RU são planejadas para respeitar esses limites, favorecendo o uso de temperos naturais, gorduras saudáveis e reduzindo os excessos.

4. Comensalidade: Valorizar o ato de comer em um ambiente adequado e com tempo suficiente, incentivando a socialização e o respeito ao próprio corpo.

- **Orientações para uma Alimentação Saudável**

Para os estudantes universitários, a alimentação saudável é essencial para manter energia, concentração e disposição ao longo do dia. Uma alimentação saudável começa com escolhas que priorizem a qualidade dos alimentos e a diversidade dos nutrientes:

- **Evitar Ultraprocessados:** Alimentos como refrigerantes, salgadinhos e biscoitos recheados contêm altos teores de açúcares, gorduras e aditivos químicos, que podem prejudicar a saúde a longo prazo.

- **Controlar o Sal e o Açúcar:** Consumir sal e açúcar em excesso pode aumentar o risco de doenças crônicas. Busque realçar o sabor dos alimentos com ervas e especiarias naturais, em vez de sal e açúcar.

- **Balancear Grupos Alimentares:** O RU oferece diariamente uma variedade de alimentos que inclui os principais grupos – carboidratos, proteínas, gorduras saudáveis, vegetais e frutas. Cada refeição é planejada para atender às necessidades nutricionais e energéticas dos estudantes, garantindo refeições completas e de alta qualidade.

O compromisso do RU com a qualidade vai além de servir refeições: envolve uma perspectiva integral da alimentação como suporte à saúde e ao desempenho acadêmico dos estudantes, reforçando que a alimentação não é apenas sobre nutrientes, mas sobre conexões e memórias afetivas. Que este livro de receitas inspire a todos a cozinhar e alimentar-se com propósito, equilíbrio e prazer, cultivando momentos que remetem ao aconchego e à cultura, e promovendo uma relação saudável e significativa com a comida que nos nutre em todos os sentidos.

CAFÉ DA MANHÃ



BAIXARIA

Rendimento: 4 Porções

Ingredientes:

- 200 g de patinho moído temperado a gosto
- 3 ovos
- 200 g de farinha de milho
- 100 g de tomate picado
- 30 g de cebola picada
- Pimenta do reino
- Cheiro verde a gosto
- Sal

Modo de Preparo:

1. Tempere o patinho moído com alho, sal, colorau e outros temperos à gosto, refogando até cozinhar.
2. Hidrate a farinha de milho e aqueça no vapor.
3. Frite os ovos até as claras firmarem.
4. Corte o tomate e a cebola em cubos, e pique o cheiro-verde.
5. Misture todos os ingredientes em uma tigela grande até que estejam homogêneos.

MINGAU DE BANANA COMPRIDA

Rendimento: 4 Porções

Ingredientes:

- 400 g - 2 unidades de banana da terra madura cozida
- 720 ml Leite quente
- 1 colher (sopa) de leite condensado
- Canela em pó à gosto

Modo de Preparo:

1. Acrescente no liquidificador o leite quente, a banana da terra cozida e o leite condensado.
2. Bata até que tudo fique homogêneo e depois é só servir.
3. Se preferir pode acrescentar canela a gosto.

- **CURIOSIDADES SOBRE A BANANA COMPRIDA**

No Acre, a banana da terra é conhecida também como “Banana comprida”, para designar características específicas desta variedade de banana. Essa nomenclatura é utilizada pela população para descrever a forma alongada da fruta em comparação com as outras variedades. Além de seu formato peculiar, essa fruta oferece uma variedade de benefícios à saúde. Rica em potássio, auxilia na prevenção de câibras e dores musculares, além de fornecer energia. Com baixo teor de sódio, contribui para o controle da pressão arterial. É também uma fonte rica de vitaminas A e C, contendo antioxidantes que combatem os radicais livres, promovendo assim a resistência física e prevenindo o envelhecimento precoce. Além disso, por ser fonte de carboidratos e nutrientes energéticos, aumenta a energia do corpo (Maekawa, 2024).

PRATOS PRINCIPAIS



GALINHA PICANTE

Rendimento: 4 Porções

Ingredientes:

- 500 g de Peito de Frango
- Molho de pimenta à gosto
- 1 caixa de creme de leite
- 80 g de batata
- 60 g de cenoura
- 14 g de alho
- ½ unidade de cebola
- 100 g de milho verde
- 60 g de ervilha
- 60 g de azeitona verde
- 200 ml de ketchup
- Óleo de soja para refogar
- Sal, pimenta do reino e cheiro verde a gosto

Modo de Preparo:

1. Cozinhe 500 g de peito de frango e desfie.
2. Corte as batatas e as cenouras em cubinhos.
3. Após desfilar o frango, tempere-o com sal, pimenta-do-reino, alho, cebola, cheiro-verde e os temperos de sua preferência.
4. Refogue com um pouco de óleo o frango desfiado com os temperos.
5. Cozinhe as batatas e as cenouras até ficarem macias.

6. Em seguida, adicione ao frango refogado as batatas, cenouras, azeitona, molho de pimenta, milho verde, ervilha, ketchup e o creme de leite.
7. Misture bem, deixe cozinhar por alguns minutos até que os sabores se integrem e tudo fique homogêneo.
8. Sirva em seguida.

FEIJOADA

Rendimento: 4 Porções

Ingredientes:

- 300 g de feijão preto
- 100 g de costelinha de porco salgada
- 70 g de rabo de porco salgado
- 80 g de língua de porco salgada
- 80 g de orelha de porco salgada
- 60 g charque bovino
- 70 g de calabresa
- 50 g de lombo de porco
- pimenta do reino e cheiro verde a gosto
- 3 folhas de louro
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho

Modo de Preparo:

1. Corta em cubos médios ou pedaços menores a costelinha, o rabo, a língua, a orelha, o charque e o lombo.
2. Cortar a calabresa em rodelas.
3. Iniciar o dessalgue das proteínas (costelinha, rabo, língua, orelha e o charque) já cortadas, deixando-as dormir imersas em água limpa na noite anterior ao cozimento. No dia seguinte desprezar a água, logo em seguida continuar o dessalgue em fervura, colocando as proteínas

para cozinhar até que fiquem macias, desprezar novamente água do cozimento e reservar.

4. Cozinhe o feijão com folhas de louro em bastante água.
5. Quando o feijão começar a amolecer, adicione as carnes e deixe cozinhar bem, até que tudo esteja no ponto desejado.
6. Refogue os temperos em óleo, amasse uma concha de feijão, misture e deixe ferver mais um pouco.
7. Sirva em seguida.
8. Não há a necessidade de acrescentar sal.

RABADA NO TUCUPI

Rendimento: 4 Porções

Ingredientes:

- 500 g de rabo bovino
- 1,5 litros de tucupi
- 10 maços de jambu
- 1 cebola
- 3 pimentas de cheiro
- Sal, pimenta do reino, cheiro verde e chicória a gosto
- 3 dentes de alho
- Óleo de soja para refogar

Modo de Preparo:

1. Limpe bem o rabo bovino e tempere à gosto.
2. Cozinhe até ficar no ponto.
3. Em outra panela, ferva o tucupi.
4. Enquanto isso, em uma panela grande acrescente um pouco de óleo e refogue a cebola picada, o alho, as pimentinhas, a chicória e o cheiro-verde.
5. Acrescente o rabo bovino já cozido e deixe apurar.
6. Após o tucupi ferver bem, adicione-o à mistura da carne e ajuste o sal, se necessário.
7. Escalde o jambu à parte em água fervente e, por último, acrescente-o ao preparo.
8. Sirva com arroz.

- **CURIOSIDADES SOBRE O JAMBU E O TUCUPI**

O jambu, originário da Amazônia, é reconhecido por seu efeito anestésico na boca, devido ao espilantol, e é comumente utilizado na culinária nordestina, especialmente no “Tacacá”. Suas folhas possuem um bom valor nutritivo, sendo ricas em ferro, vitaminas B1, B2, niacina, vitamina C, vitamina A e cálcio. Ele é indicado para tratar anemia, escorbuto, dispepsia, cálculos renais, problemas hepáticos, além de doenças na boca e garganta, sendo suas folhas e capítulos florais utilizados, especialmente, no alívio da dor de dente. Do ponto de vista nutricional, o jambu é uma planta de baixa caloria (32 calorias por 100 g), rica em cálcio, vitamina A, fósforo e vitamina C. Embora apresente um bom teor de ferro, sua baixa biodisponibilidade limita sua eficácia na recuperação de hemoglobina, devido à presença de fatores antinutricionais. Na culinária, suas fibras ajudam a retardar a absorção de carboidratos, o que pode ser benéfico para diabéticos (Ferreira; Sousa, 2024, p. 27). Além disso, o tucupi, extraído da mandioca brava é essencial em pratos típicos, como “Pato no Tucupi”, passando por um processo de fermentação e cozimento para torná-lo seguro. Ambos os ingredientes destacam a riqueza culinária e medicinal da Amazônia (Chisté et al., 2007).

COXA E SOBRECOXA AO MOLHO DE CASTANHA

Rendimento: 4 Porções

Ingredientes:

- 500 g de coxa e sobrecoxa
- 2 caixas de creme de leite
- 30 g de castanha do Brasil triturada
- 1 colher (sopa) de óleo de soja
- 2 colheres (sopa) de vinagre de maçã ou álcool
- 1 cebola
- 1 maço de cheiro verde
- 3 dentes de alho
- Sal, pimenta do reino e colorau a gosto

Modo de Preparo:

1. Em um recipiente tempere o frango com sal, vinagre, pimenta do reino e colorau a gosto.
2. Em uma panela, aqueça o óleo de soja e em seguida adicione as coxas e sobrecoxas e doure bem de todos os lados.
3. Enquanto o frango está dourando, pique a cebola, o alho e o cheiro verde.
4. Após o frango dourar, adicione a cebola e o alho. Refogue até que a cebola fique transparente.

5. Acrescente a castanha do Pará triturada e mexa bem para que os sabores se misturem.
6. Adicione o creme de leite às coxas e sobrecoxas. Misture bem para incorporar todos os ingredientes.

- **CURIOSIDADES SOBRE A CASTANHA DO BRASIL**

A Castanha-do-Brasil, é considerada um superalimento devido à sua rica composição nutricional, é uma excelente fonte de gorduras saudáveis, proteínas, fibras, vitaminas e minerais, incluindo selênio, zinco, magnésio e ferro. Esses nutrientes proporcionam a melhoria da saúde cardíaca, controle da pressão arterial, função cerebral saudável, saúde da pele e fortalecimento do sistema imunológico. Além disso, ela é versátil na culinária, oferecendo um sabor levemente doce e crocante, sendo uma adição deliciosa a saladas, pratos principais, sobremesas e lanches. Incorporar a Castanha-do-Brasil na dieta não apenas promove a saúde dos indivíduos, mas também valoriza a cultura local (Colpo, 2014).

BOBÓ DE FRANGO

Rendimento: 4 Porções

Ingredientes:

- 500 g de filé de frango
- Colorau a gosto
- Sal a gosto
- 3 dentes de Alho
- 32 g de Cebola
- Pimenta de cheiro à gosto
- Pimentão à gosto
- Cheiro verde à gosto
- Chicória à gosto
- Salsa à gosto
- 2 colheres (sopa) de azeite de dendê
- 30 ml de leite de coco
- 140 ml de Leite integral
- 100 g de Mandioca

Modo de Preparo:

1. Cozinhe a mandioca e reserve.
2. Cozinhe o peito de frango com alho, cebola, colorau, pimenta de cheiro e pimentão em 2 litros de água. Depois de cozido, reserve a água e desfie o frango.
3. Coloque a água reservada no liquidificador aos poucos e bata junto com a mandioca.

4. Misture o creme obtido com o molho do frango e o azeite de dendê. Deixe ferver por alguns minutos.
5. Desligue o fogo e adicione o leite integral, o leite de coco, a chicória, a salsa e o cheiro-verde. Misture bem e depois sirva.

ESTROGONOFE DE CARNE

Rendimento: 4 Porções

Ingredientes:

- 640 g de carne bovina
- 1 caixa de creme de leite
- Sal a gosto
- Pimenta do reino a gosto
- 1/2 cebola ralada
- 3 dentes de alho ralados
- 3 colheres (sopa) de ketchup
- 1 colher (sopa) de mostarda
- 1/4 de um frasco de 300 g de palmito
- 1 colher (sopa) de molho inglês
- Noz moscada à gosto
- Óleo para refogar os ingredientes

Modo de Preparo:

1. Corte a carne em cubinhos, tempere com a pimenta, sal e temperos a gosto.
2. Em uma panela funda, coloque óleo suficiente para fritar poucas quantidades de carne e deixe o óleo esquentar.
3. Frite todas as carnes e reserve.
4. Após isso, refogue a cebola ralada e o alho. Depois de dourar acrescente a carne e mexa bem.
5. Acrescente o creme de leite, ketchup, mostarda e molho inglês.

6. Deixe a mistura ferver um pouco e misture.
7. Sirva com arroz branco e batata palha.

ASSADO DE PANELA

Rendimento: 4 Porções

Ingredientes:

- 640 g de coxão duro
- 5 g Colorau
- Sal à gosto
- Chimichurri à gosto
- 2 Folhas de louro
- 14 g de Alho
- 40 g Tomate
- 52 g de Cebola
- 20 g de Cheiro verde
- 40 g de Chicória
- 1,4 g Pimenta de cheiro
- 14 g de Pimentão amarelo
- Óleo de soja para refogar

Modo de Preparo:

1. Tempere a carne com o sal, colorau, o alho e chimichurri, deixe pegar o tempero por aproximadamente 20 minutos.
2. Na panela de pressão, acrescente o óleo e refogue a cebola, o pimentão, a pimenta de cheiro, o tomate e as folhas de louro.
3. Em seguida coloque os bifes e deixe refogar um pouco, coloque a água e o restante dos ingredientes.

4. Feche a panela quando pegar pressão, deixe por aproximadamente 20 minutos.
5. Finalize acrescentando cheiro verde e chicória e sirva.

FILÉ DE TAMBAQUI FRITO

Rendimento: 4 Porções

Ingredientes:

- 600 g de filé de tambaqui
- Sal à gosto
- Pimenta do reino à gosto
- 60 g de Farinha de milho para empanar
- 3 dentes de alho amassados
- Óleo para fritar

Modo de Preparo:

1. Tempere o peixe com sal, pimenta do reino, alho e temperos a gosto.
2. Após temperar, disponha sobre um recipiente raso a farinha.
3. de milho e empane os filés de peixe.
4. Em uma panela funda esquite óleo suficiente para realizar a fritura.
5. Quando o óleo estiver quente, frite o peixe até ficar dourado.
6. Coloque em papel toalha para escorrer o excesso do óleo e sirva como preferir.

MOQUECA DE PEIXE

Rendimento: 4 Porções

Ingredientes:

- 720 g de peixe em posta
- Sal à gosto
- Um fio de azeite de oliva
- 5 ml de Vinagre
- Pimenta do reino à gosto
- 5 ml de azeite de dendê – 1 colher (sopa)
- 20 ml de leite de coco
- 5 g de colorau
- 14 g de alho
- 60 g de cebola
- Pimenta de cheiro
- 40 g de tomate
- 9 g de pimentão vermelho
- 9 g de pimentão verde
- 6 g de Coentro à gosto
- 40 g de Salsa à gosto
- Cheiro verde à gosto

Modo de Preparo:

1. Em uma panela (de preferência que seja de barro) coloque no fundo uma camada de cebola, tomate e pimentões coloridos.
2. Coloque as postas de peixe.

3. Tempere com um fio de azeite de oliva, vinagre, sal, colorau e pimenta do reino.
4. Adicione o azeite de dendê, o leite de coco e coloque o restante das rodela de cebola, tomate e pimentões.
5. Tampe a panela e deixe o peixe cozinhar até ficar mole. Se necessário coloque um pouquinho de água filtrada.
6. Quando o peixe estiver cozido adicione o coentro e salsa para finalizar.

- **CURIOSIDADES SOBRE OS PEIXES QUE UTILIZAMOS**

No nosso restaurante utilizamos apenas peixes regionais e certificados!

O tambaqui é um peixe de água doce nativo da região amazônica e é conhecido por seu tamanho impressionante e carne saborosa. Sua popularidade se estende pela culinária regional devido ao sabor característico e versatilidade em diferentes pratos. Na região amazônica, existem outros peixes regionais, como pirarucu, jaraqui e matrinxã, também desempenham papéis importantes na alimentação local. Esses peixes são valorizados por suas características únicas e contribuem significativamente para a riqueza da diversidade gastronômica amazônica (Oliveira, 2023).

SOPAS E CALDOS



CALDO DE FEIJÃO COM CHARQUE

Rendimento: 4 Porções

Ingredientes:

- 200 g de feijão carioca
- 200 g de charque
- 1 maço de couve
- 1 cebola
- 2 dentes de alho
- Sal e pimenta do reino a gosto
- Óleo de soja para refogar
- Folha de louro à gosto
- Cheiro verde à gosto

Modo de Preparo:

1. Cozinhe o feijão com a folha de louro.
2. Após o feijão cozido, bata no liquidificador com 300 ml de água.
3. Corte em tiras finas a couve, pique a cebola e o charque.
4. Acrescente o charque no feijão e tempere com a cebola, sal, cheiro verde, alho, pimenta do reino e temperos à gosto.
5. Misture até tudo ficar homogêneo e sirva.

SOPA DE LEGUMES

Rendimento: 4 Porções

Ingredientes:

- 130 g da carne de sua preferência
- Sal à gosto
- 2 copos de água
- 80 g Feijão carioca cozido
- 57 g de Macarrão para fusão
- 2 unidades Folha de louro
- 117 g de maxixe
- 48 g de batata
- 62 g de Mandioca
- 154 g Abobrinha
- 48 g de Cenoura
- 32 g de chuchu
- 5 g de Cheiro verde
- 40 g de Cebola
- 7 g de Pimentão amarelo
- 11 g de Alho – 3 dentes
- 3 unidades de Pimenta de cheiro
- 24 g de Chicória

Modo de Preparo:

1. Com o óleo em uma panela, acrescente a carne, tempere com sal, alho, pimenta de cheiro e cebola. Reserve.

2. Em uma panela grande acrescente dois copos de água, a batata, cenoura, mandioca, abobrinha, pimentão, chuchu e o maxixe e deixe cozinhar.
3. Bata o feijão no liquidificador com dois copos de água e em seguida passe o caldo obtido (água e feijão) em uma peneira de furos grandes.
4. Verifique se os legumes da panela estão cozidos, acrescente o caldo do feijão, a carne, o cheiro verde, a chicória, a folha de louro e o macarrão para sopa.
5. Acompanhe mexendo para não grudar no fundo da panela até que o macarrão fique no ponto desejado.

ACOMPANHAMENTOS E MOLHOS



PATÊ DE FRANGO

Rendimento: 4 Porções

Ingredientes:

- 200 gramas de Frango desfiado e temperado
- Cebola picada a gosto
- 1 dente de Alho picado
- 2 colheres (sopa) cheia de Maionese
- Cheiro verde a gosto

Modo de Preparo:

1. Em um recipiente acrescente o frango desfiado.
2. Adicione os temperos e a maionese e misture até que tudo fique homogêneo.
3. Essa receita pode ser servida acompanhada de bolacha, torradas, pão branco e tapiocas.

VATAPÁ

Rendimento: 4 Porções

Ingredientes:

- 104 g de pães amanhecidos - corte em pedaços pequenos
- 180 ml de leite integral
- 30 ml de leite de coco
- Sardinha
- 9 ml de azeite de dendê
- 13 g de cebola
- 3 g de alho
- 1,8 g de pimenta de cheiro – aproximadamente 15 unidades
- 40 g de tomate
- Cheiro verde à gosto
- Salsa à gosto
- Chicória à gosto
- Molho de pimenta à gosto

Modo de Preparo:

1. Coloque os pães em um recipiente e adicione o leite. Deixe de molho por cerca de 20 minutos.
2. Em uma panela funda acrescente a sardinha sem escorrer o óleo.
3. Adicione o tomate, a cebola, alho, pimenta de cheiro, salsa e o cheiro verde.
4. Leve ao fogo, mexendo e esmagando a sardinha, até ficar em pedaços pequenos.

5. Tampe a panela por cerca de 3 minutos e deixe ferver em fogo médio, depois apague o fogo.
6. Coloque no liquidificador o pão que está de molho e misture, depois coloque em uma panela funda e leve ao fogo.
7. Quando começar a ferver acrescente a mistura de sardinha e mexa bem para não grudar.
8. Acerte o sal e coloque o azeite de dendê.
9. Por fim coloque a pimenta e deixe ferver, sempre mexendo por uns 10 minutos até cozinhar bem.

ARROZ À CHINESA

Rendimento: 4 Porções

Ingredientes:

- 40 g de presunto cortar em cubinho muito pequenos
- 2 ovos mexidos
- 250 g de arroz cozido
- 40 g de cenoura cozida – cortar em cubinhos muito pequenos
- 22 g de cheiro verde
- 4 g de salsa

Modo de Preparo:

1. Coloque o arroz branco em um recipiente.
2. Acrescente no mesmo recipiente os ovos mexidos, a cenoura cozida, o cheiro verde e o salsão.
3. Misture tudo e depois sirva.

KETCHUP ARTESANAL

Rendimento: 4 Porções

Ingredientes:

- 1 kg de tomate
- 135 ml de vinagre
- 125 g de cebola
- 11 g de alho
- 14 g de sal
- 225 g de açúcar

Modo de Preparo:

1. Bata em um liquidificador o tomate, cebola e alho até obter uma mistura homogênea.
2. Em uma panela com fundo grande acrescente o açúcar e deixe ficar levemente dourado.
3. Após este processo, acrescente a polpa de tomate batida e deixe reduzir.
4. Após a redução, adicione o vinagre e o sal à gosto, misture, deixe apurar mais um pouco e está pronto.

SOBREMESAS



RABANADA

Rendimento: 4 Porções

Ingredientes:

- 4 Pães amanhecidos
- 1 xícara (chá) de leite líquido
- 1/4 da caixinha de leite condensado
- Óleo para fritar
- 1 ovo levemente batido
- açúcar e canela em pó à gosto para finalizar

Modo de Preparo:

1. Corte os pães em formato de rodela.
2. Em um recipiente, acrescente o leite condensado e o leite integral e misture.
3. Em outro recipiente bata os ovos.
4. Mergulhe as fatias de pães na mistura de leite com leite condensado e em seguida passe no ovo batido.
5. Frite em óleo quente e escorra as rabanadas em papel toalha.
6. Para finalizar, passe as rabanadas no açúcar com canela e sirva.

CREME DE CUPUAÇU

Rendimento: 4 Porções

Ingredientes:

- 216 g de polpa de cupuaçu
- 88 ml de creme de leite
- 98 g de leite condensado

Modo de Preparo:

1. Acrescente todos os ingredientes no liquidificador e bata até obter uma mistura homogênea.
2. Depois transfira para um refratário, leve para gelar e sirva.

- **CURIOSIDADES SOBRE O CUPUAÇU**

O Cupuaçu (**Theobroma grandiflorum**) é uma fruta nativa da Amazônia, semelhante ao cacau, encontrada principalmente nas regiões Norte e Nordeste do Brasil. Amplamente utilizada na culinária brasileira, é encontrada em sobremesas, sorvetes e bebidas. Rica em antioxidantes, vitaminas e minerais, o Cupuaçu contém vitamina C e E, importantes para proteger as células do corpo contra danos causados pelos radicais livres, e é uma boa fonte de vitaminas B1, B2 e B3, essenciais para o sistema nervoso e produção de energia. Além disso, é rico em ferro, zinco e magnésio, importantes para o sistema imunológico, saúde dos ossos e pressão arterial. Com seus atributos nutricionais e versatilidade na culinária, o Cupuaçu é reconhecido como uma fruta de grande valor para uma alimentação saudável e equilibrada (Freire, 2022).

HIGIENIZAÇÃO



HIGIENIZAÇÃO DAS VERDURAS, FRUTAS E HORTALIÇAS

As frutas, verduras e hortaliças são essenciais para uma alimentação saudável, contribuindo para o bom funcionamento do corpo e fornecendo nutrientes essenciais.

A higienização adequada é fundamental para eliminar impurezas, micróbios e parasitas que possam estar presentes. Antes de consumir alimentos crus, como frutas, verduras, legumes e hortaliças, é fundamental garantir a higienização adequada, pois esses alimentos podem estar contaminados por micro-organismos que causam doenças. A lavagem simples em água corrente remove parte das impurezas, mas não é suficiente para eliminar todos os agentes nocivos. Por isso, é indicado o uso de uma solução de hipoclorito de sódio, que é eficaz para desinfetar. Esse método protege a saúde e reduz o risco de contaminações alimentares. Abaixo, confira o passo a passo de como fazer essa higienização corretamente.

- **COMO HIGIENIZAR?**

1. Remova as partes danificadas dos alimentos: As áreas danificadas podem facilitar a proliferação de microrganismos.

2. Lavagem inicial: Lave suas frutas, verduras e legumes em água corrente. No caso de folhas, lave cada uma separadamente.

3. Desinfecção: Para garantir uma higienização completa, coloque os alimentos submersos em água clorada, de acordo com o tempo indicado no rótulo do hipoclorito de sódio, entre 10 a 15 minutos. Utilize água sanitária sem alvejante e perfume, com as seguintes diluições:

- Se a água sanitária tiver 1% de hipoclorito de sódio: Dilua 2 colheres de sopa para cada litro de água.
- Se a água sanitária tiver 2,5% de hipoclorito de sódio: Dilua 1 colher de sopa para cada litro de água. É sempre importante consultar as instruções do fabricante.

4. Enxague final: Após o tempo de imersão, enxágue bem os alimentos em água corrente para remover qualquer resíduo.

REFERÊNCIAS

ACADEMIA BOTÂNICA. Banana-da-terra: benefícios e receita. Disponível em: <https://academiabotanica.com.br/banana-da-terra-beneficios-e-receita/>. Acesso em: 10 out. 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. Como escolher, higienizar e armazenar frutas, verduras e legumes. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-quer-me-alimentar-melhor/noticias/2022/como-escolher-higienizar-e-armazenar-frutas-verduras-e-legumes>>. Acesso em: 2 out. 2024.

BOTONNÊ. O cupuaçu é um fruto típico da Amazônia: conheça sua origem, história e benefícios. Disponível em: <https://botonne.com.br>. Acesso em: 03 out. 2024.

CHISTÉ, Renan Campos et al. Estudo das propriedades físico-químicas do tucupi. *scielo.br*, 2007. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/cta/a/qSBYyYTsKxjsdqNhxcV9H3q/?lang=pt#>. Acesso em: 14 nov. 2024.

COLPO, Elisângela. Efeitos metabólicos do consumo da castanha do Brasil (*Bertholletia excelsa*) em humanos saudáveis. 2014. Tese (Doutorado em Bioquímica Toxicológica) – Universidade Federal de Santa Maria, Rio Grande do Sul, 2014.

FERREIRA, Ana Carolyne; SOUZA, Pahlevi Augusto. *Ciência dos Alimentos: Pesquisa e Aplicações*. 1. ed. Belo Horizonte: Poisson, 2024. 24-30 p. v. 1. ISBN 10.36229/978-65-5866-376-8.

FREIRES, Monica. Jaraqui. Portal Amazônia, 6 set. 2021. Disponível em: <https://portalamazonia.com/amazonia/jaraqui>. Acesso em: 05 out. 2024.

NEPA/UNICAMP, Núcleo de Estudos e Pesquisas em Alimentação. Tabela Brasileira de Composição de Alimentos. tabelatacoonline, 2011. Disponível em: <https://www.tabelatacoonline.com.br/>. Acesso em: 13 mar. 2024.

PORTAL AMAZÔNIA. Conheça curiosidades sobre nove peixes da Amazônia. Disponível em: <https://portalamazonia.com/amazonia/conheca-curiosidades-sobre-nove-peixes-da-amazonia/>. Acesso em: 10 out. 2024.

SANTOS, Orquídea Vasconcelos dos. Estudo das potencialidades da castanha-do-brasil: produtos e subprodutos. 2012. Tese (Doutorado em Tecnologia de Alimentos) – Faculdade de Ciências Farmacêuticas, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2012. Disponível em: <https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/9/9131/tde-10092012-110036/pt-br.php>. Acesso em: 10 out. 2024.

TABNUT. Tabela de Composição Nutricional de Alimentos. Universidade Federal de São Paulo, 2024. Disponível em: <https://tabnut.dis.epm.br/>. Acesso em: 25 set. 2024.

TABELATACOOONLINE, 2011. Disponível em: <https://www.tabelatacoonline.com.br/>. Acesso em: 13 mar. 2024.

Nutricionista explica os benefícios do cupuaçu. uninassau, 2022. Disponível em: <https://www.uninassau.edu.br/noticias/nutricionista-explica-os-beneficios-docupuacu#:~:text=Al%C3%A9m%20de%20auxiliar%20o%20emagrecimento,c%C3%A2ncer%20e%20de%20problemas%20cardiovasculares>. Acesso em: 06 nov. 2024.

IDENTIFICAÇÃO DOS AUTORES



ANDREY MAQUINE BEZERRA

Técnico Administrativo em Educação
(Coordenador do Restaurante Universitário).



ARIELLE FARIAS DA CRUZ

Graduanda em nutrição na Universidade
Federal do Acre.



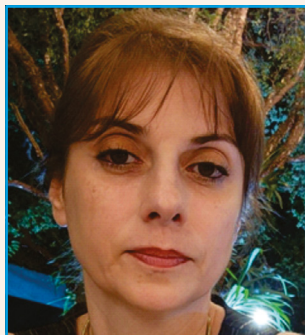
BÁRBARA TELES CAMELI R. MARTINS

Mestre em Saúde Coletiva, doutoranda
em Nutrição pela UFSC (Nutricionista da
Universidade Federal do Acre).



CYDIA DE MENEZES FURTADO

Professora Doutora Adjunta da Universidade Federal do Acre (Diretora de Assuntos Estudantis).



CYNARA PESSOA FONTES DA SILVA

Mestranda em Políticas Públicas e Desenvolvimento Local pela EMESCAM (Nutricionista da Universidade Federal do Acre).



ELZA DE FÁTIMA DIAS

Economista doméstica no Restaurante Universitário da Universidade Federal do Acre.



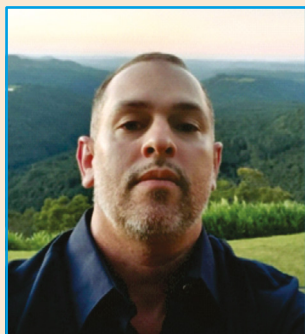
ISAAC DAYAN BASTOS

Professor Doutor Adjunto da Universidade Federal do Acre (Pró-Reitor de Assuntos Estudantis).



KATLYN DIAS DE SOUZA ALMEIDA

Graduanda em Nutrição na Universidade Federal do Acre.



RAFAEL LIMA DE OLIVEIRA

Mestre em administração pela UNIP (Nutricionista da Universidade Federal do Acre).