

OFICINA DE CULINÁRIA

ÁLINA PEDROSA-SANTOS

COLABORADORES: ISADORA FRANÇA,
LUANNA ABREU E SOPHIA DAUARE



TURMA 1

ÍNDICE

CAPÍTULO

01

Brigadeiro
de Chocolate

CAPÍTULO

02

Coxinha
de Soja (vegetariana)

CAPÍTULO

03

Coxinha
de Frango (tradicional)

CAPÍTULO

01

Lanche



01

Brigadeiro de Chocolate

RENDIMENTO: 30 UNIDADES

INGREDIENTES

- 1 Caixa de Leite Condensado
- 3 Colheres de Sopa de Chocolate em Pó
- 1 Colher de Sopa de Manteiga
- Granulado



Brigadeiro de Chocolate

RENDIMENTO: 30 UNIDADES

PROCEDIMENTO

- Em uma panela média adicione a manteiga, o leite condensado e o chocolate em pó.
- Com uma colher de silicone mexa continuamente até começar a desprender do fundo.
- Passe para um prato e deixe esfriar ou leve à geladeira por, no mínimo, 30 minutos.
- Com a mão untada com manteiga, enrole em bolinhas e passe-as para o granulado.



CAPÍTULO

02

Lanche



02

Coxinha de Soja (vegetariana)

RENDIMENTO: 15 UNIDADES MÉDIAS

INGREDIENTES (MASSA)

- 250 gramas de Batata Inglesa
- 1 Xícara de Farinha de Trigo
- 1 Colher de Sopa de Manteiga
- Sal à gosto
- Farinha de Rosca
- Óleo de Soja (900 ml)



Coxinha de Soja

(vegetariana)

RENDIMENTO: 15 UNIDADES MÉDIAS

PROCEDIMENTO

- Em uma panela adicione 500 ml de água, sal à gosto e manteiga junto às batatas cozidas amassadas.
- Leve a mistura ao fogão e misture continuamente até começar a ferver.
- Comece a adicionar aos poucos a xícara de farinha de trigo. Sempre homogeneíze a mistura antes de adicionar farinha de trigo.
- Retire do fogão depois de adicionar toda a farinha de trigo concomitante ao momento em que a massa está desgrudando da panela.
- Deixe a massa esfriar.
- Sove a massa em uma bancada ao passo que é adicionada farinha de trigo até que a massa já não esteja grudando na bancada.
- Unte as mãos com manteiga antes de abrir e moldar a massa.
- Monte sua coxinha :)

02

Coxinha de Soja (vegetariana)

RENDIMENTO: 15 UNIDADES MÉDIAS

INGREDIENTES (RECHEIO)

- 50 gramas de Proteína Texturizada de Soja
- 1 Cebola média
- 2 Tomates médios
- 2 Limões médios
- Sal, alho e cheiro-verde à gosto
- Azeite de oliva



Coxinha de Soja

(vegetariana)

RENDIMENTO: 15 UNIDADES MÉDIAS

PROCEDIMENTO

- Em uma panela adicione 300 ml de água. Ligue o fogão e espere ferver. Após iniciar a fervura, desligue o fogo, adicione a proteína de soja, limão e sal à gosto e deixe a proteína hidratar por 15 minutos.
- Escorra a água em excesso e esprema a proteína de soja para retirar o máximo de água.
- Em uma panela adicione azeite, alho, tomate e cebola picados. Antes do alho fritar, adicione a proteína de soja, limão e sal à gosto. Ao final, adicione o cheiro-verde e o milho. - Preparo semelhante ao de carne moída.

CAPÍTULO

03

Lanche



03

Coxinha de Frango (tradicional)

RENDIMENTO: 15 UNIDADES MÉDIAS

INGREDIENTES (RECHEIO)

- 150 gramas de Filé de Peito de Frango
- 1/2 Cebola média
- 1 Tomates médios
- Sal, alho e cheiro-verde à gosto
- Coloral



Coxinha de Frango

(tradicional)

RENDIMENTO: 15 UNIDADES MÉDIAS

PROCEDIMENTO

- Na panela de pressão adicione 300 ml de água, tomate, cebola e alho picados, além de limão, coloral e sal à gosto.
- Adicione o frango, ligue o fogo e espere a panela atingir a pressão.
- Após atingir a pressão, deixe por mais 20 minutos no fogo.
- Libere a pressão e separe o caldo para utilizar no preparo da massa.
- Retire o frango e desfie em um liquidificador.
- Em uma panela adicione azeite, sal e o frango desfiado com as verduras. - Se preferir, adicione mais verduras, milho e/ou azeitonas.

Coxinha de Frango (tradicional)

RENDIMENTO: 15 UNIDADES MÉDIAS

INGREDIENTES (MASSA)

- 250 gramas de Batata Inglesa
- 1 Xícara de Farinha de Trigo
- 1 Colher de Sopa de Manteiga
- Sal à gosto
- Farinha de Rosca
- Óleo de Soja (900 ml)



Coxinha de Frango

(tradicional)

RENDIMENTO: 15 UNIDADES MÉDIAS

PROCEDIMENTO

- Em uma panela adicione 500 ml do caldo utilizado no cozimento do frango, sal à gosto e manteiga junto às batatas cozidas amassadas.
- Leve a mistura ao fogão e misture continuamente até começar a ferver.
- Comece a adicionar aos poucos a xícara de farinha de trigo. Sempre homogeneíze a mistura antes de adicionar farinha de trigo.
- Retire do fogão depois de adicionar toda a farinha de trigo concomitante ao momento em que a massa está desgrudando da panela.
- Deixe a massa esfriar.
- Sove a massa em uma bancada ao passo que é adicionada farinha de trigo até que a massa já não esteja grudando na bancada.
- Unte as mãos com manteiga antes de abrir e moldar a massa.
- Monte sua coxinha :)

**ESTUDANTES DE NUTRIÇÃO
UFMG**



**@ALINAPEDROSANUTRI
@ISADORAFRANCA_
@LULU_ABREU_
@SOPHIA_DAUARE**



ALINAPEDROSA@HOTMAIL.COM

**EM CASO DE DÚVIDAS ACESSE
NOSSAS REDES SOCIAIS OU
E-MAIL.**