

LIVRO DE RECEITAS

CHEF CIRCUITO

SAUDÁVEL



Ministério da Saúde
FIOCRUZ
Fundação Oswaldo Cruz



COGEPE
GESTÃO DE PESSOAS



Presidente da Fiocruz

Nísia Trindade

Coordenação-Geral de Gestão de Pessoas (Cogepe/Fiocruz)

Andrea da Luz

Coordenação de Saúde do Trabalhador (CST/Cogepe)

Sônia Gertner

Chefia do Núcleo de Alimentação, Saúde e Ambiente (Nasa/CST/Cogepe)

Wanessa Natividade Marinho

Organizadores do livro (Núcleo de Alimentação, Saúde e Ambiente).

Bruno Macedo da Costa

Cíntia Borges Silva

Débora Kelly Oliveira das Neves

Lorhane Carvalho Meloni

Miriã de Almeida Vieira

Sarah Almeida Cordeiro

Thamires Rodrigues Breves

Thuane Passos Barbosa Lima

Wanessa Natividade Marinho

Organização e Revisão de Conteúdo

Juliana Xavier (Fiocruz Saudável)

Projeto Gráfico

Marcelo Santos (Cogepe/Fiocruz)

Autores

Marlete Pereira da Silva (INI/Fiocruz)

Ana Lucia Oliveira (INI/Fiocruz)

Marinalva F Mattos (INI/Fiocruz)

Marcos Vinicio da Silva (ESPJV/Fiocruz)

Deivid Wanderson Couto dos Anjos (INCQS/Fiocruz)

Lilha Maria Barbosa dos Santos (IOC/Fiocruz)

Luzinete Barros dos Santos (Creche/Cogepe/Fiocruz)

Luciana Santos de Oliveira Silva (Creche/Cogepe/Fiocruz)

Rosângela Maria Vasconcelos (Creche/Cogepe/Fiocruz)

Sueli Cavalcante de Sousa (CST/Cogepe/Fiocruz)

Maria Cristina Strausz (ENSP/Fiocruz)

Onofre Brasileiro Duarte (Biomanguinhos/Fiocruz)

Renan Alves de Freitas (ICTB/Fiocruz)

Marta Helena Natividade de Oliveira (CST/Cogepe/Fiocruz)

Mariana Nascimento Bezerra (INCQS/Fiocruz)

Apoio e Realização

Ascom Cogepe

SUMÁRIO



SOBRE O CHEF CIRCUITO SAUDÁVEL 04

INTRODUÇÃO 07

AS RECEITAS 09

BOLO INTEGRAL DE ABOBRINHA 10

COLO DE TIA NASTÁCIA 12

COM JILÓ TAMBÉM CAI BEM 14

FEIJÃO MARAVILHA 16

FRANGO À ESPANHOLA 18

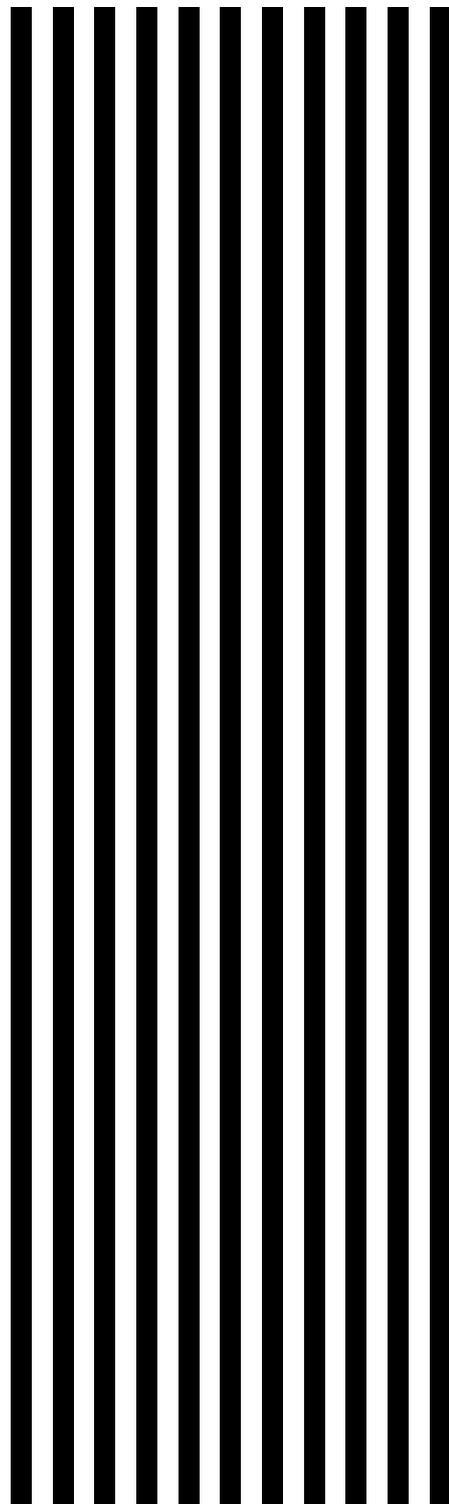
GELEIA FUNCIONAL DE HIBISCO E UVA 20

OMELETE VEGANO 22

PIZZA MARGUERITA À MODA DO CHEF RENAN 24

TORTA DE MAÇA DA BRANCA DE NEVE 26

VEGBURGER 28



4

SOBRE O
CHEF CIRCUITO
SAUDÁVEL

A realização do concurso Chef Circuito Saudável no Rio de Janeiro foi a concretização de um antigo desejo nosso, de abordar de forma lúdica uma gama de aspectos relacionados à saúde que são trabalhados continuamente no Programa Fiocruz Saudável. Além de envolver a comunidade interna em uma disputa sadia e de alto nível, a iniciativa nos proporcionou ricos debates e reflexões acerca da alimentação como um ato político. Em um país no qual observamos, por um lado, altos índices de obesidade e por outro desnutrição de uma parcela importante da população, conseguimos expressar de forma clara o quanto a questão alimentar se configura como um tema de saúde pública.

Portanto, abrigar essa discussão no âmbito da Fiocruz, especialmente da Coordenação de Saúde do Trabalhador, remete-nos diretamente à nossa missão, como instituição estratégica de Estado. Alegrou-nos ainda mais sediar a segunda edição do prêmio no Campus Manguinhos, após um também exitoso trabalho em Manaus, na Fiocruz Amazônia, com o qual contribuímos e acumulamos experiência, em 2017. Em que pese alguns dos preparos culinários tenham sido premiados, pela dinâmica da atividade, no fim venceram todos.

Venceu o entendimento de que alimentação saudável deve estar na agenda como uma questão socioeconômica, para além da sanitária. Venceu o debate sobre aproveitamento integral dos alimentos. Venceu o reconhecimento da importância da agricultura familiar no contexto da alimentação orgânica e livre de agrotóxicos. Venceu a comunidade, que pôde vibrar e se alegrar com um concurso muito bem executado, e, agora, vence você, que poderá desfrutar das dez receitas finalistas da disputa.

Aproveite essa publicação, reúna a família em torno da mesa e teste seus dotes gastronômicos. Erre, acerte, mas, acima de tudo, tenha sempre em mente que em um contexto ampliado uma alimentação saudável e equilibrada deve ser a base da preservação ambiental e da proteção à vida.

Boa leitura!



Assessor executivo da Vice-presidência de
Desenvolvimento e Gestão Institucional
(VPGDI/Fiocruz)

S O B R E O
CHEF CIRCUITO
S A U D Á V E L

O Concurso Circuito Chef Saudável foi uma oportunidade que os trabalhadores da Fiocruz tiveram de apresentar mais que seus dotes culinários. Foi preciso reunir ingredientes do dia a dia, mostrar que é possível fazer comida saudável de forma simples e mais importante: misturaram nos preparos afeto, lembranças de infância, receitas de família passadas por gerações, emoções, alegrias... Foi um momento no qual a alimentação foi tratada como um item importante que faz parte do cotidiano e que merece toda a atenção.

Este livro celebra e torna possível relembrar todo o trabalho coletivo dos trabalhadores que participaram, bem como, da equipe do Programa Circuito Saudável do Fiocruz Saudável - "Concurso Circuito Chef Saudável" que se envolveu para viabilizar o evento.

Que venham mais eventos que convidem nossos trabalhadores a provar que a alimentação pode ser gostosa, saudável, afetiva e prática!

Andrea da Luz Carvalho

Coordenadora Geral de Gestão de Pessoas
(Cogepe/Fiocruz)

6

SOBRE O
CHEF CIRCUITO
SAUDÁVEL

O Chef Circuito Saudável é mais do que um evento isolado é o coroamento de uma proposta de disseminação do conceito ampliado em Saúde do Trabalhador, que implica no entendimento das relações de trabalho e o processo saúde doença. Na Fiocruz, se personifica em diversas iniciativas, sendo uma delas o Programa Institucional Fiocruz Saudável, que tem como uma de suas propostas a promoção à saúde através do Programa Circuito Saudável que engloba tanto a educação alimentar e nutricional quanto exercício físico.

A proposta da realização do concurso foi oriunda das oficinas culinárias realizadas no Circuito Saudável, tendo como objetivo incentivar preparações culinárias saudáveis e sustentáveis que fossem baseadas no Guia Alimentar da População Brasileira, nas diretrizes da Agenda Ambiental na Administração Pública (A3P) e na Estratégia Fiocruz para a Agenda 2030, proporcionando o estímulo dos trabalhadores a práticas alimentares saudáveis, assim como, a integração social no ambiente de trabalho.

O propósito foi totalmente alcançado com a mobilização de participantes de várias unidades em um clima, ao mesmo tempo, de competição saudável e de coletividade, estimulados pela metodologia aplicada que valorizava a integração e troca de saberes. Destaca-se a oportunidade gratificante de vivenciar esse aprendizado no ambiente de trabalho com muita ludicidade.

Dessa forma, este material reúne as 10 preparações culinárias finalistas do concurso, merecedoras desta publicação em forma de um livro digital de receitas. Fica como um legado a disseminar a proposta de uma alimentação adequada e saudável, desde a sua produção até o consumo, em consonância com os princípios da segurança alimentar e nutricional.

Parabéns a todos os participantes, aos vencedores e a equipe do Núcleo de Alimentação, Saúde e Ambiente (Nasa/CST).

E que venham outras edições!



Coordenação de Saúde do Trabalhador
(CST/Cogepe)

INTRODUÇÃO

A comida nos leva a refletir como o ato de comer tem um sentido abrangente. A influência que a culinária brasileira recebe de diversos lugares e povos, apresenta nossas raízes, indo muito além do valor nutricional, das escolhas dos ingredientes e do passo a passo de uma receita, por meio dela, podemos conhecer e entender a história e cultura da população.

A alimentação é permanente na história, o comer é algo indispensável, logo, pensar no caminho do alimento é essencial, pois reflete como a comida representa a população que a consome e os diferentes sentidos que apresenta na forma de viver.

Nesse sentido, o livro de receitas extrapola a simples documentação das preparações culinárias, podendo ser considerado uma representação social e cultural. Ao registrar as memórias do Chef Circuito Saudável, valorizamos o que temos de mais precioso na Fiocruz: os trabalhadores. É interessante criar um olhar mais integral para o alimento e pensar como os ingredientes podem fazer parte do nosso dia a dia.

Gratidão a todos por eternizar essa história através de momentos tão afetuosos que reuniram os trabalhadores nessa deliciosa celebração! E que venham outros concursos!

Wanessa Natividade Marinho

Chefe do Núcleo de Alimentação, Saúde e
Ambiente (Nasa/CST/Cogepe)



Luzinete Barros dos Santos | Luciana Santos de Oliveira Silva | Rosângela Maria Vasconcelos

1º lugar do concurso



Receitas

BOLO ÍNTEGRAL DE ABOBRINHA

CONHEÇA AS CHEFS

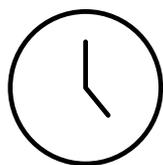
Marlete Pereira da Silva – Nutricionista – Unidade INI
Ana Lúcia Oliveira – Técnica em nutrição - Unidade INI
Marinalva F. Mattos – Copeira - Unidade INI



Qual foi o sentimento de participar deste concurso em seu ambiente de trabalho e compartilhando experiências com seus colegas?
O sentimento foi de alegria! Foi muito bom trabalhar em equipe! A troca de experiências faz com que o produto final fique bem melhor.

Qual é a sua opinião sobre o concurso?

Bela iniciativa! Que vocês continuem estimulando a descoberta de novas receitas e contribuindo para uma vida mais saudável.



TEMPO

85 MINUTOS



RENDIMENTO

12 FATIAS



CATEGORIA

LANCHES

INGREDIENTES

I	Q	M
Abobrinha	260	G
Ovo	4	UND
Açúcar mascavo	280	G
Farinha de trigo	200	G
Farinha de trigo Branca	110	G
Óleo	180	ML
Canela em pó	12	G
Essência de baunilha	1	ML
Cacau	8	G
Fermento em pó	20	G
Sal (pitada)	1	G
Uva passas sem caroço	80	G
Castanha do Brasil	72	G
Nozes	52	G

MODO DE PREPARO*

- Bater no liquidificador os ovos, a abobrinha, a essência de baunilha, o sal, óleo e açúcar.
- Liquidificar por 5 minutos.
- Em uma tigela peneirar as farinhas, o cacau e o fermento. Acrescentar a canela.
- Misturar com uma espátula ou fouet, aos poucos, o conteúdo do liquidificador até a massa ficar uniforme.
- Adicionar as frutas secas e oleaginosas, após passar na farinha de trigo integral.
- Colocar a mistura em uma fôrma untada e polvilhada.
- Levar ao forno pré-aquecido, em temperatura de 180°C, por cerca de 40 minutos, ou até que que um palito, depois de espetado no bolo, saia limpo.
- Retirar do forno e deixar esfriar.
- Servir.

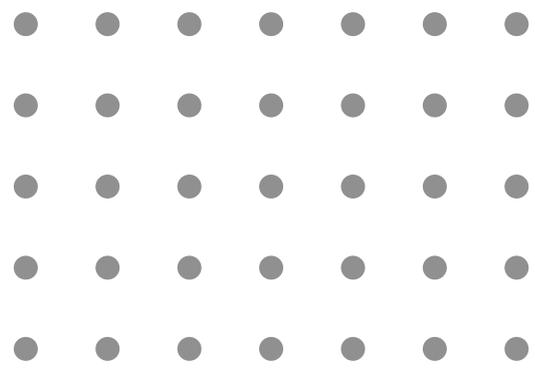
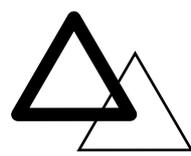


CARACTERÍSTICAS PÓS PREPARO

Validade: 48h

Armazenamento: Refrigeração

Temperatura: entre 4°C a 10°C



Marlete Pereira da Silva | Ana Lucia Oliveira | Marinalva Mattos

COLO DE TIA NASTÁCIA

CONHEÇA O CHEF

Marcos Vinicio da Silva - Analista administrativo Educacional II- EPSJV



Qual foi a motivação para se inscrever no concurso Circuito Chef Saudável?

No final de 2019 retornei para a Escola Politécnica de Saúde Joaquim Venâncio, já formado em gastronomia, para cobrir uma amiga que teve um problema de saúde, assim que o concurso foi lançado, vários amigos me cobravam nos corredores para que eu participasse, como eu gostei da proposta e achei algo novo dentro da Fundação, resolvi participar e gostei muito.

Qual foi o motivo que levou a escolha do nome para a receita? Teve alguma questão especial?

A minha receita foi batizada com o nome emblemático e simbólico da personagem mais importante, gastronomicamente falando, do Sítio do Pica Pau Amarelo, a Tia Nastácia. Como a minha sobremesa tinha várias referências de fazenda/roça e trazia uma forte questão afetiva, uma amiga me alertou para isso e batizamos o doce com o nome de Colo de Tia Nastácia.



TEMPO

75 MINUTOS



RENDIMENTO

8 FATIAS



CATEGORIA

SOBREMESA

INGREDIENTES

I	Q	M
Caldo de cana	600	G
Canela em pau	1	ML
Cravo	5	UND
Leite integral	200	ML
Café	80	G
Ovo	3	UND
Açúcar refinado	120	G
Óleo	20	ML
Fubá	120	G
Farinha de trigo	150	G
Fermento em pó	15	G
Sal (pitada)	1	G
Abacaxi	1	UND
Manteiga s/ Sal	5	G
Fava de cumaru	1	G
Casca de abacaxi	1	UND
Água	200	ML
Flor de cupuchinha	1	UND

MODO DE PREPARO*

Preparo café

- Misturar o caldo de cana com as especiarias e levar para ferver em fogo médio.
- Colocar o café em um coador de pano ou filtro de papel.
- Despejar o caldo quente no café.
- Armazenar em uma garrafa térmica e servir com leite.

Preparo bolo de fubá

- Aquecer o forno a 180°C.
- Misturar os ovos inteiros com o açúcar e bater até virar um creme levemente esbranquiado.
- Adicionar o óleo e misturar bem.
- Peneirar a farinha de trigo e o fubá.
- Intercalar a mistura de farinha e fubá com o leite aos poucos na massa.
- Acrescentar a pitada de sal.
- Colocar o fermento e misturar.
- Untar um tabuleiro retangular com manteiga e enfarinhar.
- Colocar a massa no tabuleiro e levar para assar.
- Assar por 30-40 minutos ou até o palito sair limpo ao ser furado.
- Deixar esfriar.

MODO DE PREPARO (CONTUNUAÇÃO)***Preparo Abacaxi assado**

- Descascar o abacaxi, reservar as cascas.
- Cortar o abacaxi em tiras.
- Pincelar manteiga em cima.
- Levar para assar em forno pré-aquecido à 180°C.
- Retirar quando estiver dourado por cima.
- Reservar.

Preparo do merengue

- Ferver a casca do abacaxi com 200 ml de água.
- Parar o cozimento quando a água estiver com uma tonalidade de chá.
- Separar 100 ml desse chá e misturar com açúcar e deixar ferver até alcançar o ponto de calda.
- Separar as claras das gemas e levar para uma batedeira.
- Bater a clara em neve na velocidade média da batedeira.
- Derramar lentamente e em fio contínuo a calda de abacaxi sobre as claras.
- Deixar bater por 10 minutos até que a mistura esteja fria.
- Ralar a semente de cumaru no merengue.
- Desligar a batedeira e deixar o merengue descansar na geladeira.

Montagem

Cortar um quadrado médio de bolo, cobrir com o abacaxi assado, colocar o merengue por cima, passar o maçarico no merengue (opcional) e finalizar com a flor de capuchinha. Servir com o café com leite em um copinho.

**CARACTERÍSTICAS PÓS PREPARO**

Validade: 24h

Armazenamento: Refrigeração

Temperatura: entre 4°C a 10°C



Marcos Vinicius da Silva

COM JILÓ TAMBÉM CAÍ BEM



CONHEÇA OS CHEFS

Deivid Wanderson Couto dos Anjos - Técnico em Saúde Pública- INCQS
Lilha Maria Barbosa dos Santos – Estudante – IOC

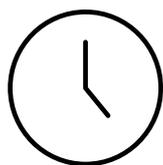


Qual foi a motivação para se inscrever no concurso Circuito Chef Saudável?

O concurso tem o foco em divulgar receitas saudáveis e isso é ótimo, pois é a oportunidade de usarmos a criatividade para apresentar receitas saborosas, leves e com um alto valor nutritivo. Por isso, a proposta de participar foi muito bem aceita. Ultimamente tenho gostado de fazer receitas que me mandam e inventar comidinhas. Quando vi a divulgação do concurso, quis me inscrever para viver uma experiência nova e gostei muito de me envolver e dedicar a está tarefa.

Qual foi o sentimento de participar deste concurso em seu ambiente de trabalho e compartilhando experiências com seus colegas?

O ambiente do concurso, desde a inscrição, foi muito descontraído. Foi um momento de muita interação. Ser um participante foi importante para nos divertirmos enquanto trabalhamos. A elaboração da receita com um amigo foi muito gratificante porque pudemos nos reencontrar, pois mesmo trabalhando perto é difícil conseguirmos um tempinho para colocar a conversa em dia. Fazer a gravação juntos foi superdivertido também.



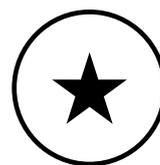
TEMPO

40 MINUTOS



RENDIMENTO

1 PORÇÃO



CATEGORIA

SALADAS

INGREDIENTES

I

Q

M

Jiló

2

UND

Tomate

1

UND

Cenoura

1/2

UND

Alho

2

UND

Vagem

4

UND

Cebola

1/2

UND

Cheiro verde

1

UND

Ovo

1

UND

Alface

50

G

Laranja

2

UND

Óleo

5

ML

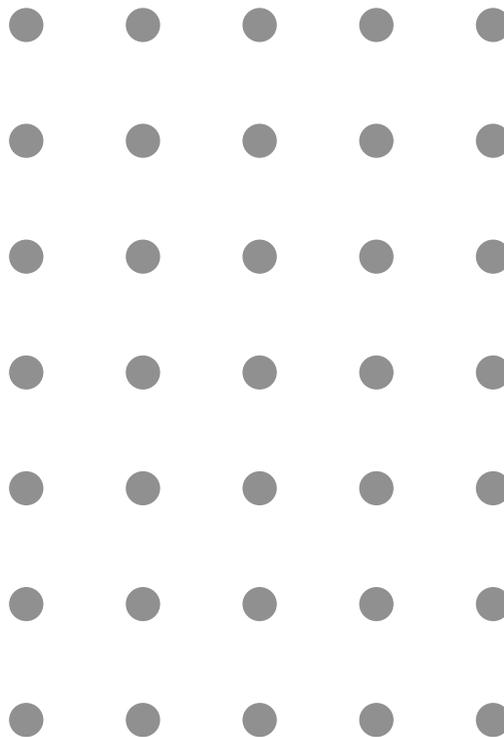
Água

ML

Sal (pitada

1

G



MODO DE PREPARO*

- Cozinhar o ovo por cerca de 10 minutos.
- Dourar um dente de alho com metade da colher de óleo.
- Adicionar a cebola picada. Colocar um copo de água e deixar ferver, coar essa água para retirar os pedaços de cebola e alho.
- Acrescentar o jiló picado em cubinhos e deixar coccionar por cerca de 12 minutos.
- Reservar para esfriar.
- Fazer o mesmo para coccionar a vagem.
- Lavar as folhas de alface e deixar escorrer a água.
- Picar o tomate em cubinhos, ralar a cenoura. Cortar mais um pouco de cebola. Acrescentar o cheiro verde.
- Misturar o resto dos ingredientes que ficaram esfriando e temperar com sal a gosto.
- Colocar essa mistura em uma fôrma pequena e desenformar no prato.
- Picar as folhas de alface e colocar ao redor, e em seguida cortar as laranjas em rodela e colocar em volta da alface para finalizar.



CARACTERÍSTICAS PÓS PREPARO

Validade: 12h

Armazenamento: Refrigeração

Temperatura: entre 4°C a 10°C



Deivid Wanderson Couto dos Anjos
Lilha Maria Barbosa dos Santos



FEIJÃO MARAVILHA



CONHEÇA AS CHEFS

Luzinete Barros do Santos – Cozinheira - Cogepe
 Luciana Santos de Oliveira Silva – Auxiliar de cozinha – Cogepe
 Rosângela Maria Vasconcelos – Auxiliar de cozinha – IFF

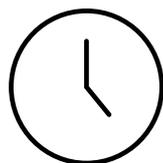


Qual foi o motivo que levou a escolha do nome para a receita? Teve alguma questão especial?

Todas as etapas foram compartilhadas com a equipe de trabalhadores da Creche, desde a escolha da receita inscrita, até o nome e torcida no dia. Ao degustarem e escolherem o feijão como nossa receita, solicitamos sugestões de nomes e como todos gostaram muito, sugeriram Feijão Maravilha!

Qual foi o sentimento de participar deste concurso em seu ambiente de trabalho e compartilhando experiências com seus colegas?

Foi gratificante ver nosso trabalho reconhecido por outras equipes e, também, muito especial ter, mais uma vez, o apoio de toda a Creche e dos pais. Elaboramos com muito companheirismo e alegria. Foi parceira o tempo todo e o resultado foi o melhor possível!



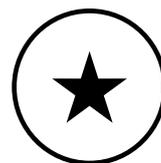
TEMPO

60 MINUTOS



RENDIMENTO

5 PORÇÕES



CATEGORIA

GUARNIÇÃO
PRATO PRINCIPAL

INGREDIENTES

I	Q	M	I	Q	M
Feijão manteiga	250	G	Casca de banana prata	2	UND
Cenoura	2	UND	Casca de cenoura	2	UND
Abóbora seca	300	G	Talos de couve (maço)	1	UND
Batata inglesa	4	UND	Sal (pitada)	1	G
Batata doce	2	UND	Azeita de oliva	5	ML
Couve (maço)	1	UND	Cebola	1	UND
Quiabo	6	UND			
Coentro (maço)	1	UND			
Fatinha de mandioca	250	G			

MODO DE PREPARO*

Feijão maravilha

- Cozinhar o feijão manteiga na panela de pressão por 20 minutos.
- Refogar o feijão com alho, cebola e azeite. Reservar.
- Cortar os legumes descascados, em pedaços médios e grandes.
- Refogar cebola e alho no azeite, acrescentar as cenouras com pouca água e, também, as batatas inglesas e as batatas doces, por cerca de 3 minutos, até ferver.
- Depois acrescentar a abóbora e o quiabo nessa mistura e deixar coccionar.
- Quando os legumes estiverem coccionados, acrescentar o feijão manteiga, a couve, coentro e sal.
- Servir.

Complemento: Farofa Rica

- Picar as cascas das batatas doces, bananas, batatas inglesas, cenouras e os talos da couve em pedaços bem pequenos.
- Refogar alho e cebola no azeite e acrescentar primeiro as cascas e depois a farinha de mandioca.
- Temperar com sal a gosto.
- Servir.

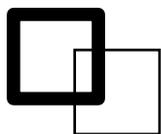


CARACTERÍSTICAS PÓS PREPARO

Validade: 24h

Armazenamento: Refrigeração

Temperatura: entre 4°C a 10°C



Luzinete Barros dos Santos
Luciana Santos de Oliveira Silva
Rosângela Maria Vasconcelos

FRANGO À ESPANHOLA

CONHEÇA A CHEF

Sueli Cavalcante de Sousa – Assistente social – Cogepe

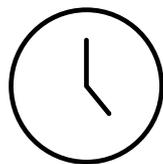


Qual foi a motivação para se inscrever no concurso Circuito Chef Saudável?

Recebi o convite da equipe de Nutrição para participar e resisti até o último dia de inscrição. Mas, os incentivos dos colegas de trabalho e minhas amigas foi o que motivou ainda mais minha participação.

Qual foi o sentimento de participar deste concurso em seu ambiente de trabalho e compartilhando experiências com seus colegas?

Foi um grande desafio e uma exposição, mas adorei participar e saber que meu prato agradou!



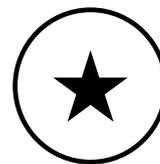
TEMPO

120 MINUTOS



RENDIMENTO

6 PORÇÕES



CATEGORIA

PRATO PRINCIPAL

INGREDIENTES

I	Q	M
Sobrecoxa de frango	6	UND
Tomate	1	UND
Cebola	1	UND
Pimentão amarelo	1/2	UND
Azeitona preta	150	G
Vinho tinto seco		ML
Azeite	60	ML
Orégano (à gosto)		G
Cheiro verde (opcional)		G

MODO DE PREPARO*

- Limpar e temperar o frango à gosto, deixar marinar.
- Arrumar o frango num refratário com tampa.
- Colocar os temperos cortados por cima.
- Acrescentar as azeitonas, o azeite e o vinho.
- Salpicar o orégano.
- Tampar o refratário ou cobrir com o papel alumínio.
- Levar ao forno por aproximadamente 40 minutos.
- Servir.



CARACTERÍSTICAS PÓS PREPARO

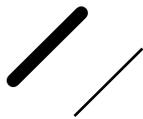
Validade: 24h

Armazenamento: Refrigeração

Temperatura: entre 4°C a 10°C



Sueli Cavalcante de Sousa



GELEIA FUNCIONAL DE HÍBISCO E UVA

CONHEÇA A CHEF

Maria Cristina Strausz – Tecnologista – Ensp



Qual foi a motivação para se inscrever no concurso Circuito Chef Saudável?

Adoro cozinhar, comercializo meus produtos e vi no concurso uma oportunidade de dar visibilidade a eles. Além disso, já conhecia a proposta e considerei uma ótima atividade de integração institucional.

Qual foi o sentimento de participar deste concurso em seu ambiente de trabalho e compartilhando experiências com seus colegas?

Foi delicioso em todos os sentidos. Parabenizo a iniciativa e espero que se repita.



TEMPO

60 MINUTOS



RENDIMENTO

2 PORÇÕES



CATEGORIA

DOCES/GELÉIAS

INGREDIENTES

I	Q	M
Hibisco desidratado	30	G
Água	250	ML
Suco de uva	250	ML
Chia	40	G
Eritritol	60	G
Anis-estrelado	2	UND
Maçã	2	UND
Limão	1	UND

MODO DE PREPARO*

- Fazer uma infusão com a água e o hibisco. Deixar em repouso por aproximadamente 15 min.
- Fazer um gel deixando a chia de molho no suco de uva.
- Colocar em uma panela de inox o suco de uva com a chia, a infusão de hibisco e o anis-estrelado.
- Acrescentar a maçã e o suco de limão.
- Levar ao fogo para reduzir até ao ponto de geleia.
- Acrescentar o eritritol.

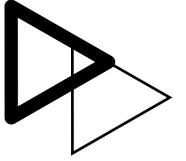


CARACTERÍSTICAS PÓS PREPARO

Validade: 30 dias

Armazenamento: Refrigeração

Temperatura: entre 4°C a 10°C



Maria Cristina Strausz

OMELETE VEGANO

CONHEÇA O CHEF

Onofre Brasileiro Duarte – Ajudante de cozinha – Biomanguinhos



Qual foi o sentimento de participar deste concurso em seu ambiente de trabalho e compartilhando experiências com seus colegas?

Foi uma honra e uma emoção muito grande ficar entre os 10 primeiros. É um privilégio ter amigos que me ajudaram com conselhos e apoio.

Qual é a sua opinião sobre o concurso?

Eu agradeço a todos da equipe! Todos foram muito educados, comprometidos, observei em todos um amor em nos servir e a meta de realizar um grande evento.



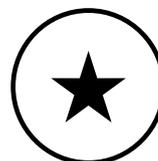
TEMPO

40 MINUTOS



RENDIMENTO

4 PORÇÕES



CATEGORIA

LANCHES

INGREDIENTES

I	Q	M
Grão de bico	2500	G
Aveia em flocos	100	UND
Cenoura cozida	50	G
Batata cozida	50	G
Espinafre	50	G
Cebola	1	UND
Pimentão verde	1	UND
Amido de milho	40	G
Azeite	5	ML
Sal (pitada)		G
Cheiro verde (à gosto)		UND
Alho (à gosto)		G

MODO DE PREPARO*

- Cozinhar o grão de bico até ficar bem macio.
- Bater no liquidificador com a água de cocção do grão de bico.
- Misturar a aveia e bater tudo.
- Colocar a mistura em um recipiente e acrescentar o amido de milho até chegar ao ponto de uma massa de panqueca.
- Reservar.
- Refogar os legumes com cebola, sal e temperos.
- Despejar sobre a mistura.
- Colocar um fio de azeite na frigideira e jogar a mistura.

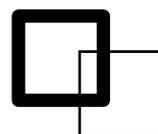


CARACTERÍSTICAS PÓS PREPARO

Validade: 24h

Armazenamento: Refrigeração

Temperatura: entre 4°C a 10°C



Onofre Brasileiro Duarte



PIZZA MARGUERITA À MODA DO CHEF RENAN



CONHEÇA O CHEF

Renan Alves de Freitas - Assistente de gestão pleno – ICTB

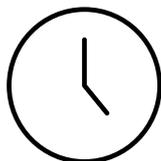


compartilhando experiências com seus colegas?

Após minha inscrição no concurso, as pessoas da minha unidade começaram a me incentivar bastante e no dia da preparação das receitas, houve uma mobilização grande de pessoas assistindo pela internet e no museu da vida, de forma presencial, também.

Qual é a sua opinião sobre o concurso?

A participação no Concurso Chef Circuito Saudável foi muito gratificante para mim, percebi que tinha um talento guardado dentro de mim e a equipe do concurso me ajudou a descobrir. A equipe foi sensacional o tempo todo, sempre nos auxiliando e nos incentivando em cada etapa do concurso. Eu, em especial, agradeço a todos da equipe, pois sou fruto do programa circuito saudável e sempre busco conciliar receitas saborosas com alimentos saudáveis, conforme toda a equipe me ensinou no programa.



TEMPO

60 MINUTOS



RENDIMENTO

8 FATIAS



CATEGORIA

LANCHES

INGREDIENTES

I	Q	M
Couve-flor	1	UND
Farelo de aveia	120	G
Ovo	1	UND
Mozzarella	200	G
Molho de tomate caseiro	60	G
tomate	1	UND
Orégano (à gosto)		G
Manjericão (à gosto)		G

MODO DE PREPARO*

- Triturar a couve flor que foi previamente cozida.
- Adicionar os outros ingredientes até formar uma massa consistente.
- Distribuir em uma fôrma untada redonda 30cm com azeite e levar ao forno pré-aquecido a 180°C.
- Deixar assar por 20 minutos.
- Retirar a massa e montar a pizza com molho de tomate, queijo mozzarella e os tomates cortados em rodela.
- Salpicar o orégano fresco e assar por mais 5 ou 10 minutos até derreter o queijo.
- Decorar com o manjericão.

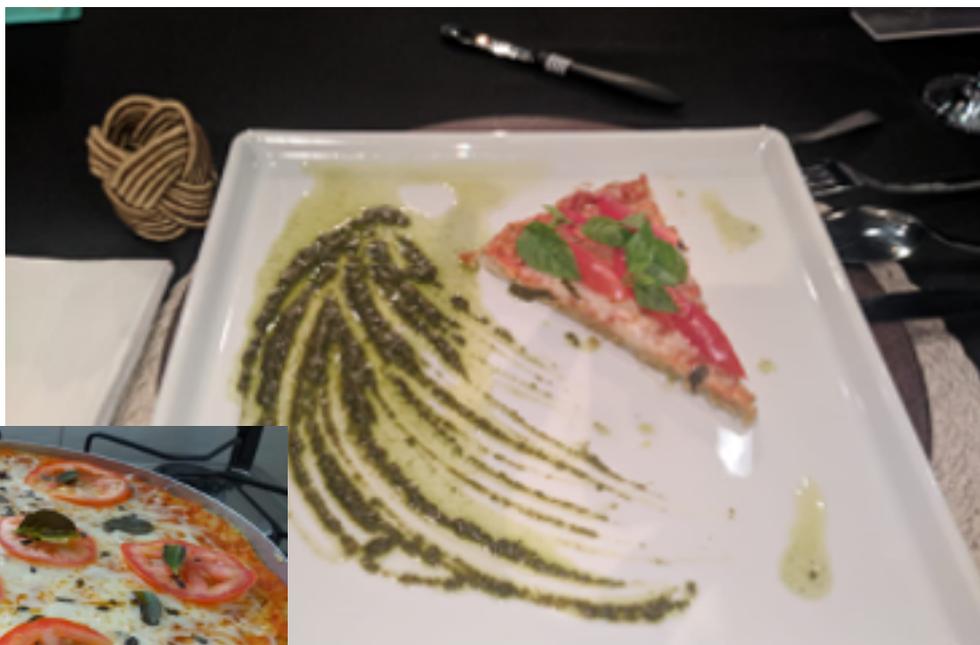


CARACTERÍSTICAS PÓS PREPARO

Validade: 24h

Armazenamento: Refrigeração

Temperatura: entre 4°C a 10°C



Renan Alves de Freitas

TORTA DE MAÇÃ DA BRANCA DE NEVE

CONHEÇA A CHEF

Marta Helena Natividade de Oliveira - Assistente de gestão pleno III – Cogepe.



Como surgiu o nome para a receita?

O nome "Torta da Branca de Neve" foi dado pelos colegas do trabalho, por conta da semelhança com a torta de maçã que a Branca de Neve fazia para os 7 anões. Então, desde a primeira vez que levei essa torta para trabalho, sempre que tem evento, perguntam se vou fazer a torta da Branca de Neve!

Qual foi o sentimento de participar deste concurso em seu ambiente de trabalho e compartilhando experiências com seus colegas?

Foi uma satisfação poder participar deste concurso Chef Circuito Saudável, cada etapa era um acontecimento. Foi desafiador, uma experiência única! Não posso deixar de falar que o acolhimento do pessoal do trabalho, foi um diferencial. A oportunidade de interagir com todos os participantes foi muito especial. A correria para aprontar os pratos e cada um ajudando o outro fez a interação ficar ainda melhor. Aprendi muitas coisas e provei comidas maravilhosas! Tudo isso vai ficar para sempre na minha memória. Valeu cada momento.



TEMPO

120 MINUTOS



RENDIMENTO

10 FATIAS



CATEGORIA

CONFEITARIA

INGREDIENTES

I	Q	M
Farinha de amêndoas	250	G
Farinha de trigo	250	G
Áçúcar demerara		G
Manteiga	200	G
Ovo	1	UND
Canela em pó	20	G
Fermento em pó	40	G
Limão	2	UND
Amido de milho	40	G
Maçã	5	UND
Água		ML

MODO DE PREPARO*

Para o recheio

- Colocar em uma panela a água, acrescentar a canela, o açúcar e a maçã picada.
- Deixar ferver até cozinhar a maçã.
- Acrescentar o amido de milho e misturar.
- Reservar.

Para a massa

- Misturar todos os ingredientes e por último o suco de limão.
- Abrir a massa e colocá-la na fôrma.
- Fazer as tirinhas das massas.
- Reservar.
- Acrescentar o recheio, cobrir com as tirinhas e levar ao forno a 180° C por 45 minutos.



CARACTERÍSTICAS PÓS PREPARO

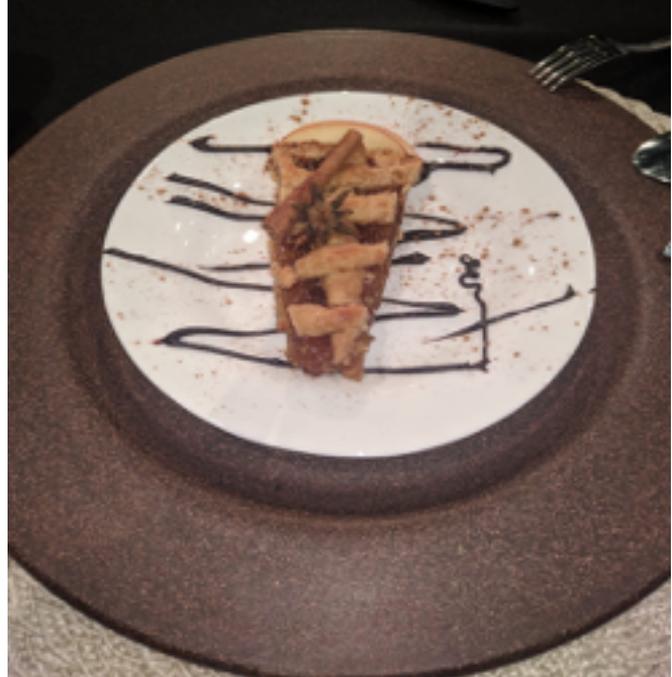
Validade: 48h

Armazenamento: Refrigeração

Temperatura: entre 4°C a 10°C



Marta Natividade



VEGBURGUER

CONHEÇA A CHEF

Mariana Nascimento Bezerra – Estagiária – INCQS

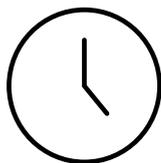


Qual foi a motivação para se inscrever no concurso Circuito Chef Saudável?

Minha motivação partiu de um maior interesse pelo preparo de alimentos, que se fortaleceu durante a minha graduação em nutrição. Junto a isto, comecei minha transição para a alimentação vegetariana e vi nessa receita uma possibilidade de acabar com a percepção de que os pratos vegetarianos, muitas vezes, não são tão atrativos quanto os que possuem carne. Também gosto muito de assistir programas de competições culinárias e achei muito interessante a iniciativa da Fiocruz.

Qual foi o sentimento de participar deste concurso em seu ambiente de trabalho e compartilhando experiências com seus colegas?

Foi uma mistura de vários sentimentos. Felicidade ao ver o apoio dos meus colegas, surpresa e ansiedade ao ver que a receita tinha sido selecionada e gratidão, por poder fazer parte desse evento que ficará na história da Fiocruz e que me trouxe experiências inesquecíveis. Eu me inscrevi sozinha, mas o concurso me proporcionou o contato com mais pessoas do local onde eu atuava, bem como, conhecer um pouco dos participantes.



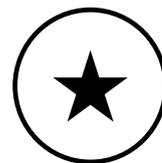
TEMPO

50 MINUTOS



RENDIMENTO

5 UNIDADES



CATEGORIA

LANCHES

INGREDIENTES

I	Q	M
Aveia em flocos	300	G
Ovos	4	UND
Chia	80	G
Cebola branca	1/2	UND
Cenoura	1	UND
Manjericão	20	G
Cominho moído	5	G
Pimenta do reino em pó	5	G
Manteiga	10	G
Água	50	ML
Sal (pitada)	1	G

MODO DE PREPARO*

- Descascar a cenoura lavada, ralar e reservar.
- Em um recipiente separado, hidratar a chia na água filtrada e reservar.
- Descascar a cebola e cortar em pedaços pequenos.
- Misturar a cenoura ralada, a cebola e a aveia em flocos.
- Acrescentar a chia, o sal, a pimenta do reino, o manjericão e por último os ovos.
- Misturar todos os ingredientes.
- Untar o tabuleiro com a manteiga.
- Moldar os hambúrgueres e colocar na fôrma untada.
- Assar em forno pré-aquecido a 180°C por cerca de 40 minutos.
- Deixar dourar.
- Servir.

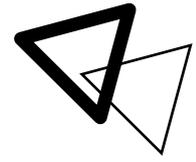


CARACTERÍSTICAS PÓS PREPARO

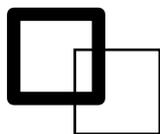
Validade: 24h

Armazenamento: Refrigeração

Temperatura: entre 4°C a 10°C



Mariana Nascimento Bezerra





LISTA DE SIGLAS

Biomanguinhos – Instituto de Tecnologia em Imunobiológicos de Manguinhos

Cogepe – Coordenação-Geral de Gestão de Pessoas

CST – Coordenação de Saúde do Trabalhador

Ensp – Escola Nacional de Saúde Pública Sérgio Arouca

EPSJV – Escola Politécnica de Saúde Joaquim Venâncio

Farmanguinhos – Instituto de Tecnologia em Fármacos de Manguinhos Fiocruz – Fundação Oswaldo Cruz

G- Gramas

ICTB – Instituto de Ciência e Tecnologia em Biomodelos

IFF – Instituto Fernandes Figueira

INCQS – Instituto Nacional de Controle de Qualidade em Saúde

INI – Instituto Nacional de Infectologia Evandro Chagas

IOC – Instituto Oswaldo Cruz

M - Medida

ML – mililitros

Nasa – Núcleo de Alimentação, Saúde e Ambiente

Q – quantidade

UND - Unidade

VPGDI – Vice-presidência de desenvolvimento e Gestão Institucional



LIVRO DE RECEITAS

CHEF CIRCUITO

SAUDÁVEL