

**MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA
FARROUPILHA – CAMPUS SÃO BORJA**

CURSO SUPERIOR DE TECNOLOGIA EM GASTRONOMIA

PATRICIA AJALA GAUNA

**FOOD ART COMO FORMA DE INCENTIVO AO CONSUMO DE ALIMENTOS
SAUDÁVEIS PARA CRIANÇAS E ADOLESCENTES**

MEMORIAL DESCRITIVO DA DISCIPLINA DE TCC II

SÃO BORJA

2022

**MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E
TECNOLOGIA FARROUPILHA – CAMPUS SÃO BORJA**

PATRICIA AJALA GAUNA

**FOOD ART COMO FORMA DE INCENTIVO AO CONSUMO DE ALIMENTOS
SAUDÁVEIS PARA CRIANÇAS E ADOLESCENTES**

MEMORIAL DESCRITIVO DA DISCIPLINA DE TCC II

Trabalho apresentado como requisito parcial para a aprovação na disciplina de TCC II, do Curso Superior de Tecnologia em Gastronomia, do Instituto Federal Farroupilha – Campus São Borja.

Orientador (a): Prof^a. Dr^a. Marianna Pozzatti Martins de Siqueira

Professor (a) de TCC II: Prof^a. Dr^a. Luciana Maronas Monks

**SÃO BORJA
2022**

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA
FARROUPILHA – CAMPUS SÃO BORJA

A orientadora, a Professora Dr^a. Marianna Pozzatti Martins de Siqueira e a aluna Patricia Ajala Gauna, abaixo assinados, certificam-se do teor do Memorial Descritivo produzido na disciplina de TCC II, do Curso Superior de Tecnologia em Gastronomia, do Instituto Federal Farroupilha.

**FOOD ART COMO FORMA DE INCENTIVO AO CONSUMO DE ALIMENTOS
SAUDÁVEIS PARA CRIANÇAS E ADOLESCENTES
MEMORIAL DESCRITIVO DA DISCIPLINA DE TCC II**

elaborado por

Patricia Ajala Gauna

como requisito parcial para aprovação na disciplina de Trabalho de
Conclusão de Curso II.

Professora: Dr^a. Marianna Pozzatti Martins de Siqueira
Orientadora

Professora: Me. Gabrielle Assunção Minuzzi
Componente da banca

Professor: Me. Alexander da Silva Machado
Componente da banca

**SÃO
BORJA
2022**

1 HISTÓRICO DA CONSTRUÇÃO DA PREPARAÇÃO

A partir dos dados coletados na pesquisa “A mídia e sua influência no consumo de alimentos e hábitos alimentares infantil”, desenvolvida na disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso I (TCC), do Curso Superior de Tecnologia em Gastronomia do Instituto Federal Farroupilha - Campus São Borja, busca-se, neste TCC II, desenvolver uma preparação gastronômica que promova o interesse por uma alimentação mais saudável pelo público infantil, fomentando a valorização da alimentação saudável entre crianças e adolescentes, pois como pode ser visto no trabalho anterior, esse público passa a ter grandes influências da mídia no consumo e hábitos alimentares.

A mídia tem grande participação na vida de todos, principalmente na vida das crianças e adolescentes, formando opiniões, criando conceitos que as crianças acabam imitando ou incorporam padrões de comportamento propostos por ela.

Muitas das vezes, ao invés de escolhermos produtos saudáveis para serem consumidos, acabamos optando por produtos industrializados que são mais fáceis de serem preparados ou já estão prontos para o consumo. Contudo, não nos damos conta que estes produtos não fazem bem para a nossa saúde, podendo causar obesidade que está cada vez mais presente em nosso dia a dia, seja nas crianças, adolescentes ou adultos.

A alimentação é o processo pelo qual o organismo obtém e assimila os nutrientes para as funções vitais, incluindo o crescimento, movimento, reprodução e manutenção da temperatura do corpo. As preferências e hábitos alimentares de cada grupo social devem ser levadas em consideração para uma alimentação saudável, a qual deve incluir alimentos, formas de preparo e pratos que sejam apreciados conforme a cultura de cada sociedade (INTRODUÇÃO, 2019).

Sendo assim, os elementos que compõem o preparo do prato, são derivados da agricultura familiar, visando a valorização da agricultura e sua cadeia produtiva, que gera o alimento em seu ciclo, respeitando seu tempo. Diante do exposto, o prato formulado para agregar as características escolhidas, foi o salmão grelhado regado com molho de maracujá acompanhado de legumes salteados e espaguete de beterraba e cenoura com farofa de cebola torrada com banana verde.

Os alimentos que compõem a preparação são introduzidos na alimentação infantil a partir dos seis meses de idade; o peixe, por ser um alimento saudável e nutritivo que agrega muitos nutrientes às refeições. Os legumes, sendo consumidos em variedade, garantem uma

adequada ingestão de parte dos micronutrientes e uma gama de fatores nutricionais; o aumento no consumo de legumes pode ajudar a substituir alimentos que possuem altas concentrações de gordura saturada, açúcar e sal.

A criação da preparação foi pensada na aceitação do público, já que é destinada para crianças, teve-se que pensar em agregar criatividade, assim fazendo com que eles tenham o interesse de consumir os ingredientes que compõem o preparo, já que são alimentos saudáveis; um meio de chamar a atenção deste público foi inserir a gastronomia molecular no preparo do prato agregado com o *food art*, que consiste em reproduzir paisagens utilizando os alimentos em um prato, o qual apresenta a função de ser uma espécie de tela.

Assim, o prato foi desenvolvido com vistas a formar uma espécie de “jardim” no prato. Por estar sendo utilizado o peixe, pensou-se em elaborar uma imagem que remetesse ao fundo do mar, utilizando os ingredientes, contudo, o teste realizado não foi satisfatório. Desta maneira, os ingredientes foram dispostos de forma a lembrar um jardim e foram utilizados elementos oriundos da terra e da água, seguindo a linha do “*Surf and Turf*”. Esta técnica preconiza a mistura de ingredientes da terra e do mar.

Os elementos que remetem ao mar, são representados pelo corte de alguns legumes (chuchu em formato de estrela do mar, o brócolis como flor) e pelo salmão. A farofa, representa a terra.

O salmão foi escolhido como proteína devido a maior relutância por parte das crianças e adolescentes em apreciar este tipo de alimento, o qual apresenta um elevado valor nutricional.

O prato escolhido para a montagem também é importante neste tipo de técnica. Foi escolhido um prato quadrado, que propiciará que a preparação seja observada como se fosse um quadro exposto, assim chamando a atenção do público-alvo desta preparação.

O objetivo desta preparação é mostrar aos pais e responsáveis pela alimentação das crianças que é possível ter uma alimentação saborosa, divertida e saudável, usando alimentos que já estamos habituados a consumir, mas em um formato diferente.

Através dos elementos presentes no prato, buscou-se proporcionar contrastes harmoniosos entre sabores, cores e texturas; utilizando-se das características organolépticas de cada alimento, percebidos pelos nossos órgãos de sentido.

2 AS TÉCNICAS APLICADAS NO DESENVOLVIMENTO DA PREPARAÇÃO

Para a execução da preparação, utilizou-se de técnicas aprendidas no decorrer do curso, sendo usadas a fim de valorizar e salientar as características organolépticas do alimento, resultando em uma preparação completa no sentido nutricional e gastronômico.

Inicialmente, para a cocção do salmão, utilizou-se a técnica de marinada a fim de providenciar maior sabor e umidade ao preparo. A proteína escolhida se destaca em termos nutricionais em relação a outros alimentos de origem animal por possuir significativas quantidades de vitaminas lipossolúveis A e D, além de minerais como cálcio e ferro. Sua composição lipídica apresenta elevada proporção de ácidos graxos poli-insaturados que irão impactar benéficamente na saúde. Também é fonte de proteínas de alto valor biológico. Destaca-se, ainda, porque todos esses nutrientes são cruciais nas fases iniciais do desenvolvimento humano, corroborando nas funções visuais, cognitivas e sistema nervoso (SARTORI; AMÂNCIO, 2012). Isto posto, considera-se que esses atributos tornam o peixe mais saudável comparando com os outros tipos de carnes, já que seu perfil proteico supera em valor biológico outras fontes de origem animal, como a carne bovina e o leite (COSTA *et al.*, 2013).

Após a técnica de marinar, utilizou-se o método de cocção por calor seco. A técnica de grelhar consiste em pincelar algum tipo de gordura no alimento para que não grude na *sautese* e submetê-lo a calor seco. É característico deste tipo de técnica, resultar em um preparo contendo uma crosta dourada que ocorre devido a reação de *Maillard* (entre os açúcares e proteínas presentes no alimento).

Alguns legumes empregados no preparo foram utilizados integralmente, assim, desenvolvendo a sustentabilidade na gastronomia, evitando o desperdício de alimentos, obtendo todo o seu potencial nutritivo. Se toda a população pensasse desta maneira, seria possível diminuir aproximadamente 10% de desperdício em nossas casas.

A técnica escolhida para a cocção dos legumes foi o branqueamento, o qual é utilizado para cozer vegetais. O resultado pode ser um amplo leque de texturas e sabores. Os cortes utilizados foram julienne, allumette, cortes longos retangulares, bâtonnets e julienne fina. Os cortes foram pensados para chamar atenção das crianças.

Com relação a farofa de cebola torrada com banana verde, foi realizada a

higienização da banana e da cebola; feito isso, iniciou-se o processo cortando a cebola em meia lua e colocando em uma fôrma com papel-manteiga. Após, a fôrma foi levada ao forno sob uma temperatura de 180°C até a cebola ficar torrada. Enquanto a cebola estava no forno, deu-se início a preparação da farofa, tostando a farinha de mandioca juntamente com a manteiga, responsável por dar sabor à farofa e temperando com sal, pimenta do reino e algumas especiarias. Farofas são preparações clássicas da Cozinha Brasileira e permitem a inclusão de diversos ingredientes que fornecem muitos nutrientes para a alimentação.

Para o preparo do espaguete de cenoura e beterraba, utilizou-se o ágar-ágar, a fim de obter a gelificação do líquido oriundo dos legumes. Iniciou-se o processo com os cortes em cubos de beterraba e da cenoura, após foi feito o suco de cada uma das duas; em panelas separadas foi adicionado o suco de cada uma delas, adicionando 2 g de ágar-ágar para cada 100 mL de líquido.

Na primeira tentativa do preparo do molho foi utilizada a técnica de esferificação direta, a qual consiste em aprisionar um líquido dentro de uma esfera perfeita. Empregou-se o método de esferificação direta, no qual foi dissolvido o alginato de sódio no líquido e cloreto de cálcio no banho. A reação entre o alginato de sódio e o cloreto permite a formação de uma esfera gelatinosa que envolve o líquido. Contudo, devido ao sabor e textura que este tipo de técnica acaba por propiciar no alimento, optou-se por não ser utilizada no trabalho, já que o objetivo é incentivar crianças e adolescentes a consumirem o preparo. Técnicas da Gastronomia Molecular são aprendidas nas disciplinas de Cozinha de Criação e Gastronomia Contemporânea.

No preparo do molho, o suco do maracujá com as sementes foi reduzido, a partir do aquecimento lento do líquido, a fim de reduzir e concentrar o sabor liberado pelo maracujá e os elementos aromáticos usados no preparo. Logo após a redução do suco, o mesmo foi espessado com *slurry*, que consiste em uma mistura feita a partir da junção de amido de milho com água. O *slurry* confere viscosidade e brilho ao molho. Ambas as técnicas descritas acima, foram obtidas a partir do conhecimento extraído na disciplina de Técnicas Básicas de Cozinha, as quais foram realizadas ao longo do curso por serem técnicas de base da gastronomia clássica.

3 DESENVOLVIMENTO DA PREPARAÇÃO GASTRONÔMICA

No desenvolvimento da preparação foram realizados vários testes, resultando na escolha dos ingredientes, bem como na harmonização dos complementos que compõem a

preparação. Inicialmente, buscou-se apresentar um prato com insumos da produção local e que fossem orgânicos, utilizando-se de técnicas de base da gastronomia.

No primeiro teste foi efetuado o espaguete de legumes aplicando as técnicas da Gastronomia Molecular. Os espaguetes foram feitos à base de cenoura, batata e chuchu. O espaguete feito com chuchu e batata não adquiriu a consistência desejada e o sabor ficou fraco, optou-se por retirar o espaguete de chuchu com batata e fazer um de beterraba no seu lugar.

No segundo teste, os espaguetes foram testados novamente, e apresentaram o sabor desejado. Contudo, optou-se por diminuir a quantidade de ágar-ágar, pois percebeu-se que haviam ficado muito firmes. Fixou-se assim a proporção de 2 g de ágar-ágar para cada 100 mL de líquido.

Os legumes foram branqueados antes de serem salteados no azeite de oliva.

A proteína foi marinada durante três horas obtendo o aroma e sabor desejado. Depois do tempo de marinada, o salmão foi grelhado na *sautese*.

No terceiro teste realizado decidiu-se adicionar uma farofa feita com farinha de mandioca, cebola torrada e banana verde, a fim de contribuir com uma textura crocante ao preparo e auxiliar na montagem do mesmo a partir dos preceitos inerentes à *Food Art*.

Para os legumes, foi realizada a troca do azeite de oliva por manteiga assim fazendo com que eles adquirissem brilho e sabor amanteigado.

Portanto, a partir dos testes realizados, foi possível observar a grande evolução em relação à preparação. Foi possível observar que haviam muitas mudanças a serem feitas para que se chegasse ao objetivo desejado, propiciando grande crescimento para a discente.

4 DESCRIÇÃO DO RESULTADO DA PREPARAÇÃO

A preparação necessita a união entre a aparência do alimento, que deve propiciar a aplicação do *Food Art*, equilibrada com sabor, textura e aroma agradáveis, que conquistam o paladar de crianças e adolescentes. A partir do preparo, pode-se observar o contraste de sabores, tendo o salgado da proteína e o agridoce do molho. Percebe-se diferentes texturas e formas; o molho apresenta textura aveludada; a farofa confere uma característica arenosa; o salmão confere umidade ao preparo por meio de sua carne e crocância devido à sua pele; a cebola queimada presente na farinha confere aroma e sabor leve de tostado.

Entende-se assim, que a preparação obteve uma variação de sabores, texturas e formatos na apresentação dos alimentos. As diferentes características se uniram para formar um prato

único e equilibrado.


O resultado ficou bastante satisfatório, compondo um prato com características organolépticas fortemente absorvidas pelos órgãos de sentido, emitindo sinais de sabores, formatos e texturas diferenciadas, conseqüentemente, provocando uma explosão de sabores ao comensal. Apresentou um aspecto visual atraente, com brilho derivado da técnica de saltear legumes e do molho.

O processo de construção deste prato foi bastante gratificante, por criar uma preparação com ingredientes mais saudáveis e despertar o interesse do público infantil ao apresentar a preparação no formato de jardim, sendo uma maneira diferente que desperta o interesse por uma alimentação mais saudável e equilibrada.

Acredita-se que para finalizar a preparação com um melhor apelo e resultado visual do prato deveria-se ter acrescentado mais alguns legumes salteados e também trocar o broto que foi adicionado na parte superior do salmão ao molho por cebolotes dando assim um olhar mais sofisticado.


5 FICHA TÉCNICA

Imagem 1: Ficha técnica do Espaguete de agar-agar

Acadêmico: Patrícia Ajala Gauna	Instituição: Instituto Federal Farroupilha		Curso de Gastronomia							
Receita: Espaguete de agar-agar										
Classificação: Guarnição			Custo Total: 4,40							
Rendimento da Receita em kg: 1,00	Código: 1	Custo por kg: 4,40								
Rendimento em Porções: 1	Porção g 1,000	Data:	Custo por Porção Unitária: 4,40							
Ingredientes	Quantidade Operacional	Quant. Líquida	Unidade	Fator de Correção	Quant. Bruta	Unidade	Preço Unitário	Unidade	Custo Total	
Cenoura	200 g	0,200	kg	1,17	0,234	kg	4,00	kg	0,94	
Agar-agar	10 g	0,010	kg	1,00	0,010	kg	25,75	kg	0,26	
Água	300 mL	0,300	L	1,00	0,300	L	4,00	L	1,20	
Beterraba	200 mL	0,200	kg	1,61	0,322	kg	5,00	kg	1,61	
Sal	QB	QB		0,00	0,000				0,00	
Pimenta do reino	QB	QB	QB	0,00	0,000	QB		QB	0,00	
									0,00	
									0,00	
									0,00	
									0,00	
									0,00	
									0,00	
									0,00	
									0,00	
									0,00	
									0,00	
									0,00	
									0,00	
									0,00	
									0,00	
									0,00	
									0,00	
									0,00	
									0,00	
									0,00	
									0,00	
									0,00	
									0,00	
									0,00	
									0,00	
									0,00	
									0,00	
									0,00	
	Valor dos Ingredientes							4,00		
	Margem de Segurança							10,00 %	0,40035	
	Valor do Custo da Receita							4,40		
MODO DE PREPARO					INTERPRETAÇÃO					
<p>1. Numa centrífuga, coloque 500 g de cenoura e extraia todo o suco (ou bata no liquidificador com 150 mL de água e coe). Reserve o suco.</p> <p>2. Repita o processo com 500 g de beterraba descascada e reserve. Tempere cada suco com sal e pimenta do reino a gosto.</p> <p>3. Leve os sucos SEPARADAMENTE ao fogo médio panelas pequenas e quando estiver em ponto de fervura, junte o agar-agar na seguinte proporção: Suco de cenoura: 2 g de agar-agar para cada 100 mL. Suco de beterraba: 2 g de agar-agar para cada 100 mL de líquido.</p> <p>4. Mexa (cada panela) até dissolver completamente o agar-agar e desligue o fogo. Coloque cada suco no mixer e bata bem. Com o auxílio de uma seringa, encha um tubo fino (usado em aparelhos de inalação ou aquários) com o suco aquecido e imediatamente coloque o tubo numa tigela com água e gelo para esfriar por apenas 25 segundos. Repita este procedimento com os outros dois sucos, separadamente.</p> <p>5. Depois do tudo frio e com a mesma seringa cheia de água, aperte o embolo, injetando esta água (da seringa) para retirar os espaguetes resfriados.</p> <p>6. OBS: Os espaguetes podem ser aquecidos até 80 graus sem deformação da estrutura.</p>										
MISE EN PLACE / UTENSÍLIOS					CORREÇÃO:					
Colher de silicone; Colher pequena; Faca do chef; Bowl; Liquidificador; Panela pequena; Seringa 10ml; Tubo ou canudo										


Fonte: Autora, 2022

Imagem 2: Ficha técnica do Salmão grelhado

Acadêmico: Patricia Ajala Gauna			Instituição: Instituto Federal Farroupilha				Curso de Gastronomia			
Receita: Salmão grelhado										
Classificação: Elemento principal						Custo Total:		22,84		
Rendimento da Receita em kg: 1,000			Código: 1		Custo por kg:				22,84	
Rendimento em Porções: 1			Porção g		Data:		Custo por Porção Unitária:			22,84
Ingredientes	Quantidade Operacional	Quant. Líquida	Unidade	Fator de Correção	Quant. Bruta	Unidade	Preço Unitário	Unidade	Custo Total	
Salmão	200 g	0,100	kg	2,17	0,217	kg	90,00	kg	19,53	
Sal	2 g	0,002	kg	1,00	0,002	kg	1,60	kg	0,00	
Limão	30 mL	0,030	L	2,26	0,068	L	5,00	L	0,34	
Laranja	60 mL	0,060	L	1,39	0,083	L	4,00	L	0,33	
Azeite de oliva	15 mL	0,015	L	1,00	0,015	L	37,00	L	0,56	
Alecrim	QB		QB			QB		QB	0,00	
Pimenta do reino	QB		QB			QB		QB	0,00	
Manjerição	QB		QB			QB		QB	0,00	
									0,00	
									0,00	
									0,00	
									0,00	
									0,00	
									0,00	
									0,00	
									0,00	
									0,00	
									0,00	
									0,00	
									0,00	
									0,00	
									0,00	
									0,00	
									0,00	
									0,00	
									0,00	
									0,00	
									0,00	
Valor dos Ingredientes									20,76	
Margem de Segurança							10,00 %	2,07608		
Valor do Custo da Receita							22,84			
MODO DE PREPARO					INTERPRETAÇÃO					
<p>1. Em um bowl, adicione todos os ingredientes e em seguida acrescente o salmão. Coloque um papel filme em cima do bowl e reserve por cerca de 3 horas para adquirir o sabor e aroma. 2 Após o tempo de marinada, em uma sautese untada com óleo, adicione o filê de salmão e deixe ele criar uma crosta em um dos lados para depois virar de lado. 3. Sirva com o molho de maracujá e os demais acompanhamentos.</p>										
MISE EN PLACE / UTENSÍLIOS										
Bowl; Sautese; Papel filme; Prato										

Fonte: Autora, 2022.

Imagem 3: Ficha técnica do Molho de maracujá.

Acadêmico: Patricia Ajala Gauna			Instituição: Instituto Federal Farroupilha				Curso de Gastronomia			
Receita: Molho de maracujá										
Classificação: Guarnição						Custo Total:		7,39		
Rendimento da Receita em kg: 1,000			Código: 1		Custo por kg:		7,39			
Rendimento em Porções: 1		Porção g: 1,000		Data:		Custo por Porção Unitária:		7,39		
Ingredientes	Quantidade Operacional	Quant. Líquida	Unidade	Fator de Correção	Quant. Bruta	Unidade	Preço Unitário	Unidade	Custo Total	
Maracujá	1 un	0,312	kg	1,82	0,567	kg	10,00	kg	5,67	
Água	100 mL	0,100	L	1,00	0,100	L	4,00	L	0,40	
Pitada de noz moscada	QB	QB							0,00	
Manteiga	50 g	0,050	kg	1,00	0,050	kg	10,00	kg	0,50	
Amido de milho	4 g	0,004	kg	1,00	0,004	kg	6,00	kg	0,02	
Açúcar	24 g	0,024	kg	1,00	0,024	kg	5,00	kg	0,12	
Sal	QB	QB							0,00	
									0,00	
									0,00	
									0,00	
									0,00	
									0,00	
									0,00	
									0,00	
									0,00	
									0,00	
									0,00	
									0,00	
									0,00	
									0,00	
									0,00	
									0,00	
									0,00	
									0,00	
									0,00	
									0,00	
							Valor dos Ingredientes		6,71	
							Margem de Segurança		10,00 %	
							Valor do Custo da Receita		7,39	
MODO DE PREPARO						INTERPRETAÇÃO				
<p>1. Em uma sautese, coloque a manteiga para derreter, deixe por alguns segundos. 2. Adicione o açúcar e misture bem. 3. Acrescente a polpa do maracujá, inclusive as sementes. 4. Rale a noz-moscada por cima e o sal. Mexa bem. 5. Em paralelo, pegue um bowl, coloque a água e o amido de milho. Dissolva-o por completo, em seguida, jogue no molho de maracujá; 6. Acrescente o slurry aos poucos, deixe ferver e vá esperando até engrossar. Está pronto para cobrir o filê de salmão.</p>										
<p>MISE EN PLACE / UTENSÍLIOS</p> <p>Faca do chef, Placa de corte, Colher grande, Bowl, Sautese.</p>										

Fonte: Autora, 2022.

Imagem 4: Ficha técnica da Farofa


Acadêmico: Patricia Ajala Gauna			Instituição: Instituto Federal Farroupilha			Curso de Gastronomia			
Receita: Farofa de cebola torrada com banana verde									
Classificação: Guarnição			Custo Total:			2,25			
Rendimento da Receita em kg: 1,000			Código: 1			Custo por kg: 2,25			
Rendimento em Porções: 1		Porção g: 1,000		Data:		Custo por Porção Unitária: 2,25			
Ingredientes	Quantidade Operacional	Quant. Líquida	Unidade	Fator de Correção	Quant. Bruta	Unidade	Preço Unitário	Unidade	Custo Total
Farinha de mandioca	50 g	0,050	kg	1,00	0,050	kg	4,00	kg	0,20
Manteiga	25 g	0,025	kg	1,00	0,025	kg	1,00	kg	0,03
Azeite de oliva	30 mL	0,030	L	1,00	0,030	L	37,00	L	1,11
Pimenta do reino	QB								0,00
Sal	QB								0,00
Banana verde	30 g	0,030	kg	1,51	0,045	kg	4,00	kg	0,18
Cebola	50 g	0,050	kg	1,03	0,052	kg	5,00	kg	0,26
Alho	10 g	0,010	kg	1,08	0,011	kg	25,00	kg	0,27
									0,00
									0,00
									0,00
									0,00
									0,00
									0,00
									0,00
									0,00
									0,00
									0,00
									0,00
									0,00
									0,00
									0,00
									0,00
									0,00
									0,00
									0,00
									0,00
									0,00
									0,00
									0,00
									0,00
									0,00
									0,00
									0,00
									0,00
									0,00
									0,00
Valor dos Ingredientes									2,04
Margem de Segurança							10,00 %		0,20437
Valor do Custo da Receita							2,25		
MODO DE PREPARO					INTERPRETAÇÃO				
<p>1. Descasque a cebola e corte em meia lua, coloque em uma fôrma com papel-manteiga e disponha as rodela de cebola. Asse no forno em temperatura de 180°C até torrar a cebola. 2. Após a cebola ficar pronta, coloque em um liquidificador para triturar e reserve; 3. Corte a banana, o bacon em cubos pequenos e reserve, corte o alho e a cebola e reserve. 4. Em uma panela média, refogue o bacon. Quando o bacon estiver dourado, coloque a cebola e o alho e refogue em fogo médio por 10 minutos. 5. Com todos os ingredientes refogados, coloque a banana verde e deixe cozinhar por 15 minutos. 6. Depois que a banana estiver cozida, retire a panela do fogo e acrescente a farinha de mandioca e a cebola torrada e coloque o sal a gosto.</p>									
MISE EN PLACE / UTENSÍLIOS									
Faca do chef, Placa de corte, Colher grande, Bowl, Sautese.									

Fonte: Autora, 2022.

Imagem 5: Ficha técnica Legumes salteados na manteiga

Acadêmico: Patricia Ajala Gauna			Instituição: Instituto Federal Farroupilha			Curso de Gastronomia			
Receita: Legumes salteados manteiga									
Classificação: Guarnição					Custo Total:			5,40	
Rendimento da Receita em kg: 1,000				Código:		Custo por kg:			5,40
Rendimento em Porções: 1		Porção g : 1,000		Data:		Custo por Porção Unitária:			5,40
Ingredientes	Quantidade Operacional	Quant. Líquida	Unidade	Fator de Correção	Quant. Bruta	Unidade	Preço Unitário	Unidade	Custo Total
Chuchu	80 g	0,080	kg	1,47	0,118	kg	4,00	kg	0,47
Ervilha fresca	80 g	0,080	kg	1,81	0,145	kg	7,00	kg	1,01
Brócolis	80 g	0,080	kg	1,00	0,080	kg	6,00	kg	0,48
Couve-flor	80 g	0,080	kg	2,22	0,178	kg	6,00	kg	1,07
Manteiga	90 g	0,090	kg	1,00	0,090	kg	10,00	kg	0,90
Sal	QB								0,00
Pimenta do reino	QB								0,00
Abóbora italiana	80 g	0,080	kg	1,15	0,092	kg	6,00	kg	0,55
Batata	80 g	0,080	kg	1,06	0,085	kg	5,00	kg	0,42
									0,00
									0,00
									0,00
									0,00
									0,00
									0,00
									0,00
									0,00
									0,00
									0,00
									0,00
									0,00
									0,00
									0,00
									0,00
									0,00
									0,00
									0,00
							Valor dos Ingredientes		4,91
							Margem de Segurança		10,00 %
							Valor do Custo da Receita		5,40
MODO DE PREPARO					INTERPRETAÇÃO				
<ol style="list-style-type: none"> Coloque água para ferver em uma panela. Descasque o chuchu e corte-os em formato de estrela; Descasque a batata e corte-a em batônnets. Corte a abóbora italiana em julienne fina. Tire os talos do brócolis e da couve-flor e reserve. Tire o fundo da ervilha e retire o talinho lateral (da parte reta da ervilha). Coloque as batatas e a cenoura em água fervente por 5 minutos, retire com a ajuda de um escurridor e passe na água fria para dar choque térmico, assim o cozimento se interrompe abruptamente. Coloque o brócolis e a couve-flor por 5 minutos em água fervente e também passe direto em água fria. Coloque a ervilha em água fervente por 5 minutos. Em uma frigideira alta coloque a manteiga e deixe derreter. Acrescente primeiro as batatas, o chuchu, salteie um pouco e acrescente a couve-flor e o brócolis. Salteie mais um pouco e por último, acrescente a ervilha. Tempere com sal a gosto e a pimenta. Vá salteando os legumes por 5 minutos e sirva. 									
MISE EN PLACE / UTENSÍLIOS									
Sautese; Faca do chef; Placa de corte; Bowl; Prato.									

Imagem 6: Ficha técnica Salmão grelhado regado com molho de maracujá acompanhado com legumes salteados e espaguete de beterraba e cenoura com farofa de cebola torrada e banana verde.

Acadêmico: Patricia Ajala Gauna			Instituição: Instituto Federal Farroupilha			Curso de Gastronomia			
Receita: Salmão grelhado regado com molho de maracujá acompanhado de legumes salteados e espaguete de beterraba e cenoura com farofa de cebola torrada									
Classificação: Prato principal					Custo Total:		6,18		
Rendimento da Receita em kg: 1,000				Código: 1		Custo por kg: 6,18			
Rendimento em Porções: 1		Porção g: 1,000		Data:		Custo por Porção Unitária: 6,18			
Ingredientes	Quantidade Operacional	Quant. Líquida	Unidade	Fator de Correção	Quant. Bruta	Unidade	Preço Unitário	Unidade	Custo Total
Salmão grelhado	200 g	0,200	kg	1,00	0,200	kg	22,84	kg	4,57
Molho de maracujá	50 g	0,050	kg	1,00	0,050	kg		kg	0,00
Legumes salteados	150 g	0,150	kg	1,00	0,150	kg	5,40	kg	0,81
Espaguete de ágar-ágar	30 g	0,030	kg	1,00	0,030	kg	4,40	kg	0,13
Farofa de cebola torrada com banana verde	50 g	0,050	kg	1,00	0,050	kg	2,19	kg	0,11
									0,00
									0,00
									0,00
									0,00
									0,00
									0,00
									0,00
									0,00
									0,00
									0,00
									0,00
									0,00
									0,00
									0,00
									0,00
									0,00
									0,00
									0,00
									0,00
									0,00
									0,00
									0,00
									0,00
									0,00
									0,00
									0,00
									0,00
									0,00
									0,00
									0,00
									0,00
Valor dos Ingredientes						5,62			
Margem de Segurança						10,00 %		0,56195	
Valor do Custo da Receita						6,18		6,18	
MODO DE PREPARO				INTERPRETAÇÃO					
1. Disponha sobre o meio do prato o salmão e regue por cima o molho de maracujá; 2. No lado, faça uma linha com a farofa de cebola torrada com banana verde; 3. Disponha os legumes salteados ao lado superior do salmão; 4. Coloque o espaguete de legumes no canto do prato representando o caule das flores.									
MISE EN PLACE / UTENSÍLIOS									
Prato quadrado, Talheres de mesa; Colher grande.									

Fonte: Autora, 2022.

6 REFERÊNCIAS

COSTA, T. V.; SILVA, R.R.S.; SOUZA, J.L.; BATALHA, O.S.; HOSHIBA, M.A. Aspectos de consumo e comércio de pescado em Parintins/AM. **Boletim do Instituto Pesca**, v.39, n.1, p. 63 – 75, 2013. Acesso em: 29 de Abr. de 2022. Disponível em:<https://www.pesca.agricultura.sp.gov.br/39_1_63-75.pdf>

SARTORI, A. G. O.; AMÂNCIO, R. D. Pescado: importância nutricional e consumo no Brasil. **Segurança Alimentar e Nutricional**, v.19, n. 2, p.83-93, 2012.

INTRODUÇÃO a nutrição. São Lourenço: Cgo Cursos Grátis Online, 2019. 53 slides, color.

Assinaturas:

Patricia Ajala Gauna

Orientanda: Patrícia Ajala Gauna

Marianna Pozzatti ul. S.

Orientadora: Marianna Pozzatti Martins de Siqueira