

UNICEUB – CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO E DA SAÚDE



DIOGO PASSOS EVANGELISTA
LUCAS D'MARCO GARCIA GUERRA
LUIZ GUILHERME FERREIRA NEVES
YURI PEREIRA

OS NOVOS SABORES DA VELHA BRASÍLIA

Brasília
2016

DIOGO PASSOS EVANGELISTA RA: 21450157
LUCAS D'MARCO GARCIA GUERRA RA: 21494602
LUIZ GUILHERME FERREIRA NEVES RA: 21450436
YURI PEREIRA RA: 21486839

OS NOVOS SABORES DA VELHA BRASÍLIA

Trabalho apresentado como pré-requisito para conclusão da disciplina "Estágio Supervisionado" do curso superior de Tecnologia em Gastronomia da FACES - UniCEUB.

Brasília
2016

DIOGO PASSOS EVANGELISTA
LUCAS D'MARCO GARCIA GUERRA
LUIZ GUILHERME FERREIRA NEVES
YURI PEREIRA

OS NOVOS SABORES DA VELHA BRASÍLIA

Trabalho apresentado como pré-requisito para conclusão da disciplina "Estágio Supervisionado" do curso superior de Tecnologia em Gastronomia da FACES - UniCEUB.

Brasília, 05 de Julho de 2016

Banca Examinadora Trabalho Final Prático (TFP):

Coordenadora

Janaína Sarmento Bispo

Coordenadora do Curso Superior de Tecnologia em Gastronomia – FACES UniCEUB

1º Examinador (a)

Professor

Rodrigo Gonçalves Cabral

Professor do Curso Superior de Tecnologia em Gastronomia – FACES UniCEUB

2º Examinador (a)

Professor

Robson Moraes de Oliveira

Professor do Curso Superior de Tecnologia em Gastronomia – FACES UniCEUB

3º Examinador (a)

Professora

Andrea Almeida

Professora do Curso Superior de Tecnologia em Gastronomia – FACES UniCEUB

"E para onde devemos ir? Nós que vagamos nesse deserto à procura do melhor de nós?".

Autor desconhecido

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Figura 1. Projeto do Plano Piloto por Lucio Costa.....	28
Figura 2 - Foto por Plínio Ricardo.....	30
Figura 3: Diogo fazendo a conferencia do protocolo e fichas técnicas.....	62
Figura 4: Luiz aferindo a temperatura da calda de açúcar da patê à bombe, preparo que faz parte da sobremesa.....	63
Figura 5: Lucas fazendo o gel de limão e cana de açúcar que compõe o prato de entrada. (1)	63
Figura 6: Lucas fazendo o gel de limão e cana de açúcar que compõe o prato de entrada. (2)	64
Figura 7: Luiz aferindo a temperatura da calda de açúcar da patê à bombe, preparo que faz parte da sobremesa. (2)	64
Figura 8: Luiz aferindo a temperatura da calda de açúcar da patê à bombe, preparo que faz parte da sobremesa. (3).....	65
Figura 9: entrada, prato principal e sobremesa – teste 1.	65
Figura 10: entrada – teste 1.....	66
Figura 11: prato principal – teste 1.	66
Figura 12: sobremesa – teste 1.....	67
Figura 13: entrada – teste 2.....	67
Figura 14: principal – teste 2.....	68
Figura 15: sobremesa – teste 2.....	68

SUMÁRIO

1. APRESENTAÇÃO.....	7
1.1 OBJETIVO GERAL.....	8
1.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	8
2. LABOCIEN.....	9 A 12
3. ATIVIDADES.....	13
3.1 CONCEITOS	14 a 22
4. PRATOS.....	23 a 31
5. TESTE 1.....	32 a 43
6. TESTE 2.....	44 a 53
7. CONSIDERAÇÕES FINAIS	54
8. GLOSSARIO.....	56 a 60
9. REFERENCIAS.....	61 a 62
10.APÊNDICE.....	63 a 95

1. APRESENTAÇÃO

Foi visando à inexistência de um consenso quanto à afirmação de uma cozinha característica de Brasília, que a equipe decidiu sintetizar os aspectos culturais e culinários importados das demais regiões, promovendo uma fusão, e tendo como resultado três preparos: “Trio Viçosa”, “Quadrado” e “Lúcio Costa”.

Devido à sua criação artificializada e sua ocupação repentina e massiva, Brasília não teve ainda a maturidade de desenvolver uma cultura alimentar característica e exclusiva, visto que o brasiliense habituou-se a uma alimentação eclética, uma vez que a cidade é sitiada de restaurantes dos mais diversos tipos: Comidas regionais nordestinas, churrascarias, restaurantes de comida oriental, redes de fast-food, etc.

Essa facilidade de acesso à comida diversificada conferiu aos que aqui moram certa acomodação, deixando-os altamente dependentes de uma cultura alimentar importada. Mesmo assim, veem-se empreendimentos que se destacam, e acabam sendo apadrinhados pela população como o “típico de Brasília”, podendo citar os pastéis da Pastelaria Viçosa ou ainda a pizza da “Dom Bosco”.

1.1. OBJETIVO GERAL

Propiciar ao futuro profissional a oportunidade de vivenciar as diferentes áreas, favorecendo aperfeiçoamento nos diversos campos da gastronomia, interagindo com profissionais, para o desenvolvimento de conhecimentos e habilidades para a atuação com visão crítica e reflexiva entendendo a gastronomia como expressão cultural e histórica, cumprindo o preceito entre ensino, pesquisa e extensão e capacitando para o mercado de trabalho.

1.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Proporcionar o exercício do aprendizado comprometido com a realidade;
- Incentivar a compreensão da complexidade da sua formação e suas relações com as demais áreas do conhecimento;
- Desenvolver atividade profissional em diferentes serviços;
- Capacitar-se a tomar decisões visando ao uso apropriado, eficácia e custo da força de trabalho, de equipamentos, de procedimentos e de práticas;
- Atuar com senso de empreendedorismo em todas as áreas da gastronomia; Atender ao mercado de trabalho que necessita de profissionais cada vez mais profissionalizados e especializados;
- Desenvolver habilidades em conhecimentos práticos referentes às técnicas culinárias de forma criativa e proativa na sua atuação.

2. LABOCIEN

O LABOCIEN é o setor administrativo responsável pelo auxílio, suporte, organização e coordenação das atividades realizadas nas pendências (laboratórios e auditórios) da Faculdade das ciências da Educação e Saúde – FACES. Dentre as delegações do LABOCIEN e seus funcionários estão receber os pedidos de compra de insumos para o Curso Superior de tecnologia em Gastronomia, organização dos mesmos, distribuição, além de oferecer o devido suporte aos professores e alunos no decorrer do semestre letivo.

Seguem abaixo as normas gerais de utilização do LABOCIEN.

Normas gerais de utilização das dependências do LABOCIEN

Campus Asa Norte:

- Ponto de apoio administrativo: 2º subsolo do bloco 9 e Térreo do bloco 6.
- Ponto de apoio técnico: 1º subsolo do bloco 6; 1º subsolo do bloco 9; 2º subsolo do bloco 9.
- Horário de agendamento/empréstimo – Segunda a sexta-feira, de 08h às 12h e de 13 às 20h;
- Horário de funcionamento do Labocien – Segunda a sexta-feira, de 07h às 12h e de 13 às 23h, Sábado de 7h20 às 13h30.

Telefones para contato:

- Apoio Administrativo do bloco 6: 3966-1488
- Apoio Administrativo do bloco 9: 3966-1504
- Apoio Técnico do Bloco 6: 3966-1500
- Apoio Técnico do Bloco 9 (1º subsolo): 3966-1595
- Apoio Técnico do Bloco 9 (2º subsolo): 3966-1502
- Núcleo Pedagógico: 3966-1503

Campus Taguatinga II:

- Ponto de apoio técnico-administrativo na sala 223.
- Horário de agendamento/empréstimo – Segunda a sexta-feira, de 08h às 12h e de 13 às 20h;

- Horário de funcionamento – Segunda a sexta-feira, de 07h às 12h e de 13 às 23h, Sábado de 7h20 às 13h30.

Telefones para contato:

- Apoio técnico-administrativo na sala 223: 3247-8964

Normas gerais

- Os cronogramas de localização das atividades práticas estarão disponíveis nos murais localizados nas áreas do Labocien.
- É obrigatório o uso do crachá por funcionários, professores, monitores e estagiários nas dependências do Labocien.
- A entrada de animais, micro-organismos, tecidos de origem animal ou vegetal, alimentos destinados à atividade prática e equipamentos laboratoriais deve ser autorizada em um dos pontos de apoio administrativos do Labocien.
- Para a utilização dos laboratórios 9008 e 9009 localizados no Labocien/Asa Norte é necessário retirar e devolver a chave no ponto de apoio administrativo do 2º subsolo do bloco 9.

Normas de segurança

- O Labocien/Asa Norte disponibiliza armário individual de segurança para os alunos da FACES matriculados nas disciplinas laboratoriais. No Labocien/Taguatinga II os alunos dispõem de escaninhos de segurança nos laboratórios durante a atividade prática.
- Os pertences pessoais deverão ficar guardados nos armários de segurança ou escaninhos, exceto aqueles que serão utilizados no momento da atividade prática mediante autorização do professor.
- É recomendado aos usuários seguir as orientações de imunização vigentes. E para os funcionários do setor, estas são obrigatórias.
- Nas atividades com utilização de alimentos e as que se fizerem necessárias, conforme orientação do responsável, não utilizar esmalte, unhas compridas, barba e perfume.
- Não utilizar qualquer adorno que comprometa a segurança pessoal no decorrer das atividades práticas.

- Caberá ao responsável orientar sobre as especificidades da prática. Tal como, uso de Equipamentos de Proteção Individual (EPI) e cuidados necessários relativos à biossegurança de sua atividade prática.
- O usuário deverá utilizar obrigatoriamente os EPI indicados nas portas dos laboratórios.
- Os alunos são responsáveis por adquirir, higienizar e utilizar os seus EPI.
- A ingestão de alimentos e bebidas é permitida somente nos laboratórios:
 - Labocien/Asa Norte: Habilidades Alimentares 1 e 2, 608, 9009, auditórios e área administrativa;
 - Labocien/Taguatinga II: Habilidades Alimentares.
- Os participantes de atividades práticas que envolvem doação de reagentes biológicos (hemoderivados, urina, sêmen e fezes), participação em testes experimentais (alergênicos, PPD e outros) e ingestão de bebidas alcoólicas deverão assinar o Termo de Consentimento Livre Esclarecido (TCLE) apresentado pelo professor e entregue em um dos pontos de apoio administrativos do Labocien.
- A transferência e o transporte interno de animais, micro-organismos, vidrarias, equipamentos e reagentes químicos deverão ser realizados exclusivamente por funcionários de acordo com as normas de Biossegurança.
- O transporte externo (Labocien/Asa Norte ↔ Labocien/Taguatinga) de animais, de micro-organismos, de vidrarias, de equipamentos e de reagentes químicos deverá ser realizado exclusivamente por funcionários capacitados e com veículo devidamente sinalizado de acordo com as normas de Biossegurança.
- O acesso aos Setores de apoio logístico é exclusivo aos funcionários do Labocien.
- Os funcionários do Labocien poderão intervir sobre situações que violem normas de Biossegurança e de utilização do espaço Labocien.

Em casos de acidentes

- O responsável pela atividade prática deverá realizar os procedimentos emergenciais cabíveis e comunicar ao ponto de apoio administrativo mais próximo.
- O funcionário do Labocien deverá acionar a Supervisão de Segurança e acompanhar o acidentado ao Posto Médico do campus.
- Os funcionários do Labocien junto a vítima devem preencher o Livro de Registro de Acidentes e tomar as medidas cabíveis à situação, conforme norma interna.

Não é permitido

- Sentar no chão dos corredores.
- Fumar.
- Fotografar ou filmar as dependências ou atividades laboratoriais sem autorização prévia.
- A retirada de qualquer material didático (coleção entomológica, material lúdico, alimentos e outros) está sujeita a anuência da equipe gestora do Labocien.

3. ATIVIDADES

Tendo o “típico de Brasília” como inspiração, somado ainda à vasta lista de frutos do Cerrado à disposição, a equipe estabeleceu conceitos chave que fundamentam a construção dos pratos.

A entrada é o “Trio Viçosa”, por sua vez inspirado pela combinação homônima da Pastelaria Viçosa, onde a mesma oferece ao cliente um copo de caldo de cana com dois pastéis de carne. No projeto desenvolvemos *Tortellini*¹ preparados com massa de macarrão fresco, recheados com massa de linguiça caipira, acompanhados de gel de caldo de cana e limão. Observe que procuramos fundir influências da cozinha oriental, mineira e italiana sob a premissa da releitura de uma combinação tradicionalmente nordestina.

Para o prato principal temos o “Quadrado”, que consiste em uma tira de frango caipira acompanhado de molho bechamel de pequi, *crumble* de baru e pickles de Jiló e Quiabo. Nesse prato a equipe trabalha a ideia da simplicidade – ainda que técnica - aliada ao sabor e influências do cerrado, remetendo ainda à cozinha mineira. Preparamos um exótico bechamel² de pequi e à base de leite de coco, frango com técnica de *Sous-Vide* e os pickles, trazendo um sabor ácido que contrasta com a suavidade do molho.

Para a sobremesa, “Lucio Costa”, trabalhamos uma proposta mais modernista e elaborada, preparando uma Tartelete recheada com creme de cajuzinho do cerrado, sorvete de cachaça bananinha, creme de cachaça bananinha, gel de limão siciliano e frutas vermelhas frescas. Fizemos um *brainstorm*³ com os sabores e texturas, utilizando variadas técnicas, contrastando o sabor doce com ácido.

3.1 Conceitos

Antes de seguirmos adiante com a construção do trabalho, necessitamos primeiramente estabelecer alguns conceitos para o melhor entendimento do que há de ser exposto.

COZINHA MODERNISTA

A cozinha modernista ainda é jovem e está em evolução a sua direção ainda é determinada pela visão de chefs independentes, do quê por um comitê ou consenso. Observando o movimento hoje ainda é possível o discernimento entre princípios gerais compartilhados.

Do mesmo modo que o *Gault et Millau Guide*⁴ lançou os 10 mandamentos da *Nouvelle Cuisine*⁵, aqui apresentamos os 10 princípios da cozinha modernista segundo o livro *Modernist Cuisine*.

Nas palavras de Myhrvold:

1. Cozinha é uma arte criativa onde o chef e os comensais estão em um diálogo. A comida é o primeiro mediador desse diálogo, mas todos os aspectos sensoriais da alimentação contribuem para isso.
2. Regras da culinária, convenções, e tradições devem ser entendidas, mas não devem permitir a interrupção do desenvolvimento de novos pratos.
3. Jeitos criativos de se quebrar as regras da cozinha e tradição são um modo poderoso de engajar comensais e os fazer pensar sobre a experiência da alimentação.
4. Comensais têm expectativas – algumas explícitas, outras implícitas sobre que tipo de comida é possível. Surpreender eles com a comida que desafia suas expectativas é um outro modo de os engajar de uma maneira intelectual. Eles incluem colocar sabores familiares em formas não familiares para conversar.
5. Em adição a surpresa, muitas outras emoções, reações, sentimentos e pensamentos podem ser lícitos pela cozinha. Isso inclui humor, sátira e nostalgia e entre outros. O repertório da do chef Modernista não é somente o sabor e a textura; é ampla gama de reações intelectuais e emocionais que a comida pode proporcionar ao comensal.
6. Criatividade, inovação e invenção são intrínsecas ao papel de chef. Quando um pega emprestado técnicas e ideias de outros chefs e fontes, isso deve ser reconhecido.
7. Ciência e tecnologia são fontes que devem ser usadas para possibilitar novas invenções culinárias, mas elas são meios para o fim e não simplesmente o objetivo final.
8. Insumos de alta qualidade são as fundações onde cada cozinha é estabelecida. Ingredientes de alto custo como caviar e trufas são parte do repertório, mas não tem maior valor intrínseco do que qualquer ingrediente de alta qualidade.
9. Ingredientes criados originalmente na ciência de alimentos e tecnologia como, hidrocolóides, enzimas e emulsificantes, são poderosas

ferramentas para ajudar na produção de pratos que de outra maneira não poderiam ser possíveis.

10. Comensais e chefs devem ser perceptivos as condições nas quais os alimentos foram colhidos e desenvolvidos. Sempre que possível apoiando métodos de abate humanizado e a criação sustentável de alimentos. (2011, p. 53).

SOUS VIDE

É uma nova forma de cozinhar e fazer a conservação de alimentos que, entre os seus outros benefícios, permite cozinheiros armazenarem e mais tarde reaquecer suas criações sem sacrificar quaisquer sutilezas de sabor ou textura.

A essência da técnica é selar os ingredientes dentro de um saco plástico flexível antes de cozinhá-los em um banho de água, um forno combinado, ou outro sistema que permita regular o calor precisamente.

Sous Vide, uma frase em francês, é muitas vezes traduzida como "sob vácuo", e de fato muitas vezes (mas nem sempre), fazer a retirada do ar que se encontra dentro do saco antes de cozinhar o alimento produz melhores resultados.

A ideia de cozinhar alimentos em embalagens seladas, não é nova. Ao longo da história da culinária, a comida tem sido envolta em folhas, envasadas em gordura, embalada em sal, ou selada dentro de bexigas de animais antes de ser cozidas. As pessoas sabem há muito tempo que isolar a comida do ar pode deter a deterioração dos alimentos.

Portanto, a característica definidora de *sous vide* não é embalagem ou vedação sob vácuo, mas sim o controle fino do calor e o tempo de cocção que a tecnologia moderna permite. Resultados que seriam quase impossíveis de se conseguir por meios tradicionais. (MYHRVOLD, 2011, p.195-197).

POR QUE O *SOUS VIDE*?

Chefs modernistas têm abraçado a técnica de *sous vide*, principalmente, por causa do controle sem precedentes que oferece sobre o sabor e textura do alimento cozinhado. Usando *sous vide*, é possível fazer a cocção do alimento na temperatura e quantidade de tempos precisos que se é desejada. O aquecimento é feito de maneira uniforme, assim cada região dentro a comida chega à mesma temperatura. Com *sous vide*, não há necessidade de cozinhar demais ou cozinhar de menos partes dos alimentos para alcançar um nível desejado de cozimento global no

centro. *Sous vide* é especialmente útil para fazer a cocção de carnes e frutos do mar.

Quando você fritar um pedaço de peixe, por exemplo, a carne é mais suculenta e delicada, e fica dentro de uma gama de temperatura muito estreita. Embora as opiniões variem sobre o que a temperatura ideal, todo mundo pode concordar que é muito mais frio do que a superfície caramelização da frigideira. Porque a temperatura de cozimento é de pelo menos 200°C mais quente do que a temperatura central ideal da proteína, as extremidades do peixe serão inevitavelmente mais cozidas do que o centro.

Às vezes, esse é o resultado final que o cozinheiro busca: fritar o alimento em uma frigideira pode fornecer uma pele crocante e os agradáveis sabores grelhados da Reação de *Maillard*⁶, por exemplo. Mas às vezes, as variações de temperatura são apenas uma inevitável consequência do método de cocção. Em ambos os casos, o resultado do gradiente é que a cocção deve ser perfeitamente cronometrada. Com apenas um momento de desatenção, a temperatura do núcleo do peixe pode rapidamente ultrapassar a perfeição.

Por outro lado, o *sous vide* faz com que o controle de temperatura com precisão seja muito fácil. A mais simples técnica é colocar os pacotes fechados de alimentos em um banho de água ou de um forno de convecção de vapor, definida para manter a temperatura desejada do núcleo. Então é só esperar a comida chegar à temperatura definida, tirar e servir.

Com um equipamento controlado por computador, um banho de água com uma alta qualidade, o sistema de agitação varia menos do que metade de um grau acima ou abaixo da temperatura ambiente, eliminando a cocção elevada ou abaixo do desejado.

Além disso, quando o alimento emerge do banho, a sua superfície e o núcleo já estão em equilíbrio, de modo que não faz continuar a cozinhar. Rendimentos perfeitos, controles de temperatura perfeitos, consistência perfeita.

Técnicas de *sous vide* também podem melhorar o controle sobre tamanho da porção, qualidade do produto e higiene alimentar, questões importantes em uma cozinha movimentada. Porções podem ser rapidamente pesadas, etiquetadas e temperadas enquanto estão sendo ensacadas.

Quando o indivíduo está preparando porções de salmão, por exemplo, azeite de oliva, ervas e especiarias e podem ser adicionadas

dentro da embalagem antes de ser vedada. Todo o conjunto é então refrigerado até ser necessário. Apesar de cada ingrediente garantir o controle de porções precisas, também ajuda na qualidade final após a cocção. Armazenar alimentos selados em sacos de plástico reduz grandemente um dos problemas mais complicados que a natureza coloca para cozinha: danos químicos que o oxigênio faz quando reage com os alimentos. Isso acontece em pouco tempo.

A vedação desses alimentos em sacos plásticos que são impermeáveis à ar, retarda estas reações, mantendo sempre o peixe com cheiro fresco, carne sem descolorir, e frutas sem produzir viragem marrom por mais tempo do que a refrigeração por si só. Dentro do saco selado a vácuo, a comida também aproveita de um ambiente totalmente úmido. Esta umidade elimina a secagem. Como resultado, o alimento cozido no *sous vide* é muitas vezes visivelmente mais suculento e mais macio do que o mesmo alimento cozido fora de um saco.

O alimento armazenado a vácuo é menos provável que aconteça a contaminação cruzada durante movimentação e armazenagem nos frigoríficos que muitas vezes estão lotados em cozinhas profissionais.

Quando feito corretamente, *sous vide* pode ser a melhor maneira de garantir a segurança alimentar. No entanto, a manipulação adequada de alimentos crus e cozidos é primordial. As práticas gerais de higiene aplicam-se tanto ao *sous vide* a à qualquer outro método e deve ser dada a especial atenção quando o alimento cozido é cortado em porções e ensacado para o aquecimento mais tarde. Controle, uniformidade, qualidade e segurança: estes são os benefícios de cozinhar a vácuo.

Alguns chefs têm criticado técnicas *sous vide* por remover a arte e a magia que é cozinhar. Mas não é bem assim, uma cozinha movimentada oferece nenhuma falta de desafios para cozinhar um excelente comida e por garantir consistência perfeita em sistemas de aquecimento, métodos *sous vide* permitem ao cozinheiro a buscar a delicadeza em muitos outros detalhes.

Além disso, não há temperatura "certa" para cozinhar a maioria dos alimentos. Uma pessoa pode preferir carne de costelas preparadas para um "Steak⁷" a 55°C, enquanto outro pode preferir a textura em lascas que é feita por volta de 82°C. O objetivo mais importante é consistentemente passar a visão de um chef ou a preferência do comensal. Cozinhar a vácuo torna isso mais fácil. (MYHRVOLD, 2011, p. 198-201).

O PROCESSO DE COCÇÃO A VÁCUO

Cozinhar qualquer alimento sob a técnica *sous vide* envolve cinco etapas: preparação, embalagem, ajuste de temperatura, tempo, e acabamento. A Preparação dos ingredientes e organização da sua *mise en place*⁸, para *sous vide* é semelhante ao de qualquer outra técnica.

Quando é feita a vedação alimentos em pacotes, alguns restaurantes que usam *sous vide* regularmente, tipicamente contam com maquinas seladoras, mas há outras as opções improvisadas que podem custar menos. O objetivo de nesta segunda etapa é criar uma embalagem selada, prontas para cozinhar.

Um dos passos mais importantes é na hora de selecionar uma temperatura para o banho de água, forno combinado, ou outros equipamentos de cocção, em seguida, escolhendo o tempo de cozimento.

Três grandes estratégias podem ser usadas para processo de *sous vide*: cozinhar para o serviço de imediato, em seguida, cozinhar para refrigeração ou congelação até ser necessário, e cozinhar a temperaturas elevadas apenas o suficiente, com o tempo suficiente para pasteurizar alimentos. O passo final no processo *sous vide* é o acabamento. Ao cozinhar o alimento para serviço de imediato, muitos itens não precisam de trabalho além de abrir o saco e fazer a montagem do prato. Alguns alimentos, no entanto, não são tão apetitosos sem uma crosta cauterizada. (MYHRVOLD, 2011, p. 203).

GEL

A produção de um gel é uma das coisas mais magnificas feitas dentro da cozinha, onde se transforma o líquido em sólido, ou algo ainda mais incrível, em uma substância química com características de um líquido e um sólido.

Na formação de géis, se pega princípios de processos aprendidos por um cozinheiro, entre eles, o processo de espessar algo, muitos agentes espessantes usados para engrossar líquidos também podem criar géis, tais como proteínas e amidos e suas contrapartes modernas, incluindo hidrocolóides, proporcionam muitas maneiras diferentes de transformar um líquido para um sólido.

A ciência da gelificação se dá a aplicações muito elaboradas, a o potencial de aplicação de géis variam bastante. À medida que desenvolve um conhecimento mais profundo sobre esses processos e suas interações, se ganha novos meios de trabalho. Estando ciente, no entanto, que a verdadeira mestria requer experiências e experimentações.

As propriedades do gel variam com base no tipo de gel, a concentração dos agentes gelificantes no mesmo, e de outros fatores. Um agente de gelificação único pode originar um espectro de resultados que vão desde um molho com o corpo reforçado, a uma mousse de sobremesa que tem uma consistência mais firme, para ursinhos de goma mastigáveis mais rígidos e jujubas. A fragilidade ou elasticidade de um gel é muito variável, fazendo o comensal senti-la.

Géis podem falhar quando passam pelo processo de sinérese, ou seja, a expulsão gradativa do soro devido à contração do gel decorrente de alta temperatura de incubação, tratamento térmico do gel por tempo prolongado ou pelo baixo teor de sólidos totais. Na cozinha tradicional: um creme de ovos deixado à temperatura ambiente por um tempo solta um líquido aquoso em torno de sua base.

Sinérese geralmente é algo para ser evitada. E vários tipos de géis são feitos especificamente para esse fim. Em outros casos, a sinérese pode ser desejável, como quando acontece o congelamento-filtragem.

Alguns hidro coloides, como carragenina⁹, goma xantana, e goma de semente de alfarroba são de congelamento estável, o que significa que eles podem ser congelados e descongelados sem problemas. (MYHRVOLD, 2011, p. 67).

GÉIS FAMILIARES

O agente gelificante mais conhecido e usado na culinária é a gelatinaⁱ, fabricada a partir da quebra do colágeno, tecido conjuntivo encontrado na carne, pele e ossos. Pode ser obtido de maneira caseira, onde se cozinha a carne, em seguida deixando o líquido sob refrigeração.

Gelatina derrete perto da temperatura normal do corpo do animal vivo em que se formou. No caso das gelatinas de mamíferos, uma vez que a temperatura excede a temperatura de 37°C, as moléculas de proteínas se separam e perdem a capacidade de reter o líquido.

Aspics são géis que são normalmente feitos a partir da gelatina que ocorre naturalmente na cocção de um fundo de carne ou de frango

reduzido. Auguste Escoffier¹⁰ (1846-1935) , Antonin Carême¹¹ (1783-1833) e outros chefs franceses clássicos abraçaram a técnica de revestimento de alimentos frios em aspics, grandes buffets de outrora foram caracterizados primorosamente por pratos ornamentados cobertos por aspic. Novos agentes gelificantes nos dá a oportunidade de explorar aspics que Escoffier¹⁰ (1846-1935) apenas podia sonhar, incluindo géis que podem ser servidos quentes.

O agar agar é um agente gelificante com um elevado ponto de fusão que pode ser servido quente (até 80°C ou um pouco mais). Sendo apenas um de vários outros agentes gelificantes que são retirados de algas marinhas. Eles pertencem a uma classe de agentes chamada hidrocolóides, ou seja, eles formam partículas gelificantes em líquidos a base de água.

Cozinheiros têm dependido de géis a base de amido durante séculos. Um exemplo simples é a farinha de milho que é cozida no líquido até ficar macia e depois vertida em uma panela outra panela para esfriar, tal como na fase inicial de preparação da polenta frita, isso se baseia na formação de um gel produzido pelo o amido natural encontrados nos grãos do milho.

Para formar um gel, amidos naturais tais como farinha de trigo, farinha ou amido de batata devem ser aquecidas a uma determinada temperatura na água, a fim de se tornar gelatinizado, um precursor necessário para a formação de um gel.

Outro pré-requisito é calcular direito a proporção de amido para líquido. Sob as condições corretas, uma mistura de amido ira gelificar quando gelar. Fabricantes modificaram alguns amidos para aliviar os cozinheiros de terem que realizar este passo de aquecimento e para dar-lhes um controle mais preciso do processo de gelificação. Amidos modificados permitem criar géis que seriam difíceis ou impossíveis de conseguir com amidos tradicionais.

A pectina é o agente de gelificante normalmente usado em compotas e geleias e tem sido por muitas gerações. Maçãs e as cascas de frutas cítricas, por exemplo, contem pectina natural e podem ser utilizados como agentes de gelificantes, ou pode ser comprada em forma processada, em pó.

A pectina original de fabricação é conhecida como Pectina HM. Ela exige certa quantidade de ácido e uma concentração elevada de açúcar para que o gel se forme de forma eficaz. Várias pectinas HM estão disponíveis comercialmente, fornecem uma gama de velocidades, de solidificação e modificação de temperaturas maiores. (MYHRVOLD, 2011, p. 67-68).

GÉIS TRADICIONAIS

Cada descoberta de um novo agente gelificante ou uma ova técnica de manipulação de géis impulsionam o preparo de uma comida a um novo território. Questionamentos sobre texturas e estruturas são alguns pensamentos que estimulam a mente de um cozinheiro. Géis, em uma forma particular, mostram inspirar curiosidade. Séculos de experimentos com agentes gelificantes, na criação de molhos, gelatinas clarificadas, suflês, flans, bolos, receitas e técnicas que ainda tem a prioridade nos menos modernos dos dias de hoje. Os tradicionais agentes espessantes são divididos em três categorias, são elas, amidos, proteínas e gelatinas.

Moléculas de amido solvidas em água a fim de dar brilho e cor a pães, e para a maioria de molhos e cremes, itens que poucas pessoas identificariam como géis, mas que fazem parte da definição técnica.

Proteínas coaguladas tem a capacidade de fazer simples géis e gelatinas, como um ovo cozido por exemplo. E as gelatinas que são feitas à base de colágeno extraídos de peixes e carnes, usadas em pratos doces e salgados. (MYHRVOLD, 2011, p. 69).

Classe	Agente gelificante	Exemplos
Amido	Amido de milho	Cremes de confeitiro, pudins.
	Farinha	Pães e bolos.
	Amido de tapioca	Tapioca, sobremesas asiáticas, pudins.
Proteína	Queijo de soja com cloreto de cálcio ou magnésio de cálcio	Tofu e yuba ¹²
	Proteína coagulada em emulsões de carne	Molhos
	Clara de ovos com cocção	Suflês
	Gema de ovos com cocção	<i>Crème brûlée</i> ¹³
	Ovo inteiro com cocção	Ovos cozidos, quiches e flans
	Leite coagulado	Natas, peles de leite, iogurte, queijos frescos e queijos maturados.
Gelatina	Gelatina extraída de um fundo	Gelatinas geladas
	Gelatina de peixe	Mousse de salmão ou de outros peixes e frutos do mar
	Gelatina em pó, colágeno, pele de porco, ossos de peixe	Aspics, sobremesas a base de gelatina, geleias e mousses

Tabela 1 - Gelificantes

Produto	Usado para	Origem	Claridade	Textura	Paladar
Agar	Estabilizar emulsões ou espumas, espessar, géis.	Varias espécies de algas vermelhas	Levemente turvo	Muito frágil e elástico	Limpo
Kappa carragena	Estabilizar emulsões ou espumas, espessar, géis.		Levemente opaco	Frágil	Limpo, cremoso
Lambda carragena	Estabilizar emulsões ou espumas espessar		Claro	N/a ¹⁴	
Iota carragena	Estabilizar emulsões ou espumas, espessar, géis.		Claro	Elástico com cálcio	Cremoso, marcante
Gelatina	Espessar, géis, emulsificar, formar espumas	Hidrólise do colágeno	Muito claro	Elástico	Limpo e marcante, pegajoso.
gelan de alto acilo	Estabilizar emulsões ou espumas, espessar, géis.	Fermentação microbiana	Opaco	Elástico	Limpo, cremoso
gelan de baixo acilo			Claro	Frágil	Muito limpo
Goma guar	Estabilizar emulsões ou espumas, espessar, géis.	Endosperma de semente	Levemente turvo	N/a	Marcante, liso
Goma árabe		Resina da árvore Acácia	Turvo	N/a	Marcante, pegajoso
Goma tragacanto		Resina de arbustos astrágalo	Claro	N/a	Marcante
Pectina HM		Casca de frutas cítricas e bagaço de maçã	Claro	Elasticidade depende o solido dissolvido	Limpo e marcante
Pectina LM					Muito frágil
Goma konjac		Espessar, géis	Tubérculos de konjac	Claro	Elástico acrescido de goma xantana
Goma de alfarroba	Estabilizar emulsões ou espumas, espessar,	Endosperma de alfarroba	Turvo	Elástico acrescido de goma xantana	Marcante, pegajoso
Metil celulose	Estabilizar emulsões ou espumas, espessar, géis	Madeira, algodão	Claro	Frágil e elástico	Limpo, Marcante, pegajoso
Hidroxipropil metil celulose			Claro	Frágil e elástico	
Carbóxilo metil celulose			Muito claro	Frágil e elástico	
Celulose microcristalina			Estabilizar emulsões ou espumas, espessar, géis fortificados	Opaco	N/a
Alginato propileno glicol	Estabilizar emulsões ou espumas, espessar	Varias especies de algas marrons	Limpo	N/a	Limpo, cremoso
Alginato de sódio	Estabilizar emulsões ou espumas, espessar, geis	Varias especies de algas marrons	Limpo	Parte elástica; Parte frágil	Marcante, pegajoso
Goma xantana	Estabilizar emulsões ou espumas, espessar	Fermentação microbiana	Limpo	Elastico acrescido de goma konjac ou de alfarroba	Limpo, Marcante, pegajoso

Tabela 2 - Espessantes e gelificantes.

4. Pratos

ENTRADA

Pastelaria Viçosa

A Pastelaria Viçosa é uma instituição genuinamente Brasiliense. Desde os anos 60, serve o pastel e o caldo de cana mais famosos de Brasília. Nasceu praticamente junto com a cidade, no ponto de encontro dos milhares de brasileiros que por ela transitavam em busca de sucessos na mais nova Capital Federal: na Rodoviária.

Foi ali que o mineiro Sebastião Gomes da Silva, o Tião Padeiro, como é mais conhecido, ao perder o ônibus para a lua-de-mel em Belo Horizonte ganhou o melhor presente de casamento e para toda uma Vida. Chateado e já com fome, Tião e a esposa Ivanildes foram buscar algo para comer. Das poucas opções, escolheram o pastel. Bastou provar um para saber que seu destino estava mudado e com sucesso garantido. Gostou tanto do salgado, que propôs sociedade ao ambulante Eugênio Apolônio. Tião, empolgado com o novo desafio, retomou então o rumo da lua-de-mel.

De volta à Brasília, Tião foi por “a mão na massa”, literalmente, e, “muitos pastéis depois”, montou na Rodoviária Central do Plano Piloto a sua Pastelaria, a Viçosa, servindo a dupla que conquistou o paladar e o coração dos Candangos e tornou-se a comida típica da cidade: pastel e caldo de cana. De JK a operários, políticos e artistas, brasileiros e estrangeiros já alimentaram sua fome, ressacas e sonhos na Viçosa. E, até hoje, continuam alimentando, seja no frenesi da Rodoviária ou no aconchego familiar da loja da Asa Norte.

E esta é a história de uma tradição, pastel e caldo de cana, a cara da Viçosa, a cara de Brasília.

A Entrada, Trio Viçosa

A combinação típica encontrada na rodoviária de Brasília, que se é servida com dois pasteis que podem ser nos sabores de carne, frango ou queijo, junto a um copo de 300 ml de caldo de cana, é um dos lanches mais tradicionais da capital.

Inspirado nessa tradição Brasileira, a equipe teve a proposta de formular uma entrada inspirada com a proposta contemporânea de servir uma versão crocante da massa *tortellini*¹. Essa massa que é tem o formato de anéis, com uma dobra inicial típica de pastel, tem sua composição natural feita com farinha sêmola, normalmente recheada com legumes, ovos e carne. Algumas alterações foram feitas para se chegar a uma textura crocante que se lembrasse a de um pastel. Primeiro ocorreu a troca da farinha de sêmola por farinha de trigo convencional, com isso evitando o ressecamento da massa, para se chegar a esse resultado foram feitos 4 testes, onde se chegou a textura esperada, usando-se primeiramente uma cocção em método *poché* por 2 minutos e levando em seguida sobre um tapete de silicone ao forno a uma temperatura de 160 graus, alcançando assim uma textura crocante ao final como foi observada durante o segundo teste prático.

Para o recheio fora utilizado a massa de linguiça suína tipo caseira, buscando assim um sabor mais regional, a técnica utilizada na sua cocção fará do tipo salteado, buscando assim uma mistura maior dos temperos, no quais foram utilizados pimenta caiena, que possui uma alta ardência e pode ser usada em diferentes tipos de pratos. Além trás inúmeros benefícios à saúde graças as suas propriedades terapêuticas, além de ser muito utilizada para emagrecimento. Fora usada também a pimenta de cheiro, com o objetivo de trazer tons mais regionais da culinária mineira ao preparo.

Para o elemento do caldo de cana, a equipe usou o prepara de um gel de caldo de cana junto aromatizado com suco de limão Taiti, o uso do limão teve como objetivo trazer tons de acidez para o preparo, buscando assim alcançar equilíbrio junto ao prato. A técnica de do gel utilizada pela equipe fora uma adaptação da ficha técnica do restaurante americano situado em Nova York “*Eleven Madison Park*”, atualmente o terceiro melhor restaurante do mundo (2016), com três estrelas pelo guia *Michelin*¹⁵. A técnica usada é de uma proporção de 3% do conteúdo total do liquido em valores de agar agar, um gelificante extraído de diversos gêneros e espécies de algas marinhas vermelhas.

O azeite de urucum fora aplicado para buscar uma melhor degustação do prato, ajudando com lipídios, assim realizando uma melhor mistura dos elementos, o azeite também serve como apelo visual por sua coloração rubra intensa. A escolha

do urucum teve sua escolha estabelecida com o objetivo de dar características da cozinha nacional, respeitando assim o “*terroir*”¹⁶.

Assim o Trio Viçosa busca uma prato de aspectos regionais, aliado á técnicas modernistas de cozinha, o prato tem com a seu dialogo entre texturas, sabores, cores e sons, de um modo provocativo despertar no comensal uma experiência não só gustativa, mas sim algo até certo pronto intelectual, juntando aspectos culturais e alimentares.

PRATO PRINCIPAL

“Quadrado”

Depois de referencias sobre a cultura de rua entre Goiás e Brasília, o termo que definiria melhor o prato principal que faz essa ponte entre o regional brasiliense e o goiano é o termo “goiano do quadrado” usado em jargão popular entre os goianos para definir os representantes da capital federal como os seus conterrâneos.

Os elementos utilizados no prato foram insumos representantes tanto da cozinha regional goiana, o quiabo, o jiló e o frango caipira, assim como a utilização de elementos do cerrado como pequi e a castanha do baru.

Sobre os frutos do cerrado a equipe usou o pequi (*Caryocar* brasiliense, Camb.), conhecido popularmente como pequi, pequiá, amêndoa de espinho, grão de cavalo ou amêndoa do Brasil. É cultivado em todo o cerrado brasileiro, que inclui os Estados do Pará, Mato Grosso, Goiás, Distrito Federal, São Paulo, Minas Gerais e Paraná, como também nos Estados nordestinos, Piauí, Ceará e Maranhão. Sua frutificação ocorre principalmente entre os meses de janeiro a março, podendo ser encontrados frutos fora dessas épocas. (RIBEIRO, 2000).

Esses são constituídos pelo exocarpo ou pericarpo, de coloração esverdeada ou marrom-esverdeada, mesocarpo externo, polpa branca com coloração pardo-acinzentada e mesocarpo interno, que constitui a porção comestível do fruto, possuindo coloração amarelada, e separa-se facilmente do mesocarpo externo quando maduro. O endocarpo, que é espinhoso, protege a semente ou amêndoa, que é revestida por um tegumento fino e marrom, sendo também uma porção comestível (MELO JUNIOR, 2004).

Além do pequi fora usado O baru ou cumbaru (nome científico: *Dipteryx Alata*) é o fruto do baruzeiro, imperiosa árvore nativa do Cerrado brasileiro. Infelizmente, esta espécie está ameaçada devido à extração predatória de madeira, que possui reconhecida resistência e qualidade, com propriedades fungicidas. Esta planta imponente, com copa densa, pode alcançar mais de 20 metros de altura e seu tronco chega até 70 cm de diâmetro. O seu fruto é protegido por uma dura casca e, no interior, encontra-se uma amêndoa de sabor parecido com o do amendoim, de alto valor nutricional e muito apreciada.

O Prato Principal, Quadrado

Para elaboração do prato, buscando sabores mais harmoniosos, foram utilizadas técnicas clássicas em união com aspectos modernistas, assim como conserva rápida e outras ligadas à área de confeitaria.

O molho escolhido para preparação foi uma variação do bechamel de leite de coco encontrado no livro de molhos de *Michel Roux*¹⁷, esse é preparado exatamente como instruído na ficha técnica e aromatizado com um creme a base de pequi encontrado nas feiras de rua do Goiás e Brasília. O coco tem como objetivo equilibrar os elementos ácidos do pequi, buscando assim um equilíbrio entre o pequi, sem realçar o sabor do coco, alcançado um molho com sabor equilibrado com um forte aspecto regional.

A escolha da proteína foi escolhida de acordo com a culinária regional goiana, que tem a forte utilização do frango caipira como uma de suas características, esse frango é temperado com somente com a utilização de pimenta caiena, pimenta do reino e sal. A peça do frango escolhida, fora somente à parte do peito, por ser de melhor padronização do prato para empratados.

Para a cocção fora escolhido o método de *sous vide*, já que o laboratório não contava com uma seladora a vácuo, fora utilizada uma técnica para retirada do ar de um “zipbag” com água em temperatura de 50° em uma panela simples. Logo após o preparo é levado ao forno combinado na função de 100% vapor a 60° graus por duas horas e logo em seguida é feito um choque térmico no gelo para conter a cocção e assim atingir um estado de cocção em temperatura exata. A proteína fica

reserva em um estado de pré-cozimento até o momento de sua utilização onde é somente selada com manteiga para preservar um aspecto dourado.

Os acompanhamentos foram escolhidos pela sua influência na cozinha goiana, como jiló em conserva muito comum em bares goianos e o quiabo servido tradicionalmente frita em rodela junto ao frango com pequi, adicionando tons de acidez ao preparo, a técnica utilizada para o jiló e o quiabo fora a de conserva rápida, onde ambos são branqueados, depois levados a uma cocção com água vinagre, sal e açúcar. Reservado na própria água da cocção a frio posteriormente.

Com objetivo de dar uma textura crocante ao produto, escolhemos a preparação do *crumble* de baru, que é uma técnica tipicamente utilizada na confeitaria em uma massa com base de partes iguais de gordura e farinha, fora adaptada em uma versão salgada para utilização no preparo.

A junção desses elementos faz uma proposta regional com uma roupagem totalmente nova para um prato de elementos típicos goianos e do cerrado, mas em um aspecto da cozinha modernista.

SOBREMESA

Lúcio Marçal Ferreira Ribeiro Lima Costa, breve historia.

Lucio Costa (1902-1998) foi um arquiteto brasileiro, responsável pelo projeto da capital do Brasil, Brasília. Nascido na França, na cidade de Toulon¹⁸ no dia 27 de fevereiro de 1902, passou grande parte de sua infância viajando por conta do trabalho de seu pai, o almirante Joaquim Ribeiro da Costa. Estudou no “*Royal Grammar School*”, em Newcastle, Inglaterra e no “*Collège National*”, em Montreal, Suíça. Em 1917, de voltou ao Brasil e ingressou na Escola Nacional de Belas Artes, em busca de concluir o curso de arquitetura e pintura, em 1924.

Realizou varias obras importantes ao longo de sua historia, trabalhou em conjunto ao lado de outros nomes importantes, entre eles, Affonso Eduardo Reidy¹⁹, Carlos Leão²⁰, Le Corbusier²¹ e Oscar Niemeyer²². Porem uma de suas principais obras e a principal inspiração da equipe neste trabalho foi Brasília.

Em 1957, Lucio Costa participou do concurso para o projeto da nova capital do país. Sendo assim o vencedor e prepara todo o projeto urbanístico. Trabalhou ao

lado de Joaquim Cardoso²³, Oscar Niemeyer²², entre outros, e no dia 21 de abril de 1960 Brasília foi inaugurada.

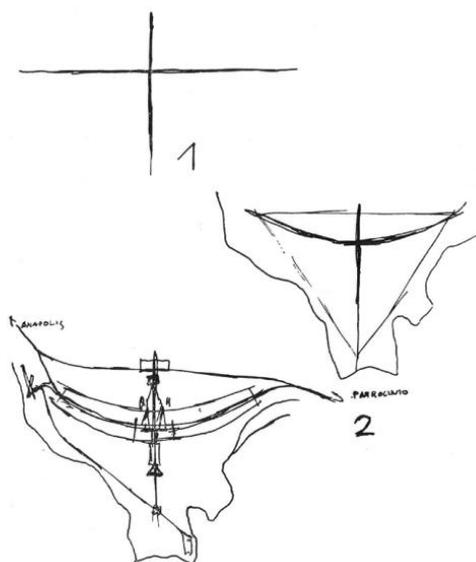


Figura 1. Projeto do Plano Piloto por Lucio Costa.

RELATORIO do Plano Piloto de Brasília, p. 21.

Pela obra de toda uma vida, recebeu diversas honrarias, entre os quais a Legião de Honra (França) e o Prêmio *Calouste Gulbenkian* (Portugal). Lúcio Marçal Ferreira Ribeiro Lima Costa faleceu no Rio de Janeiro, no dia 13 de junho de 1998, aos 96 anos. Deixou uma filha, Ana Elisa Costa, também arquiteta.

A Sobremesa, Lucio Costa

Composta por uma tartelete feita à base de patê sucrée, assim como a patê brisée para pratos salgados, a patê sucrée é feita para sobremesas usando as mesmas técnicas idênticas, recheada com um creme de manteiga, feito a base de patê à bombe e manteiga, aromatizada de cajuzinho-do-cerrado.

Cajuzinho-do-cerrado, cajuí ou cajuzinho-do-campo são os nomes dados aos cajus nativos do bioma Cerrado. Espécies ainda pouco estudadas (nome científico: *Anacardium nanum* e *Anacardium humile*), são plantas de porte arbustivo encontradas nos estados do Mato Grosso, Mato Grosso do Sul, Minas Gerais e no Distrito Federal, é conhecido por possuir cores que variam entre amarelo e vermelho. É pequeno, de sabor ácido e suculento.

Foi escolhido pela equipe fazer a tartelete devido ao seu formato lembrar as obras feitas por Lucio Costa, entre elas, congresso nacional e museu nacional da república. Acompanhada de frutas vermelhas dando ainda mais um toque francês que teve como inspiração para Lucio Costa projetar Brasília e ser seu pais de Origem.

Acompanhada de sorvete e creme de cachaça bananinha, bebida nacional que contem o sabor suave e doce com aroma exclusivo, gotas de gel de limão siciliano e pétalas de flor remetendo a estação dos ipês que pintam as ruas de Brasília com as cores das flores de sua arvore.

Harmonização

Para harmonizar com nossos preparos, escolhemos com o auxílio da Professora Alessandra Santos o espumante *Acordes Brut* Tradicional da vinícola Garibaldi, elaborado por meio de uma assemblagem²⁴ das castas Chardonnay²⁵ e Pinot Noir²⁶ em proporção de 70 para 30, respectivamente.

Elaborado segundo o método *Champenoise*, o espumante apresenta coloração amarelo palha com reflexos dourados e excelente perlagem, formando borbulhas finas e numerosas. O espumante possui ainda um aroma frutado marcante, destacando-se as notas de frutas secas e amêndoas. O sabor é estruturado, com boa acidez e ótima persistência.

Seu sabor e sua cremosidade conferem ainda uma versatilidade excepcional, o que permite harmonizá-lo com todos os preparos propostos, e ainda, pratos estruturados e condimentados, carnes de caça, risotos e queijos.

Graduação Alcoólica: 13%

Temperatura de serviço: 5°C. – Embalagem 750 ml.



Figura 2 - Foto por Plínio Ricardo.

<http://luxodefesta.com/noticias/espumante-garibaldi-acordes/>

Champenoise

O método nasceu na França, na região de Champagne, casa natal de um dos mais distintos tipos de vinho, o Champanhe. Foi durante muito tempo o único método disponível para a produção de espumantes, até a renovação e implementação industrial na vitivinicultura²⁷, o que possibilitou a mecanização e artificialização do processo, pelo método conhecido como Charmat.

Devido ao seu processo ser artesanal, os espumantes produzidos pelo champenoise tem um conceito mais elaborado com valor agregado, sendo dessa forma mais caros, mas não menos difundidos. Vale lembrar que nem todo espumante produzido pelo método é Champagne, mas todo Champagne é necessariamente produzido pelo Champenoise. Os Champagnes são vinhos espumantes que recebem o selo DOC (Denominação de origem controlada), sendo esses produzidos na região da Champanha, seguindo um rigoroso controle de produção.

Explicando de forma breve o processo, as uvas são colhidas e utilizadas na fabricação do vinho que dará a base e estrutura para o espumante. Após uma primeira fermentação, esse vinho passa por uma segunda fermentação, dessa vez dentro da garrafa (no caso do método Charmat, a segunda fermentação ocorre em tonéis de aço), onde o gás carbônico produzido de sua fermentação vai – em contraste com a pressurização da garrafa – gerar bolhas, que conferem a efervescência do espumante. Quando encaminhado para a segunda fermentação, o espumante recebe o “Liqueur de Tirage”, uma mistura de açúcar e vinho, onde as leveduras potencializarão a fermentação.

Depois de engarrafados, os vinhos são dispostos em cavaletes de madeira, onde passarão pelo processo de remoagem, virados de tempos em tempos para separar os sedimentos do espumante. No método Charmat, esse processo é mecanizado, onde as garrafas são movidas por equipamentos automatizados. Já na produção normal de vinhos, como não há necessidade de preservar o gás carbônico – que escapa durante a produção -, o vinho é apenas filtrado, para eliminar os sedimentos.

Após a eliminação dos sedimentos, os espumantes recebem o “Liqueur d'Expédition”, um licor que determinará a doçura do vinho, de acordo com a proposta.

- Extra-brut - entre 0 e 6 gramas de açúcar por litro (g/l);
- Brut Nature - menos de 3g/l;
- Brut - menos de 15 g/l;
- Extra Dry - de 12 a 20 g/l;
- Sec (ou Dry) - de 17 a 35 g/l;
- Demi-sec - de 33 a 50 g/l;
- Doux - mais de 50 g/l.

5. TESTE 1

O primeiro teste foi realizado no dia 09 de Abril sob a orientação e supervisão da Professora Orientadora Janaina Bispo. No dia em questão foram realizadas as devidas pesagens para elaboração de ficha técnica, além de modificações, para melhor adequar os preparos à proposta apresentada pela equipe.

FICHAS TÉCNICAS 1º TESTE

Nome da preparação: Gel de Limão siciliano

INGREDIENTES	Medidas Caseiras	PB (kg)	PL (kg)	FC	Acoz	Fcy	Per capita Bruto (kg)	Custo individual (R\$)	Custo Total (R\$)	
Suco de limão siciliano		450g	450g	1	204g	2,55	45g	1,20	12,00	
Açúcar refinado		300g	400g	1	210g	1	30g	0,15	1,50	
Ácido Cítrico		1g	1g	1	1g	1	0,1g	0,01	0,13	
Agar Agar		4g	4g	1	4g	1	0,4g	0,24	2,44	
TOTAL										

Tempo de preparo: 40min	Rendimento (kg):519g	Número de porções:10	Porção: 15g
INFORMAÇÃO TÉCNICA		Aceitação: (x) Ótima () Boa () Regular () Ruim	
Acrescentar informações pertinentes às alterações na receita e sugestões, % sal, índice de hidratação e % de absorção de óleo.			
INFORMAÇÃO		NUTRICIONAL	
MODO DE PREPARO			
Calorias (kcal e kJ): 136 kcal	1- Retirar o suco dos limões		
Carboidratos (g): 135g	2- Dissolver o ácido cítrico e o ágar ágar no suco.		
Proteínas (g): 0,4g	3 - Fazer um xarope simples com o açúcar.		
Gorduras totais (g): 0,6g	4 - Levar o preparo ao banho Maria invertido		

Nome da preparação: Tortellini

INGREDIENTES	Medidas Caseiras	PB (kg)	PL (kg)	FC	Acoz	Fcy	Per capita Bruto (kg)	Custo individual (R\$)	Custo Total (R\$)	
Farinha		300g	300g	1	396g	3,96	16,6g	0,08	1,50	
Ovo		155g	150g	1,1	150g	1	8,3g	0,10	1,80	
Azeite		15g	15g	1	15g	1	0,8g	0,03	0,58	
Sal		15g	15g	1	15g	1	0,8g	0,001	0,03	
TOTAL										

Tempo de preparo: 20 min	Rendimento (kg): 396g	Número de porções: 18	Porção: 60g
INFORMAÇÃO TÉCNICA		Aceitação: (x) Ótima () Boa () Regular () Ruim	
Acrescentar informações pertinentes às alterações na receita e sugestões, % sal, índice de hidratação e % de absorção de óleo.			
INFORMAÇÃO MODO DE PREPARO		NUTRICIONAL	
Calorias (kcal e kJ): 80 kcal	1 – Fazer a MEP		
Carboidratos (g): 52 g	2 – Misturara farinha, o ovo, azeite e o sal até obter uma massa homogênea.		
Proteínas (g): 13 g	3 – Passar a massa em um rolo até conseguir uma consistência bem fina.		
Gorduras totais (g): 20g	4 - Fazer a dobra para o tortellini e acrescentar o recheio.		
	5– Pré cozinhar por 2 min e colocar para assar por 20 min a 160 graus		

Nome da preparação: Gel de caldo de cana com limão

INGREDIENTES	Medidas Caseiras	PB (kg)	PL (kg)	FC	Acoz	Fcy	Per capita Bruto (kg)	Custo individual (R\$)	Custo Total (R\$)	
Suco de limão		240g	240g	1	204g	2,55	8g	0,12	3,88	
Açúcar refinado		210g	210g	1	210g	1	7g	0,03	1,00	
Ácido Citrico		1g	1g	1	1g	1	0,03g	0,01	0,13	
Agar Agar		4g	4g	1	4g	1	0,13g	0,24	2,44	
Caldo de cana		420g	420g	1	378g	2,7	14g	0,15	4,50	
TOTAL										

Tempo de preparo: 40min	Rendimento (kg):519g	Número de porções: 30	Porção: 45g
INFORMAÇÃO TÉCNICA		Aceitação: (x) Ótima () Boa () Regular () Ruim	
Acrescentar informações pertinentes às alterações na receita e sugestões, % sal, índice de hidratação e % de absorção de óleo.			
INFORMAÇÃO MODO DE PREPARO		NUTRICIONAL	
Calorias (kcal e kJ): 41 kcal		1 – Reduzir a cana de cana até a textura de xarope.	
Carboidratos (g): 40 g		2 – Ferver o suco de limão o acido cítrico e o Agar agar até 95 graus	
Proteínas (g): 3,84 g		3 - Adicionar o xarope de cana a fervura.	
Gorduras totais (g): 3		4 – Colocar a mistura no banho Maria invertido.	
		5 – Processar no liquidificador depois de frio em baixa velocidade. Passar o gel no tamis ou peneira fina.	

Nome da preparação: Creme de Cachacinha bananinha

INGREDIENTES	Medidas Caseiras	PB (kg)	PL (kg)	FC	Acoz	Fcy	Per capita Bruto (kg)	Custo individual (R\$)	Custo Total (R\$)
Creme de leite		70g	70g	1	70g	1	11,6g	0,20	1,17
Cachaça baninha		30g	30g	1	30g	1	5g	0,08	0,50
Leite		60g	60g	1	60g	1	10g	0,04	0,25
2 gemas		36g	36g	1	36g	1	6g	0,16	1,00
Áçucar refinado		140g	130g	1	110g	1	23g	0,10	0,60
TOTAL									



Tempo de preparo: 45min	Rendimento (kg): 437g	Número de porções: 6	Porção: 65g
INFORMAÇÃO TÉCNICA		Aceitação: (x) Ótima () Boa () Regular () Ruim	
Acrescentar informações pertinentes às alterações na receita e sugestões, % sal, índice de hidratação e % de absorção de óleo.			
INFORMAÇÃO MODO DE PREPARO		NUTRICIONAL	
Calorias (kcal e kJ): 150g		1- Bater as gemas na batedeira e acrescentar a calda até dar o ponto de <i>pâte à bombe</i> .	
Carboidratos (g): 99g		2 – Juntar à <i>pâte à bombe</i> o creme de leite e o leite e levar ao fogo até atingir o ponto napé	
Proteínas (g):6g		3 – Retirar do fogo e adicionar a cachaça e o sal	
Gorduras totais (g):64g		4 - Refrigerar.	

Nome da preparação: Massa Brisée

INGREDIENTES	Medidas Caseiras	PB (kg)	PL (kg)	FC	Acoz	Fcy	Per capita Bruto (kg)	Custo individual (R\$)	Custo Total (R\$)	
Manteiga gelada em cubos		125g	125g	1	125g	1	41g	1,25	3,75	
Farinha de trigo		250g	250g	1	271g	1,08	83g	0,40	1,20	
1 ovo		55g	50g	1	50g	1	18g	0,16	0,50	
1 gema		25g	25g	1	25g	1	8,3g	0,16	0,50	
Áçucar refinado		1g	1g	1	2g	1	0,3g	0,00	0,00	
TOTAL										

Tempo de preparo:45min	Rendimento (kg):271g	Número de porções:3	Porção: 80g
INFORMAÇÃO TÉCNICA		Aceitação: (x) Ótima () Boa () Regular () Ruim	
Acrescentar informações pertinentes às alterações na receita e sugestões, % sal, índice de hidratação e % de absorção de óleo.		1g de sal e 25 ml de água	
INFORMAÇÃO MODO DE PREPARO		NUTRICIONAL	
Calorias (kcal e kJ): 648		1 – Colocar a farinha, sal e açúcar em um bowl. Cortar a manteiga em pequenos cubos e acrescentar à farinha e misturar os ingredientes com a ponta dos dedos. Misturar até obter uma massa homogênea com aspecto de farofa.	
Carboidratos (g): 251		2 – Acrescentar o ovo, a gema e parte da água. Misturar bem. Formar uma bola com a massa e enrolar em filme plástico, abrir a massa e levar a geladeira por pelo menos 30 minutos.	
Proteínas (g):48		3 – Retirar a massa da geladeira, abrir a massa com um rolo e forrar a forma desejada.	

Gorduras totais (g):545	4 -Furar a massa com um garfo e assar em forno a 180°C.
-------------------------	---------------------------------------------------------

Nome da preparação: Picles de Quiabo

INGREDIENTES	Medidas Caseiras	PB (kg)	PL (kg)	FC	Acoz	Fcy	Per capita Bruto (kg)	Custo individual (R\$)	Custo Total (R\$)
Açúcar refinada		100g	100g	1	100g	1	33,3g	0,16	0,50
Água		100g	100g	1	100g	1	33,3g	0,00	0,00
Quiabo		20g	19g	1,05	22g	1,21	6,6g	0,16	0,50
Vinagre de maçã		33g	33g	1	33g	1	11g	0,06	0,20
Sal		5g	5g	1	5g	1	1,6g	0,003	0,01
TOTAL									



Tempo de preparo: 35min	Rendimento (kg): 22g	Número de porções: 3	Porção: 7g
INFORMAÇÃO TÉCNICA		Aceitação: (x) Ótima () Boa () Regular () Ruim	
Acrescentar informações pertinentes às alterações na receita e sugestões, % sal, índice de hidratação e % de absorção de óleo.			
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		MODO DE PREPARO	
Calorias (kcal e kJ): 143		1 – Higienizar o quiabo	
Carboidratos (g): 141		2 – Branquear o quiabo	
Proteínas (g):0,25		3 – Tirar tiras finas de Jiló na mandolina.	
Gorduras totais (g):1		3 – Reservar dentro do vinagre com açúcar.	

Nome da preparação: Recheio Tortellini

INGREDIENTES	Medidas Caseiras	PB (kg)	PL (kg)	FC	Acoz	Fcy	Per capita Bruto (kg)	Custo individual (R\$)	Custo Total (R\$)	
Linguiça caseira		60g	60g	1	50g	0,83	10g	0,2	1,2	Sem imagem
Pimenta do Reino		4g	4g	1	4g	1	0,66g	0,1	0,60	
Pimenta Ciena		4g	4g	1	4g	1	0,66g	0,09	0,55	
Pimenta de cheiro		3g	3g	1	3g	1	0,5g	0,1	0,65	
Sal		2g	2g	1	2g	1	0,33	00	00	
TOTAL										

Tempo de preparo: 5min	Rendimento (kg): 52g	Número de porções: 6	Porção: 8g
INFORMAÇÃO TÉCNICA		Aceitação: (x) Ótima () Boa () Regular () Ruim	
Acrescentar informações pertinentes às alterações na receita e sugestões, % sal, índice de hidratação e % de absorção de óleo.			
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		MODO DE PREPARO	
Calorias (kcal e kJ): 49		1 – Fazer a MEP	
Carboidratos (g): 0		2– Abrir as linguiças e levar em uma frigideira junto aos temperos.	
Proteínas (g):13		2 – Saltear até obter uma massa selada e consistente.	
Gorduras totais (g):48			

Nome da preparação: Sorvete de Cachaça bananinha

INGREDIENTES	Medidas Caseiras	PB (kg)	PL (kg)	FC	Acoz	Fcy	Per capita Bruto (kg)	Custo individual (R\$)	Custo Total (R\$)	
Creme de leite fresco		50g	50g	1	70g	1	10g	0,33	1,00	
Cachaça baninha		30g	30g	1	30g	1	6g	0,8	0,50	
Açúcar refinado		10g	10g	1	10g	1	2g	0,01	0,05	
2 gema		98g	98g	1	98g	1	19,6g	0,33	1,00	
Áçucar refinado		100g	100g	1	100g	1	20g	0,16	0,50	
TOTAL										

Tempo de preparo:45min	de	Rendimento (kg):308g	Número de porções:5	de	Porção: 60g
INFORMAÇÃO TÉCNICA			Aceitação: (x) Ótima () Boa () Regular () Ruim		
Acrescentar informações pertinentes às alterações na receita e sugestões, % sal, índice de hidratação e % de absorção de óleo.			50ml de água		
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL			MODO DE PREPARO		
Calorias (kcal e kJ): 303			1- Bater as gemas na batedeira e acrescentar a calda até dar o ponto de <i>pâte à bombe</i> ..		
Carboidratos (g): 151			2 – Fazer um chantilly com o creme de leite e o açúcar misturar ao preparo anterior		
Proteínas (g):23			3 – Levar ao frio rápido por 90min e bater		
Gorduras totais (g):156			4 - Refrigerar por mais 90min		

Nome da preparação: Peito de Frango Caipira

INGREDIENTES	Medidas Caseiras	PB (kg)	PL (kg)	FC	Acoz	Fcy	Per capita Bruto (kg)	Custo individual (R\$)	Custo Total (R\$)	
Peito de Frango caipira		80g	71g	1,14	65g	0,92	65g	1,16	1,16	
Manteiga		70g	70g	1	70g	1	70g	2,00	2,00	
Sal		8g	8g	1	8g	1	8g	0,02	0,02	
Pimenta do reino		5g	5g	1	5g	1	5g	1,40	1,40	
2 g de pimenta de bode		2g	2g	1	2g	1	2g	0,80	0,80	
TOTAL										

Tempo de preparo: 180min	Rendimento (kg):65g	Número de porções: 1	de	Porção: 65g
INFORMAÇÃO TÉCNICA		Aceitação: (x) Ótima () Boa () Regular () Ruim		
Acrescentar informações pertinentes às alterações na receita e sugestões, % sal, índice de hidratação e % de absorção de óleo.				
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		MODO DE PREPARO		
Calorias (kcal e kJ): 225		1 – Temperar o peito com sal, pimenta de bode e pimenta do reino.		
Carboidratos (g): 0		2 – Colocar o frango no zip-bag e tirar o ar em um banho Maria para obter um selamento a vácuo.		
Proteínas (g):22		3 – Assar no forno combinado a 60 graus e 100% vapor por 3 horas e colocar por meia hora em água gelada.		
Gorduras totais (g)317		4 – Selar o peito com manteiga na frigideira.		

Nome da preparação: Bechamel de pequi

INGREDIENTES	Medidas Caseiras	PB (kg)	PL (kg)	FC	Acoz	Fcy	Per capita Bruto (kg)	Custo individual (R\$)	Custo Total (R\$)
manteiga		50g	50g	1	50g	1	5g	0,16	1,60
farinha de trigo		50g	50g	1	50g	1	5g	0,01	0,10
1 cebola pique		230g	230g	1	230g	1	23g	0,57	5,75
leite de coco		700g	700g	1	590	4,2	70g	2,00	20,00
creme de pequi		100g	100g	1	100g	1	10g	1,5	15
TOTAL									



Tempo de preparo: 30min	Rendimento (kg): 630g	Número de porções: 10	Porção: 300g
INFORMAÇÃO TÉCNICA		Aceitação: (x) Ótima () Boa () Regular () Ruim	
Acrescentar informações pertinentes às alterações na receita e sugestões, % sal, índice de hidratação e % de absorção de óleo.			
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		MODO DE PREPARO	
Calorias (kcal e kJ): 247 kcal		1 – Juntar a farinha e a manteiga em uma panela e cozinhar por dois minutos e levar ao freezer por 15 minutos.	
Carboidratos (g): 38 g		2 – Preparar uma cebola pequi e preparar uma infusão com o leite de coco.	
Proteínas (g): 12g		3 – Misturar a infusão junto ao roux até atingir o ponto napê.	
Gorduras totais (g): 242g		4 – Acrescentar o creme de pequi até dissolver em todo o molho.	
		5 – Passar o Molho em uma peneira fina.	

EQUIPAMENTOS:

- Balde de metal para gelo – 3 unidades
- Batedeira planetária – 3 unidades
- Bisnaga pequena bico fino – 4 unidades
- Caixa de aros redondos – 3 unidades

- Cilindro de massa – 1 unidade
- Espátula – 1 unidade
- Faca de chef – 3 unidades
- Faca de ofício – 1 unidade
- Forma pequena retangular – 2 unidades
- Forno combinado – 1 unidade
- Frigideira grande – 1 unidade
- Frio Rápido – 1 unidade
- Fuet – 2 unidades
- GN grande rasa – 2 unidades
- Higienizador de folhas – 1 unidade
- Liquidificador de metal – 1 unidades
- Louça branca redonda – 4 unidades
- Louça branca redonda de risoto – 4 unidades
- Louça verde formato folha – 4 unidades
- Micro-ondas – 1 unidade
- Panela pequena, fundo indução – 6 unidades
- Pão duro – 3 unidades
- Saco de confeitoiro – 2 unidades
- Tábua amarela – 1 unidade
- Tábua bege – 1 unidade
- Tábua branca – 1 unidade
- Tábua verde – 2 unidades
- Tapete de silicone – 3 unidades
- Termômetro portátil – 2 unidade
- Talheres, garfo de entrada e prato principal, faca entrada e prato principal, colher de sobremesa – 5 unidades cada.
- Bowl – 6 unidades
- Ramequim grande – 2 unidades
- Ramequim médio – 4 unidades
- Ramequim pequeno – 4 unidades
- Zip-bag – 6 unidades

Os preparos em geral foram executados com sucesso, salvo o gel de cerveja de Ipê roxo, cujo preparo teve baixa aceitabilidade, motivo pelo qual o retiramos do segundo protocolo e do trabalho final.

Ademais, reduzimos alguns valores (pesos e medidas) uma vez que pudemos prever os rendimentos com precisão. Sem mais.

5.1 TESTE 2

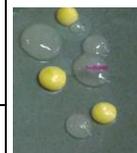
O segundo teste foi realizado no dia 14 de Maio sob a orientação e supervisão da Professora Alessandra dos Santos. No dia em questão foram realizadas as devidas modificações, para melhor adequar os preparos à proposta apresentada pela equipe. Todos os preparos foram bem sucedidos, sem necessitar de demais ajustes.

Sem mais.

FICHAS TÉCNICAS 2º TESTE

Nome da preparação: Gel de Limão siciliano

INGREDIENTES	Medidas Caseiras	PB (kg)	PL (kg)	FC	Acoz	Fcy	Per capita Bruto (kg)	Custo individual (R\$)	Custo Total (R\$)
Suco de limão siciliano		150g	150g	1	68g	0,85	50g	1,30	4,00
Açúcar refinado		100g	100g	1	70g	1	33,3g	0,13	0,50
Ácido Cítrico		1g	1g	1	1g	1	0,33g	0,01	0,13
Agar Agar		4g	4g	1	4g	1	1,33g	0,24	2,44
TOTAL									



Tempo de preparo: 40min	Rendimento (kg): 52g	Número de porções: 3	Porção: 15g
INFORMAÇÃO TÉCNICA		Aceitação: (x) Ótima () Boa () Regular () Ruim	
Acrescentar informações pertinentes às alterações na receita e sugestões, % sal, índice de hidratação e % de absorção de óleo.			
INFORMAÇÃO MODO DE PREPARO		NUTRICIONAL	
Calorias (kcal e kJ): 151kcal		3- Retirar o suco dos limões	
Carboidratos (g): 149 g		4- Dissolver o ácido cítrico e o ágar ágar no suco.	

Proteínas (g): 0,45 g	3 - Fazer um xarope simples com o açúcar.
Gorduras totais (g): 2 g	4 - Levar o preparo ao banho Maria invertido
	5 Bater no liquidificador o gel depois de frio.

Nome da preparação: Torteline

INGREDIENTES	Medidas Caseiras	PB (kg)	PL (kg)	FC	Acoz	Fcy	Per capita Bruto (kg)	Custo individual (R\$)	Custo Total (R\$)	
Farinha		100g	100g	1	132g	1,32	33,3g	0,16	0,50	
ovo		55g	50	1,1	50g	1	18,3g	0,20	0,60	
Azeite		5g	5g	1	5g	1	1,66g	0,06	0,20	
sal		5g	5g	1	5g	1	1,66g	0,003	0,01	
TOTAL										

Tempo de preparo: 20 min	Rendimento (kg): 66g	Número de porções: 3	Porção: 20g
INFORMAÇÃO TÉCNICA		Aceitação: (x) Ótima () Boa () Regular () Ruim	
Acrescentar informações pertinentes às alterações na receita e sugestões, % sal, índice de hidratação e % de absorção de óleo.			
INFORMAÇÃO MODO DE PREPARO		NUTRICIONAL	

Calorias (kcal e kJ): 160 kcal	1 – Fazer a MEP
Carboidratos (g): 104 g	2 – Misturara farinha, o ovo, azeite e o sal até obter uma massa homogênea.
Proteínas (g):27 g	3 – Passar a massa em um rolo até conseguir uma consistência bem fina.
Gorduras totais (g):40 g	4 - Fazer a dobra para o tortellini e acrescentar o recheio.
	5– Pré cozinhar por 2 min e colocar para assar por 20 min a 160 graus

Nome da preparação: Gel de caldo de cana com limão

INGREDIENTES	Medidas Caseiras	PB (kg)	PL (kg)	FC	Acoz	Fcy	Per capita Bruto (kg)	Custo individual (R\$)	Custo Total (R\$)	
Suco de limão		80g	80g	1	68g	0,85	26,6g	0,66	2,00	
Açúcar refinado		70g	70g	1	70g	1	23,3g	0,10	0,30	
Ácido Citrico		1g	1g	1	1g	1	0,33g	0,01	0,13	
Agar Agar		4g	4g	1	4g	1	1,33g	0,24	2,44	
Caldo de cana		140g	140g	1	126g	0,9	46,6g	0,5	1,50	
TOTAL										

Tempo de preparo: 40min	Rendimento (kg):52g	Número de porções:3	Porção: 15g
INFORMAÇÃO TÉCNICA		Aceitação: (x) Ótima () Boa () Regular () Ruim	
Acrescentar informações pertinentes às alterações na receita e sugestões, % sal, índice de hidratação e % de absorção de óleo.			
INFORMAÇÃO MODO DE PREPARO		NUTRICIONAL	
Calorias (kcal e kJ): 137kcal		1 – Reduzir a cana de cana até a textura de xarope.	
Carboidratos (g): 136 g		2 – Ferver o suco de limão o acido cítrico e o Agar agar até	

	95 graus
Proteínas (g):0,42g	3 - Adicionar o xarope de cana a fervura.
Gorduras totais (g):1 g	4 – Colocar a mistura no banho Maria invertido.
	5 – Processar no liquidificador depois de frio em baixa velocidade. Passar o gel no tamis ou peneira fina.

Nome da preparação: Creme de Cachacinha bananinha

INGREDIENTES	Medidas Caseiras	PB (kg)	PL (kg)	FC	Acoz	Fcy	Per capita Bruto (kg)	Custo individual (R\$)	Custo Total (R\$)	
Creme de leite		70g	70g	1	70g	1	23,3g	0,40	1,17	
Cachaça baninha		30g	30g	1	30g	1	10g	0,74	2,14	
Leite		60g	60g	1	60g	1	20g	0,08	0,25	
2 gemas		36g	36g	1	36g	1	12g	0,33	1,00	
Áçucar refinado		140g	130g	1	110g	1	46,6g	0,2	0,60	
TOTAL										

Tempo de preparo: 45min	Rendimento (kg): 219g	Número de porções: 3	Porção: 65g
INFORMAÇÃO TÉCNICA		Aceitação: (x) Ótima () Boa () Regular () Ruim	
Acrescentar informações pertinentes às alterações na receita e sugestões, % sal, índice de hidratação e % de absorção de óleo.			
INFORMAÇÃO MODO DE PREPARO		NUTRICIONAL	
Calorias (kcal e kJ): 300 kcal		2- Bater as gemas na batedeira e acrescentar a calda até dar o ponto de <i>pâte à bombe</i> .	

Carboidratos (g): 197 g	2 – Juntar à <i>pâte à bombe</i> o creme de leite e o leite e levar ao fogo até atingir o ponto napé
Proteínas (g):12 g	3 – Retirar do fogo e adicionar a cachaça e o sal
Gorduras totais (g):129g	4 - Refrigerar.

Nome da preparação: Massa Brisée

INGREDIENTES	Medidas Caseiras	PB (kg)	PL (kg)	FC	Acoz	Fcy	Per capita Bruto (kg)	Custo individual (R\$)	Custo Total (R\$)	
Manteiga gelada em cubos		125g	125g	1	125g	1	41,6g	1,25	3,75	
Farinha de trigo		250g	250g	1.1	271g	1,08	83,3g	0,40	1,20	
1 ovo		55g	50g	1	50g	1	18,3g	0,16	0,50	
1 gema		25g	25g	1	25g	1	8,3g	0,16	0,50	
Áçucar refinado		1g	1g	1	2g	1	0,33g	00	00	
TOTAL										

Tempo de preparo: 45min	Rendimento (kg): 271g	Número de porções: 3	Porção: 80g
INFORMAÇÃO TÉCNICA		Aceitação: (x) Ótima () Boa () Regular () Ruim 1g de sal e 25 ml de água	
Acrescentar informações pertinentes às alterações na receita e sugestões, % sal, índice de hidratação e % de absorção de óleo.			
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL DE PREPARO		MODO	
Calorias (kcal e kJ): 648 kcal		1 – Colocar a farinha, sal e açúcar em um bowl. Cortar a manteiga em pequenos cubos e acrescentar à farinha e misturar os ingredientes com a ponta dos dedos. Misturar	

	até obter uma massa homogênea com aspecto de farofa.
Carboidratos (g): 251g	2 – Acrescentar o ovo, a gema e parte da água. Misturar bem. Formar uma bola com a massa e enrolar em filme plástico, abrir a massa e levar a geladeira por pelo menos 30 minutos.
Proteínas (g):48 g	3 – Retirar a massa da geladeira, abrir a massa com um rolo e forrar a forma desejada.
Gorduras totais (g):545g	4 -Furar a massa com um garfo e assar em forno a 180°C.

Nome da preparação: Picles de Quiabo

INGREDIENTES	Medidas Caseiras	PB (kg)	PL (kg)	FC	Acoz	Fcy	Per capita Bruto (kg)	Custo individual (R\$)	Custo Total (R\$)	
Açúcar refinada		100g	100g	1	100g	1	33,3g	0,16	0,50	
Água		100g	100g	1	100g	1	33,3g	0,0	0,0	
Quiabo		20g	19g	1,05	22g	1,21	6,66g	0,16	0,50	
Vinagre de maçã		33g	33g	1	33g	1	11g	0,06	0,20	
Sal		5g	5g	1	5g	1	1,66g	0,003	0,01	
TOTAL										

Tempo de preparo: 35min	Rendimento (kg): 22g	Número de porções: 3	Porção: 7g
INFORMAÇÃO TÉCNICA		Aceitação: (x) Ótima () Boa () Regular () Ruim	
Acrescentar informações pertinentes às alterações na receita e sugestões, % sal, índice de hidratação e % de absorção de óleo.			
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		MODO DE	
PREPARO			
Calorias (kcal e kJ): 137 kcal	1 – Higienizar o quiabo		
Carboidratos (g): 137 g	2 – Branquear o quiabo		

Proteínas (g):0,25 g	3 – Tirar tiras finas de Jiló na mandolina.
Gorduras totais (g):1 g	3 – Reservar dentro do vinagre com açúcar.

Nome da preparação: Recheio Torteline

INGREDIENTES	Medidas Caseiras	PB (kg)	PL (kg)	FC	Acoz	Fcy	Per capita Bruto (kg)	Custo individual (R\$)	Custo Total (R\$)	
Linguiça caseira		60g	60g	1	50g	0,83	20g	0,50	1,50	Sem imagem
Pimenta do Reino		4g	4g	1	4g	1	1,33g	0,16	0,80	
Pimenta Ciena		4g	4g	1	4g	1	1,33g	0,03	0,10	
Pimenta de cheiro		3g	3g	1	3g	1	1g	0,03	0,10	
Sal		2g	2g	1	2g	1	0,66g	0,0	0,0	
TOTAL										

Tempo de preparo: 5min	Rendimento (kg): 24g	Número de porções: 3	Porção: 8g
----------------------------------	--------------------------------	-----------------------------	-------------------

INFORMAÇÃO TÉCNICA Acrescentar informações pertinentes às alterações na receita e sugestões, % sal, índice de hidratação e % de absorção de óleo.	Aceitação: (x) Ótima () Boa () Regular () Ruim

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL	MODO DE PREPARO
Calorias (kcal e kJ): 49 kcal	1 – Fazer a MEP
Carboidratos (g): 0 g	2– Abrir as linguiças e levar em uma frigideira junto aos temperos.
Proteínas (g):13 g	2 – Saltear até obter uma massa selada e consistente.
Gorduras totais (g):48 g	

Nome da preparação: Sorvete de Cachaça bananinha

INGREDIENTES	Medidas Caseiras	PB (kg)	PL (kg)	FC	Acoz	Fcy	Per capita Bruto (kg)	Custo individual (R\$)	Custo Total (R\$)	

Creme de leite fresco		50g	50g	1	70g	1	16,6g	0,33	1,00
Cachaça baninha		30g	30g	1	30g	1	10g	0,10	0,30
Açúcar refinado		10g	10g	1	10g	1	3,33g	0,01	0,05
2 gema		98g	98g	1	98g	1	32,66g	0,33	1,00
Áçúcar refinado		100g	100g	1	100g	1	33,33g	0,16	0,50
TOTAL									

Tempo de preparo:45min	Rendimento (kg):185g	Número de porções:3	Porção: 60g
INFORMAÇÃO TÉCNICA		Aceitação: (x) Ótima () Boa () Regular () Ruim	
Acrescentar informações pertinentes às alterações na receita e sugestões, % sal, índice de hidratação e % de absorção de óleo.		50ml de água	
INFORMAÇÃO MODO DE PREPARO		NUTRICIONAL	
Calorias (kcal e kJ): 303 kcal		2- Bater as gemas na batedeira e acrescentar a calda até dar o ponto de <i>pâte à bombe</i> ..	
Carboidratos (g): 151 g		2 – Fazer um chantilly com o creme de leite e o açúcar misturar ao preparo anterior	
Proteínas (g):23 g		3 – Levar ao frio rápido por 90min e bater	
Gorduras totais (g):156 g		5 - Refrigerar por mais 90min	

Nome da preparação: Peito de Frango Caipira

INGREDIENTES	Medidas Caseiras	PB (kg)	PL (kg)	FC	Acoz	Fcy	Per capita Bruto (kg)	Custo individual (R\$)	Custo Total (R\$)	
Peito de Frango caipira		80g	71g	1,14	65g	0,92	26,6g	0,43	1,29	
Manteiga		70g	70g	1	70g	1	23,3g	0,58	1,75	
Sal		8g	8g	1	8g	1	2,6g	0,006	0,02	
Pimenta do reino		5g	5g	1	5g	1	1,6g	0,23	0,70	
2 g de pimenta de bode		2g	2g	1	2g	1	0,66g	0,03	0,10	
TOTAL										

Tempo de preparo: 180min	Rendimento (kg): 195g	Número de porções: 3	de	Porção: 65g
INFORMAÇÃO TÉCNICA		Aceitação: (x) Ótima () Boa () Regular () Ruim		
Acrescentar informações pertinentes às alterações na receita e sugestões, % sal, índice de hidratação e % de absorção de óleo.				
INFORMAÇÃO MODO DE PREPARO		NUTRICIONAL		
Calorias (kcal e kJ): 225 kcal		1 – Temperar o peito com sal, pimenta de bode e pimenta do reino.		
Carboidratos (g): 0 g		2 – Colocar o frango no zip-bag e tirar o ar em um banho Maria para obter um selamento a vácuo.		
Proteínas (g):22 g		3 – Assar no forno combinado a 60 graus e 100% vapor por 3 horas e colocar por meia hora em água gelada.		
Gorduras totais (g):317 g		4 – Selar o peito com manteiga na frigideira.		

Nome da preparação: Bechamel de pequi

INGREDIENTES	Medidas Caseiras	PB (kg)	PL (kg)	FC	Acoz	Fcy	Per capita Bruto (kg)	Custo individual (R\$)	Custo Total (R\$)	
manteiga		10g	10g	1	10g	1	3,33g	0,08	0,25	
farinha de trinho		10g	10g	1	10g	1	3,33g	0,10	0,20	
1 cebola pique		46g	46g	1	46g	1	15,33g	0,06	0,18	
leite de coco		140g	140g	1	118	0,84	46,66g	1,3	4,00	
creme de pequi		20g	20g	1	20g	1	6,66g	1,00	3,00	
TOTAL										

Tempo de preparo:30min	Rendimento (kg):189g	Número de porções:3	Porção: 60g
INFORMAÇÃO TÉCNICA		Aceitação: (x) Ótima () Boa () Regular () Ruim	
Acrescentar informações pertinentes às alterações na receita e sugestões, % sal, índice de hidratação e % de absorção de óleo.			
INFORMAÇÃO MODO DE PREPARO		NUTRICIONAL	
Calorias (kcal e kJ): 164 kcal		1 – Juntar a farinha e a manteiga em uma panela e cozinhar por dois minutos e levar ao freezer por 15 minutos.	
Carboidratos (g): 25 g		2 – Preparar uma cebola pequi e preparar uma infusão com o leite de coco.	
Proteínas (g):8 g		3 – Misturar a infusão junto ao roux até atingir o ponto napê.	
Gorduras totais (g):146g		4 – Acrescentar o creme de pequi até dissolver em todo o molho.	
		5 – Passar o Molho em uma peneira fina.	

EQUIPAMENTOS:

- Balde de metal para gelo – 3 unidades
- Batedeira planetária – 3 unidades
- Bisnaga pequena bico fino – 4 unidades
- Caixa de aros redondos – 3 unidades
- Cilindro de massa – 1 unidade
- Espátula – 1 unidade
- Faca de chef – 3 unidades
- Faca de ofício – 1 unidade
- Forma pequena retangular – 2 unidades
- Forno combinado – 1 unidade
- Frigideira grande – 1 unidade
- Frio Rápido – 1 unidade
- Fuet – 2 unidades
- GN grande rasa – 2 unidades
- Guardanapo de pano – 5 unidades
- Higienizador de folhas – 1 unidade
- Liquidificador de metal – 1 unidades
- Louça branca redonda – 4 unidades
- Louça branca redonda de risoto – 4 unidades
- Louça verde formato folha – 4 unidades
- Mesa de apoio – 1 unidade
- Micro-ondas – 1 unidade
- Panela pequena, fundo indução – 6 unidades.
- Pão duro – 3 unidades
- Saco de confeito – 2 unidades
- Tábua amarela – 1 unidade
- Tábua bege – 1 unidade
- Tábua branca – 1 unidade
- Tábua verde – 2 unidades
- Taça água – 5 unidades
- Taça espumante – 8 unidades
- Tapete de silicone – 3 unidades
- Termômetro portátil – 2 unidade
- Toalha bege de mesa – 1 unidade
- Talheres, garfo de entrada e prato principal, faca entrada e prato principal, colher de sobremesa – 5 unidades cada.
- Bowl – 6 unidades
- Ramequim grande – 2 unidades
- Ramequim médio – 4 unidades
- Ramequim pequeno – 4 unidades
- Zip-bag – 6 unidades

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao longo da construção desse trabalho, tivemos a oportunidade de refletir sobre a experiência vivida com nossos colegas, observando as dificuldades presentes na elaboração e execução de um cardápio e seus conceitos, visando sempre privilegiar a cultura alimentar local e a sustentabilidade, adquirindo experiência de planejamento, coordenação, organização e administração; aprendemos a compreender as necessidades daqueles que trabalham conosco, e como lidar com suas realidades, tornando o ambiente de trabalho um local amistoso; e pudemos, por fim, pôr em prática todo o conhecimento que acumulamos ao longo dos quatro semestres, empregando as mais diversas técnicas de cocção, montagem e execução, técnicas sem as quais seria inviável a realização do trabalho, podendo citar as técnicas de massa vistas em panificação e confeitaria, as técnicas de cocção a vácuo vistas em cozinha avançada, técnicas de molho vistas em cozinha básica, e por fim, as técnicas de harmonização vistas em enogastronomia, ressaltando aqui a importância do convívio acadêmico para nossa formação pessoal e profissional. Sem mais.

7. GLOSSARIO

A

AFFONSO EDUARDO REIDY¹⁹ - Affonso Eduardo Reidy (1909-1964) arquiteto brasileiro nascido na França. É considerado um dos pioneiros na introdução da arquitetura moderna no país, sendo um dos grandes nomes do urbanismo moderno no país.

ANTOINE CAREME¹¹ - Marie-Antoine (Antonin) Carême (1783-1833), foi um chef de cozinha francês. Conhecido pela simplificação e codificação do estilo de culinária chamado *haute cuisine*, ou alta gastronomia francesa. Ver Haute Cuisine.

ASSEMBLAGE²⁶ - Do francês, “assemblagem”, “montagem”. Termo utilizado para designar a mistura de castas diferentes de uvas na produção de vinho.

B

BECHAMEL² - Molho clássico francês que se obtém cozinhando farinha de em manteiga e depois diluindo essa mistura com leite saborizado com cebola, cravo, louro, noz moscada, pimenta do reino preta e tomilho.

BRAINSTORM³ - É uma palavra em inglês cuja tradução é “tempestade mental”. É uma metodologia de exploração de ideias, visando à obtenção das melhores soluções de um grupo de pessoas.

C

CARLOS LEAO²⁰ - Carlos Azevedo Leão (1906-1983) arquiteto, pintor, aquarelista e desenhista brasileiro. Formou-se pela Escola Nacional de Belas-Artes em 1931, amigo e sócio no escritório de arquitetura de Lúcio Costa.

CARRAGENINA⁹ - Carrageninas ou carragenanos, são uma família de polissacarídeos lineares sulfatados obtidos a partir de extratos de algas marinhas vermelhas, conhecidas por algas carraginófitas.

CHARDONNAY²⁴ - A Chardonnay é uma casta de uva branca procedente da Borgonha, região leste da França, foi durante muito tempo a única variedade utilizada para a produção dos vinhos da região.

CREME BRULEE¹³ - Clássica sobremesa francesa, que em português significa “creme queimado”.

E

ESCOFFIER¹⁰ - Georges Auguste Escoffier (1846-1935) foi um chef francês e escritor que popularizou e renovou os métodos tradicionais da culinária francesa.

G

GAULT ET MILLAU⁴ - Influente guia de restaurantes franceses, fundados por dois críticos de restaurante, *Henri Gault* e *Christian Millau* em 1965.

GUIA MICHELIN¹⁵ - Guia turístico publicado pela primeira vez em 1900 por André Michelin, um industrial francês fundador da *Compagnie Générale des Établissements Michelin*, fabricante de pneus mais conhecida como Michelin. O objetivo de André era o de promover o turismo para o crescente mercado automobilístico. Os Guias Gastronómicos incluem os Guias Vermelhos e os Guias Gourmants. Ver Guias Vermelhos.

GUIAS VERMELHOS - É o guia de referência de hotéis e restaurantes. Impresso com o máximo sigilo e com tiragem desconhecida, este guia é o mais respeitado do mundo e premia os melhores restaurantes, classificando-os com estrelas (de 1 a 3) e que representam o sonho ou o pesadelo de qualquer chef. Ganhar uma estrela do guia significa a ascensão do restaurante e dos seus chefs ao passo que perder uma delas pode levar até a uma tragédia como a do chef *Bernard Loiseau* que se suicidou em Fevereiro de 2003, com um tiro na cabeça aos 52 anos, desesperado com o rumor de que o seu estabelecimento perderia a classificação de "três estrelas" no Guia Michelin.

H

HAUTE CUISINE - *Haute cuisine* ou *grande cuisine* foi caracterizada pela cozinha francesa como a elaboração e apresentação de pequenos e numerosos pratos, produzidos por grandes equipes hierarquizadas nos restaurantes e grandes hotéis da Europa.

J

JOAQUIM CARDOSO²³ - Joaquim Maria Moreira Cardoso (1897-1978) poeta, contista, engenheiro civil, desenhista, editor de revistas especializadas em arte e arquitetura e professor universitário brasileiro. Foi o engenheiro responsável pelos cálculos que permitiram a construção dos mais importantes monumentos de Brasília, todos projetados por Oscar Niemeyer.

L

LE CORBUSIER²¹ - Charles-Edouard Jeanneret-Gris, conhecido pelo pseudônimo de Le Corbusier (1887-1965), arquiteto, urbanista, escultor e pintor de origem suíça e naturalizado francês em 1930.

M

MICHEL ROUX¹⁷ - Michel Roux Jr. (1960) é um famoso chef francês filho do também famoso chef Albert Roux, crescido na Inglaterra onde abriu seu primeiro restaurante "*Le Gavroche*", mais tarde se tornando o primeiro chef britânico a ganhar 3 estrelas Michelin.

MISE EM PLACE⁸ - Termo francês que significa "pôr em ordem, fazer a disposição", consiste em uma etapa inicial para o preparo de qualquer prato, na qual se separam todos os utensílios e ingredientes necessários para executá-lo.

N

N/A¹⁴: Não se aplica

NOUVELLE CUISINE⁵ - Expressão de origem francesa que significa "nova cozinha", sendo uma maneira de cozinhar e apresentar usada na cozinha francesa a partir da década de 1970. Diferente da cozinha clássica, é caracterizada pela leveza, delicadeza dos pratos e a ênfase na apresentação. Este movimento gastronômico revolucionou a "alta cozinha" e contribuiu definitivamente para que a estética e os valores nutricionais se firmassem na gastronomia moderna.

O

OSCAR NIEMEYER²² - Oscar Ribeiro de Almeida Niemeyer Soares Filho (1907-2012) foi um arquiteto brasileiro, considerado uma das figuras-chave no desenvolvimento da arquitetura moderna.

P

PINOT-NOIR²⁵ - A Pinot Noir é uma casta de uva tinta, originária da França, e largamente utilizada na produção de vinhos e espumantes.

R

REAÇÃO DE MAILLARD⁶ - Reação química entre um aminoácido ou proteína e um carboidrato, onde se obtém características que dão sabor, odor e cor aos alimentos.

S

STEAK⁷ – Palavra traduzida do inglês, filé, contra-filé de costela.

T

TERROIR¹⁶ - Termo de origem francesa. Significa originalmente uma extensão limitada de terra considerada do ponto de vista de suas aptidões agrícolas, particularmente à produção vitícola. Usa-se também a expressão produtos de terroir para designar um produto próprio de uma área limitada. Este termo não designa apenas a terra, mas um conjunto de fatores tais como a geologia, a topologia, o clima e o produtor vinhateiro. O terroir, na ampliação do conceito desenvolvido por geógrafos franceses, é um conjunto de terras sob a ação de uma coletividade social congregada por relações familiares e culturais e por tradições de defesa comum e de solidariedade da exploração de seus produtos.

TORTELLINI¹ - Pequena massa feita com uma dobra especial. Feitas a base de farinha de trigo e gemas de ovos que, depois de estendida bem fina, é cortada em formatos quadrados ou redondos que são recheados normalmente com uma mistura de carnes e dobrados sobre si próprios e com um dedo para formarem umas rodela com a forma do umbigo, Fazem parte das massas alimentícias típicas da Itália.

TOULON¹⁸ - Cidade francesa, situada no departamento do Var, na região Provença-Alpes-Costa Azul.

V

VITIVINICULTURA²⁷ - Processo que envolve o plantio e a produção de vinho.

Y

YUBA¹² - Yuba ou casca de tofu é um produto alimentício feito de soja. Durante a cocção do leite de soja, em um recipiente raso e aberto, uma casca se forma na superfície do líquido. A casca é coletada e seca transformando-se em lâminas amareladas.

8. REFERÊNCIAS

ACADEMIA DO VINHO. **Elaboração de espumantes**. Disponível em: <http://www.academiadovinho.com.br/elabora/ela_espu.htm>. Acesso em 21 de Jun de 2016.

ALVES FILHO, Ivan. **Cozinha brasileira com recheio de história**. Rio de Janeiro: REVAN, 2000.

ARPDF, ; CODEPLAN, ; DEPHA, . **Relatorio do Plano Piloto de Brasilia. Relatorio do Plano Piloto de Brasilia, Brasilia**, p. 1-76, 199./jun. 2016. Disponível em: <http://brasiliapoetica.blog.br/site/media/relatorio_plano_piloto_de_brasilia_web2.pdf>. Acesso em: 01 jun. 2016.

ATALA, Alex. **D.o.m. redescobrimo ingredientes brasileiros**. 1 ed. Brasil: Melhoramentos, 2013. 320 p.

BBC. **Tortellini**. Disponível em: <<http://www.bbc.co.uk/food/tortellini>>. Acesso em: 09 jun. 2016.

BOMBAY HERBS SPICES. **Pimenta caiena em pó**. Disponível em: <<https://www.bombayherbsspices.com.br/prod,pimenta-caiena-em-po,2570.htm>>. Acesso em: 09 jun. 2016.

CENAS GOIANAS. **Quadrado goiano**. Disponível em: <<http://www.cenasgoianas.com.br/2011/02/quadrado-goiano.html>>. Acesso em: 09 jun. 2016.

CERRATINGA. **Cajuí**. Disponível em: <<http://www.cerratinga.org.br/cajui/>>. Acesso em: 01 jun. 2016.

E-BIOGRAFIAS. **Lúcio Costa Arquiteto e urbanista brasileiro**. Disponível em: <https://www.ebiografia.com/lucio_costa/>. Acesso em: 01 jun. 2016.

FAO. **Agar agar**. Disponível em: <<http://www.fao.org/docrep/field/003/AB730E/AB730E03.htm>>. Acesso em: 09 jun. 2016.

INSTITUTO AMERICANO DE CULINÁRIA. **Chef Profissional**. São Paulo, SENAC. 2011.

ISPN. **Manual tecnológico de aproveitamento integral do fruto do baru**. Disponível em: <<http://www.ispn.org.br/manual-tecnologico-de-aproveitamento-integral-do-fruto-do-baru/>>. Acesso em: 08 jun. 2016.

MYHRVOLD, et al. **Mordenist cuisine, the art and science of cooking: techniques and equipment**. 1 ed. Bellevue, WA: The Cooking Lab, 2011. 487 p.

MYHRVOLD, Nathan; YOUNG, Chris; BILET, Maxime. **Mordenist cuisine, the art and science of cooking: ingredients and preparations**. 1 ed. Bellevue, WA: The Cooking Lab, 2011. 424 p.

PASTELARIA VIÇOSA. **Quem somos**. Disponível em: <<http://www.pastelariavicosa.com.br/quem-somos.html>>. Acesso em: 09 jun. 2016.

REVISTA ADEGA. **O Champagne nosso de cada dia**. Disponível em: <http://revistaadega.uol.com.br/artigo/o-champagne-nosso-de-cada-dia_7686.html>. Acesso em 21 de Jun de 2016.

SCIELO. **Pequi.**

Disponível

em:

<http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0100-29452007000300052>. Acesso em: 09 jun. 2016.

UMAMI INFO. **Umami.** Disponível em: <<http://www.umamiinfo.com/>>. Acesso em: 09 jun. 2016.

9. APENDICE

LISTA DE ILUSTRAÇÕES



Figura 3: Diogo fazendo a conferencia do protocolo e fichas técnicas.



Figura 4: Luiz aferindo a temperatura da calda de açúcar da patê à bombe, preparo que faz parte da sobremesa.



Figura 5: Lucas fazendo o gel de limão e cana de açúcar que compõe o prato de entrada. (1)



Figura 6: Lucas fazendo o gel de limão e cana de açúcar que compõe o prato de entrada. (2)



Figura 7: Luiz aferindo a temperatura da calda de açúcar da patê à bombe, preparo que faz parte da sobremesa. (2)



Figura 8: Luiz aferindo a temperatura da calda de açúcar da patê à bombe, preparo que faz parte da sobremesa. (3)



Figura 9: entrada, prato principal e sobremesa – teste 1.



Figura 10: entrada – teste 1.



Figura 11: prato principal – teste 1.



Figura 12: sobremesa – teste 1



Figura 13: entrada – teste 2.



Figura 14: principal – teste 2.



Figura 15: sobremesa – teste 2.

FICHAS TÉCNICAS

FICHAS TÉCNICAS 1º TESTE

Nome da preparação: **Gel de Limão siciliano**

INGREDIENTES	Medidas Caseiras	PB (kg)	PL (kg)	FC	Acoz	Fcy	Per capita Bruto (kg)	Custo individual (R\$)	Custo Total (R\$)	
Suco de limão siciliano		450g	450g	1	204g	2,55	45g	1,20	12,00	
Açúcar refinado		300g	400g	1	210g	1	30g	0,15	1,50	
Ácido Cítrico		1g	1g	1	1g	1	0,1g	0,01	0,13	
Agar Agar		4g	4g	1	4g	1	0,4g	0,24	2,44	
TOTAL										

Tempo de preparo: 40min	Rendimento (kg):519g	Número de porções: 10	Porção: 15g
INFORMAÇÃO TÉCNICA		Aceitação: (x) Ótima () Boa () Regular () Ruim	
Acrescentar informações pertinentes às alterações na receita e sugestões, % sal, índice de hidratação e % de absorção de óleo.			
INFORMAÇÃO MODO DE PREPARO		NUTRICIONAL	
Calorias (kcal e kJ): 136 kcal		5- Retirar o suco dos limões	
Carboidratos (g): 135g		6- Dissolver o ácido cítrico e o ágar ágar no suco.	
Proteínas (g): 0,4g		3 - Fazer um xarope simples com o açúcar.	
Gorduras totais (g): 0,6g		4 - Levar o preparo ao banho Maria invertido	
		5 Bater no liquidificador o gel depois de frio.	

Nome da preparação: Tortellini

INGREDIENTES	Medidas Caseiras	PB (kg)	PL (kg)	FC	Acoz	Fcy	Per capita Bruto (kg)	Custo individual (R\$)	Custo Total (R\$)	
Farinha		300g	300g	1	396g	3,96	16,6g	0,08	1,50	
Ovo		155g	150g	1,1	150g	1	8,3g	0,10	1,80	
Azeite		15g	15g	1	15g	1	0,8g	0,03	0,58	
Sal		15g	15g	1	15g	1	0,8g	0,001	0,03	
TOTAL										

Tempo de preparo: 20 min	Rendimento (kg): 396g	Número de porções: 18	Porção: 60g
INFORMAÇÃO TÉCNICA		Aceitação: (x) Ótima () Boa () Regular () Ruim	
Acrescentar informações pertinentes às alterações na receita e sugestões, % sal, índice de hidratação e % de absorção de óleo.			
INFORMAÇÃO MODO DE PREPARO		NUTRICIONAL	
Calorias (kcal e kJ): 80 kcal		1 – Fazer a MEP	
Carboidratos (g): 52 g		2 – Misturara farinha, o ovo, azeite e o sal até obter uma massa homogênea.	
Proteínas (g): 13 g		3 – Passar a massa em um rolo até conseguir uma consistência bem fina.	
Gorduras totais (g): 20g		4 - Fazer a dobra para o tortellini e acrescentar o recheio.	
		5– Pré cozinhar por 2 min e colocar para assar por 20 min a 160 graus	

Nome da preparação: Gel de caldo de cana com limão

INGREDIENTES	Medidas Caseiras	PB (kg)	PL (kg)	FC	Acoz	Fcy	Per capita Bruto (kg)	Custo individual (R\$)	Custo Total (R\$)
Suco de limão		240g	240g	1	204g	2,55	8g	0,12	3,88
Açúcar refinado		210g	210g	1	210g	1	7g	0,03	1,00
Ácido Citrico		1g	1g	1	1g	1	0,03g	0,01	0,13
Agar Agar		4g	4g	1	4g	1	0,13g	0,24	2,44
Caldo de cana		420g	420g	1	378g	2,7	14g	0,15	4,50
TOTAL									



Tempo de preparo: 40min	Rendimento (kg):519g	Número de porções: 30	de	Porção: 45g
INFORMAÇÃO TÉCNICA		Aceitação: (x) Ótima () Boa () Regular () Ruim		
Acrescentar informações pertinentes às alterações na receita e sugestões, % sal, índice de hidratação e % de absorção de óleo.				
INFORMAÇÃO MODO DE PREPARO		NUTRICIONAL		
Calorias (kcal e kJ): 41 kcal		1 – Reduzir a cana de cana até a textura de xarope.		
Carboidratos (g): 40 g		2 – Ferver o suco de limão o acido cítrico e o Agar agar até 95 graus		
Proteínas (g): 3,84 g		3 - Adicionar o xarope de cana a fervura.		
Gorduras totais (g): 3		4 – Colocar a mistura no banho Maria invertido.		
		5 – Processar no liquidificador depois de frio em baixa velocidade. Passar o gel no tamis ou peneira fina.		

Nome da preparação: Creme de Cachacinha bananinha

INGREDIENTES	Medidas Caseiras	PB (kg)	PL (kg)	FC	Acoz	Fcy	Per capita Bruto (kg)	Custo individual (R\$)	Custo Total (R\$)
Creme de leite		70g	70g	1	70g	1	11,6g	0,20	1,17
Cachaça baninha		30g	30g	1	30g	1	5g	0,08	0,50
Leite		60g	60g	1	60g	1	10g	0,04	0,25
2 gemas		36g	36g	1	36g	1	6g	0,16	1,00
Áçucar refinado		140g	130g	1	110g	1	23g	0,10	0,60
TOTAL									



Tempo de preparo: 45min	Rendimento (kg): 437g	Número de porções: 6	Porção: 65g
INFORMAÇÃO TÉCNICA		Aceitação: (x) Ótima () Boa () Regular () Ruim	
Acrescentar informações pertinentes às alterações na receita e sugestões, % sal, índice de hidratação e % de absorção de óleo.			
INFORMAÇÃO MODO DE PREPARO		NUTRICIONAL	
Calorias (kcal e kJ): 150g		3- Bater as gemas na batedeira e acrescentar a calda até dar o ponto de <i>pâte à bombe</i> .	
Carboidratos (g): 99g		2 – Juntar à <i>pâte à bombe</i> o creme de leite e o leite e levar ao fogo até atingir o ponto napé	
Proteínas (g): 6g		3 – Retirar do fogo e adicionar a cachaça e o sal	
Gorduras totais (g): 64g		4 - Refrigerar.	

Nome da preparação: Massa Brisée

INGREDIENTES	Medidas Caseiras	PB (kg)	PL (kg)	FC	Acoz	Fcy	Per capita Bruto (kg)	Custo individual (R\$)	Custo Total (R\$)	
Manteiga gelada em cubos		125g	125g	1	125g	1	41g	1,25	3,75	
Farinha de trigo		250g	250g	1	271g	1,08	83g	0,40	1,20	
1 ovo		55g	50g	1	50g	1	18g	0,16	0,50	
1 gema		25g	25g	1	25g	1	8,3g	0,16	0,50	
Áçucar refinado		1g	1g	1	2g	1	0,3g	0,00	0,00	
TOTAL										

Tempo de preparo: 45min	Rendimento (kg): 271g	Número de porções: 3	Porção: 80g
INFORMAÇÃO TÉCNICA		Aceitação: (x) Ótima () Boa () Regular () Ruim	
Acrescentar informações pertinentes às alterações na receita e sugestões, % sal, índice de hidratação e % de absorção de óleo.		1g de sal e 25 ml de água	
INFORMAÇÃO MODO DE PREPARO		NUTRICIONAL	
Calorias (kcal e kJ): 648		1 – Colocar a farinha, sal e açúcar em um bowl. Cortar a manteiga em pequenos cubos e acrescentar à farinha e misturar os ingredientes com a ponta dos dedos. Misturar até obter uma massa homogênea com aspecto de farofa.	
Carboidratos (g): 251		2 – Acrescentar o ovo, a gema e parte da água. Misturar bem. Formar uma bola com a massa e enrolar em filme plástico, abrir a massa e levar a geladeira por pelo menos 30 minutos.	
Proteínas (g):48		3 – Retirar a massa da geladeira, abrir a massa com um rolo	

	e forrar a forma desejada.
Gorduras totais (g):545	4 -Furar a massa com um garfo e assar em forno a 180°C.

Nome da preparação: Picles de Quiabo

INGREDIENTES	Medidas Caseiras	PB (kg)	PL (kg)	FC	Acoz	Fcy	Per capita Bruto (kg)	Custo individual (R\$)	Custo Total (R\$)
Açúcar refinada		100g	100g	1	100g	1	33,3g	0,16	0,50
Água		100g	100g	1	100g	1	33,3g	0,00	0,00
Quiabo		20g	19g	1,05	22g	1,21	6,6g	0,16	0,50
Vinagre de maçã		33g	33g	1	33g	1	11g	0,06	0,20
Sal		5g	5g	1	5g	1	1,6g	0,003	0,01
TOTAL									



Tempo de preparo: 35min	Rendimento (kg): 22g	Número de porções: 3	Porção: 7g
INFORMAÇÃO TÉCNICA		Aceitação: (x) Ótima () Boa () Regular () Ruim	
Acrescentar informações pertinentes às alterações na receita e sugestões, % sal, índice de hidratação e % de absorção de óleo.			
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		MODO DE PREPARO	
Calorias (kcal e kJ): 143	1 – Higienizar o quiabo		
Carboidratos (g): 141	2 – Branquear o quiabo		
Proteínas (g):0,25	3 – Tirar tiras finas de Jiló na mandolina.		
Gorduras totais (g):1	3 – Reservar dentro do vinagre com açúcar.		

Nome da preparação: Recheio Torteline

INGREDIENTES	Medidas Caseiras	PB (kg)	PL (kg)	FC	Acoz	Fcy	Per capita Bruto (kg)	Custo individual (R\$)	Custo Total (R\$)	
Linguiça caseira		60g	60g	1	50g	0,83	10g	0,2	1,2	Sem imagem
Pimenta do Reino		4g	4g	1	4g	1	0,66g	0,1	0,60	
Pimenta Ciena		4g	4g	1	4g	1	0,66g	0,09	0,55	
Pimenta de cheiro		3g	3g	1	3g	1	0,5g	0,1	0,65	
Sal		2g	2g	1	2g	1	0,33	00	00	
TOTAL										

Tempo de preparo: 5min	Rendimento 52g	(kg):	Número porções:6	de	Porção: 8g
INFORMAÇÃO TÉCNICA		Aceitação: (x) Ótima () Boa () Regular () Ruim			
Acrescentar informações pertinentes às alterações na receita e sugestões, % sal, índice de hidratação e % de absorção de óleo.					
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		MODO DE PREPARO			
Calorias (kcal e kJ): 49		1 – Fazer a MEP			
Carboidratos (g): 0		2– Abrir as linguiças e levar em uma frigideira junto aos temperos.			
Proteínas (g):13		2 – Saltear até obter uma massa selada e consistente.			
Gorduras totais (g):48					

Nome da preparação: Sorvete de Cachaça bananinha

INGREDIENTES	Medidas Caseiras	PB (kg)	PL (kg)	FC	Acoz	Fcy	Per capita Bruto (kg)	Custo individual (R\$)	Custo Total (R\$)
Creme de leite fresco		50g	50g	1	70g	1	10g	0,33	1,00
Cachaça baninha		30g	30g	1	30g	1	6g	0,8	0,50
Açúcar refinado		10g	10g	1	10g	1	2g	0,01	0,05
2 gema		98g	98g	1	98g	1	19,6g	0,33	1,00
Áçucar refinado		100g	100g	1	100g	1	20g	0,16	0,50
TOTAL									



Tempo de preparo: 45min	Rendimento (kg): 308g	Número de porções: 5	Porção: 60g
INFORMAÇÃO TÉCNICA		Aceitação: (x) Ótima () Boa () Regular () Ruim	
Acrescentar informações pertinentes às alterações na receita e sugestões, % sal, índice de hidratação e % de absorção de óleo.		50ml de água	
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		MODO DE PREPARO	
Calorias (kcal e kJ): 303	3- Bater as gemas na batedeira e acrescentar a calda até dar o ponto de <i>pâte à bombe</i> .		
Carboidratos (g): 151	2 – Fazer um chantilly com o creme de leite e o açúcar misturar ao preparo anterior		
Proteínas (g): 23	3 – Levar ao frio rápido por 90min e bater		
Gorduras totais (g): 156	6 - Refrigerar por mais 90min		

Nome da preparação: Peito de Frango Caipira

INGREDIENTES	Medidas Caseiras	PB (kg)	PL (kg)	FC	Acoz	Fcy	Per capita Bruto (kg)	Custo individual (R\$)	Custo Total (R\$)	
Peito de Frango caipira		80g	71g	1,14	65g	0,92	65g	1,16	1,16	
Manteiga		70g	70g	1	70g	1	70g	2,00	2,00	
Sal		8g	8g	1	8g	1	8g	0,02	0,02	
Pimenta do reino		5g	5g	1	5g	1	5g	1,40	1,40	
2 g de pimenta de bode		2g	2g	1	2g	1	2g	0,80	0,80	
TOTAL										

Tempo de preparo: 180min	Rendimento (kg):65g	Número de porções: 1	de	Porção: 65g
INFORMAÇÃO TÉCNICA		Aceitação: (x) Ótima () Boa () Regular () Ruim		
Acrescentar informações pertinentes às alterações na receita e sugestões, % sal, índice de hidratação e % de absorção de óleo.				
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		MODO DE PREPARO		
Calorias (kcal e kJ): 225		1 – Temperar o peito com sal, pimenta de bode e pimenta do reino.		
Carboidratos (g): 0		2 – Colocar o frango no zip-bag e tirar o ar em um banho Maria para obter um selamento a vácuo.		
Proteínas (g):22		3 – Assar no forno combinado a 60 graus e 100% vapor por 3 horas e colocar por meia hora em água gelada.		
Gorduras totais (g)317		4 – Selar o peito com manteiga na frigideira.		

Nome da preparação: Bechamel de pequi

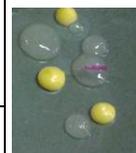
INGREDIENTES	Medidas Caseiras	PB (kg)	PL (kg)	FC	Acoz	Fcy	Per capita Bruto (kg)	Custo individual (R\$)	Custo Total (R\$)	
manteiga		50g	50g	1	50g	1	5g	0,16	1,60	
farinha de trigo		50g	50g	1	50g	1	5g	0,01	0,10	
1 cebola pique		230g	230g	1	230g	1	23g	0,57	5,75	
leite de coco		700g	700g	1	590	4,2	70g	2,00	20,00	
creme de pequi		100g	100g	1	100g	1	10g	1,5	15	
TOTAL										

Tempo de preparo: 30min	Rendimento (kg): 630g	Número de porções: 10	Porção: 300g
INFORMAÇÃO TÉCNICA		Aceitação: (x) Ótima () Boa () Regular () Ruim	
Acrescentar informações pertinentes às alterações na receita e sugestões, % sal, índice de hidratação e % de absorção de óleo.			
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		MODO DE PREPARO	
Calorias (kcal e kJ): 247 kcal	1 – Juntar a farinha e a manteiga em uma panela e cozinhar por dois minutos e levar ao freezer por 15 minutos.		
Carboidratos (g): 38 g	2 – Preparar uma cebola pequi e preparar uma infusão com o leite de coco.		
Proteínas (g): 12g	3 – Misturar a infusão junto ao roux até atingir o ponto napê.		
Gorduras totais (g): 242g	4 – Acrescentar o creme de pequi até dissolver em todo o molho.		
	5 – Passar o Molho em uma peneira fina.		

FICHAS TÉCNICAS 2º TESTE

Nome da preparação: Gel de Limão siciliano

INGREDIENTES	Medidas Caseiras	PB (kg)	PL (kg)	FC	Acoz	Fcy	Per capita Bruto (kg)	Custo individual (R\$)	Custo Total (R\$)
Suco de limão siciliano		150g	150g	1	68g	0,85	50g	1,30	4,00
Açúcar refinado		100g	100g	1	70g	1	33,3g	0,13	0,50
Ácido Cítrico		1g	1g	1	1g	1	0,33g	0,01	0,13
Agar Agar		4g	4g	1	4g	1	1,33g	0,24	2,44
TOTAL									



Tempo de preparo: 40min	Rendimento (kg):52g	Número de porções: 3	Porção: 15g
INFORMAÇÃO TÉCNICA		Aceitação: (x) Ótima () Boa () Regular () Ruim	
Acrescentar informações pertinentes às alterações na receita e sugestões, % sal, índice de hidratação e % de absorção de óleo.			
INFORMAÇÃO MODO DE PREPARO		NUTRICIONAL	
Calorias (kcal e kJ): 151kcal		7- Retirar o suco dos limões	
Carboidratos (g): 149 g		8- Dissolver o ácido cítrico e o ágar ágar no suco.	
Proteínas (g): 0,45 g		3 - Fazer um xarope simples com o açúcar.	
Gorduras totais (g): 2 g		4 - Levar o preparo ao banho Maria invertido	
		5 Bater no liquidificador o gel depois de frio.	

Nome da preparação: Torteline

INGREDIENTES	Medidas Caseiras	PB (kg)	PL (kg)	FC	Acoz	Fcy	Per capita Bruto (kg)	Custo individual (R\$)	Custo Total (R\$)	
Farinha		100g	100g	1	132g	1,32	33,3g	0,16	0,50	
ovo		55g	50	1,1	50g	1	18,3g	0,20	0,60	
Azeite		5g	5g	1	5g	1	1,66g	0,06	0,20	
sal		5g	5g	1	5g	1	1,66g	0,003	0,01	
TOTAL										

Tempo de preparo: 20 min	Rendimento (kg): 66g	Número de porções: 3	Porção: 20g
INFORMAÇÃO TÉCNICA		Aceitação: (x) Ótima () Boa () Regular () Ruim	
Acrescentar informações pertinentes às alterações na receita e sugestões, % sal, índice de hidratação e % de absorção de óleo.			
INFORMAÇÃO MODO DE PREPARO		NUTRICIONAL	
Calorias (kcal e kJ): 160 kcal		1 – Fazer a MEP	
Carboidratos (g): 104 g		2 – Misturara farinha, o ovo, azeite e o sal até obter uma massa homogênea.	
Proteínas (g):27 g		3 – Passar a massa em um rolo até conseguir uma consistência bem fina.	
Gorduras totais (g):40 g		4 - Fazer a dobra para o tortellini e acrescentar o recheio.	
		5– Pré cozinhar por 2 min e colocar para assar por 20 min a 160 graus	

Nome da preparação: Gel de caldo de cana com limão

INGREDIENTES	Medidas Caseiras	PB (kg)	PL (kg)	FC	Acoz	Fcy	Per capita Bruto (kg)	Custo individual (R\$)	Custo Total (R\$)	
Suco de limão		80g	80g	1	68g	0,85	26,6g	0,66	2,00	
Açúcar refinado		70g	70g	1	70g	1	23,3g	0,10	0,30	
Ácido Cítrico		1g	1g	1	1g	1	0,33g	0,01	0,13	
Agar Agar		4g	4g	1	4g	1	1,33g	0,24	2,44	
Caldo de cana		140g	140g	1	126g	0,9	46,6g	0,5	1,50	
TOTAL										

Tempo de preparo: 40min	Rendimento (kg):52g	Número de porções:3	Porção: 15g
INFORMAÇÃO TÉCNICA		Aceitação: (x) Ótima () Boa () Regular () Ruim	
Acrescentar informações pertinentes às alterações na receita e sugestões, % sal, índice de hidratação e % de absorção de óleo.			
INFORMAÇÃO MODO DE PREPARO		NUTRICIONAL	
Calorias (kcal e kJ): 137kcal		1 – Reduzir a cana de cana até a textura de xarope.	
Carboidratos (g): 136 g		2 – Ferver o suco de limão o ácido cítrico e o Agar agar até 95 graus	
Proteínas (g):0,42g		3 - Adicionar o xarope de cana a fervura.	
Gorduras totais (g):1 g		4 – Colocar a mistura no banho Maria invertido.	
		5 – Processar no liquidificador depois de frio em baixa velocidade. Passar o gel no tamis ou peneira fina.	

Nome da preparação: Creme de Cachacinha bananinha

INGREDIENTES	Medidas Caseiras	PB (kg)	PL (kg)	FC	Acoz	Fcy	Per capita Bruto (kg)	Custo individual (R\$)	Custo Total (R\$)
Creme de leite		70g	70g	1	70g	1	23,3g	0,40	1,17
Cachaça baninha		30g	30g	1	30g	1	10g	0,74	2,14
Leite		60g	60g	1	60g	1	20g	0,08	0,25
2 gemas		36g	36g	1	36g	1	12g	0,33	1,00
Áçucar refinado		140g	130g	1	110g	1	46,6g	0,2	0,60
TOTAL									



Tempo de preparo: 45min	Rendimento (kg): 219g	Número de porções: 3	Porção: 65g
INFORMAÇÃO TÉCNICA		Aceitação: <input checked="" type="checkbox"/> Ótima <input type="checkbox"/> Boa <input type="checkbox"/> Regular <input type="checkbox"/> Ruim	
Acrescentar informações pertinentes às alterações na receita e sugestões, % sal, índice de hidratação e % de absorção de óleo.			
INFORMAÇÃO MODO DE PREPARO		NUTRICIONAL	
Calorias (kcal e kJ): 300 kcal		4- Bater as gemas na batedeira e acrescentar a calda até dar o ponto de <i>pâte à bombe</i> .	
Carboidratos (g): 197 g		2 – Juntar à <i>pâte à bombe</i> o creme de leite e o leite e levar ao fogo até atingir o ponto napé	
Proteínas (g):12 g		3 – Retirar do fogo e adicionar a cachaça e o sal	
Gorduras totais (g):129g		4 - Refrigerar.	

Nome da preparação: Massa Brisée

INGREDIENTES	Medidas Caseiras	PB (kg)	PL (kg)	FC	Acoz	Fcy	Per capita Bruto (kg)	Custo individual (R\$)	Custo Total (R\$)
Manteiga gelada em cubos		125g	125g	1	125g	1	41,6g	1,25	3,75
Farinha de trigo		250g	250g	1.1	271g	1,08	83,3g	0,40	1,20
1 ovo		55g	50g	1	50g	1	18,3g	0,16	0,50
1 gema		25g	25g	1	25g	1	8,3g	0,16	0,50
Áçucar refinado		1g	1g	1	2g	1	0,33g	00	00
TOTAL									



Tempo de preparo:45min	Rendimento (kg):271g	Número de porções:3	de	Porção: 80g
INFORMAÇÃO TÉCNICA		Aceitação: (x) Ótima () Boa () Regular () Ruim		
Acrescentar informações pertinentes às alterações na receita e sugestões, % sal, índice de hidratação e % de absorção de óleo.		1g de sal e 25 ml de água		
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		MODO DE PREPARO		
Calorias (kcal e kJ): 648 kcal		1 – Colocar a farinha, sal e açúcar em um bowl. Cortar a manteiga em pequenos cubos e acrescentar à farinha e misturar os ingredientes com a ponta dos dedos. Misturar até obter uma massa homogênea com aspecto de farofa.		
Carboidratos (g): 251g		2 – Acrescentar o ovo, a gema e parte da água. Misturar bem. Formar uma bola com a massa e enrolar em filme plástico, abrir a massa e levar a geladeira por pelo menos 30 minutos.		
Proteínas (g):48 g		3 – Retirar a massa da geladeira, abrir a massa com um rolo e forrar a forma desejada.		

Gorduras totais (g):545g	4 -Furar a massa com um garfo e assar em forno a 180°C.
--------------------------	---------------------------------------------------------

Nome da preparação: Picles de Quiabo

INGREDIENTES	Medidas Caseiras	PB (kg)	PL (kg)	FC	Acoz	Fcy	Per capita Bruto (kg)	Custo individual (R\$)	Custo Total (R\$)	
Açúcar refinada		100g	100g	1	100g	1	33,3g	0,16	0,50	
Água		100g	100g	1	100g	1	33,3g	0,0	0,0	
Quiabo		20g	19g	1,05	22g	1,21	6,66g	0,16	0,50	
Vinagre de maçã		33g	33g	1	33g	1	11g	0,06	0,20	
Sal		5g	5g	1	5g	1	1,66g	0,003	0,01	
TOTAL										

Tempo de preparo: 35min	Rendimento (kg): 22g	Número de porções: 3	Porção: 7g
INFORMAÇÃO TÉCNICA		Aceitação: (x) Ótima () Boa () Regular () Ruim	
Acrescentar informações pertinentes às alterações na receita e sugestões, % sal, índice de hidratação e % de absorção de óleo.			
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		MODO DE PREPARO	
Calorias (kcal e kJ): 137 kcal		1 – Higienizar o quiabo	
Carboidratos (g): 137 g		2 – Branquear o quiabo	
Proteínas (g):0,25 g		3 – Tirar tiras finas de Jiló na mandolina.	
Gorduras totais (g):1 g		3 – Reservar dentro do vinagre com açúcar.	

Nome da preparação: Recheio Tortellini

INGREDIENTES	Medidas Caseiras	PB (kg)	PL (kg)	FC	Acoz	Fcy	Per capita Bruto (kg)	Custo individual (R\$)	Custo Total (R\$)	Sem imagem
Linguiça caseira		60g	60g	1	50g	0,83	20g	0,50	1,50	
Pimenta do Reino		4g	4g	1	4g	1	1,33g	0,16	0,80	
Pimenta Ciena		4g	4g	1	4g	1	1,33g	0,03	0,10	
Pimenta de cheiro		3g	3g	1	3g	1	1g	0,03	0,10	
Sal		2g	2g	1	2g	1	0,66g	0,0	0,0	
TOTAL										

Tempo de preparo: 5min	Rendimento (kg): 24g	Número de porções: 3	Porção: 8g
INFORMAÇÃO TÉCNICA		Aceitação: (x) Ótima () Boa () Regular () Ruim	
Acrescentar informações pertinentes às alterações na receita e sugestões, % sal, índice de hidratação e % de absorção de óleo.			
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		MODO DE PREPARO	
Calorias (kcal e kJ): 49 kcal		1 – Fazer a MEP	
Carboidratos (g): 0 g		2– Abrir as linguiças e levar em uma frigideira junto aos temperos.	
Proteínas (g):13 g		2 – Saltear até obter uma massa selada e consistente.	
Gorduras totais (g):48 g			

Nome da preparação: Sorvete de Cachaça bananinha

INGREDIENTES	Medidas Caseiras	PB (kg)	PL (kg)	FC	Acoz	Fcy	Per capita Bruto (kg)	Custo individual (R\$)	Custo Total (R\$)	
Creme de leite fresco		50g	50g	1	70g	1	16,6g	0,33	1,00	
Cachaça baninha		30g	30g	1	30g	1	10g	0,10	0,30	
Açúcar refinado		10g	10g	1	10g	1	3,33g	0,01	0,05	

2 gema		98g	98g	1	98g	1	32,66g	0,33	1,00	
Áçucar refinado		100g	100g	1	100g	1	33,33g	0,16	0,50	
TOTAL										

Tempo de preparo:45min	Rendimento (kg):185g	Número de porções:3	Porção: 60g
INFORMAÇÃO TÉCNICA		Aceitação: (x) Ótima () Boa () Regular () Ruim	
Acrescentar informações pertinentes às alterações na receita e sugestões, % sal, índice de hidratação e % de absorção de óleo.		50ml de água	
INFORMAÇÃO MODO DE PREPARO		NUTRICIONAL	
Calorias (kcal e kJ): 303 kcal		4- Bater as gemas na batedeira e acrescentar a calda até dar o ponto de <i>pâte à bombe</i> ..	
Carboidratos (g): 151 g		2 – Fazer um chantilly com o creme de leite e o açúcar misturar ao preparo anterior	
Proteínas (g):23 g		3 – Levar ao frio rápido por 90min e bater	
Gorduras totais (g):156 g		7 - Refrigerar por mais 90min	

Nome da preparação: Peito de Frango Caipira

INGREDIENTES	Medidas Caseiras	PB (kg)	PL (kg)	FC	Acoz	Fcy	Per capita Bruto (kg)	Custo individual (R\$)	Custo Total (R\$)	
Peito de Frango caipira		80g	71g	1,14	65g	0,92	26,6g	0,43	1,29	
Manteiga		70g	70g	1	70g	1	23,3g	0,58	1,75	
Sal		8g	8g	1	8g	1	2,6g	0,006	0,02	
Pimenta do reino		5g	5g	1	5g	1	1,6g	0,23	0,70	
2 g de pimenta de bode		2g	2g	1	2g	1	0,66g	0,03	0,10	
TOTAL										

Tempo de preparo: 180min	Rendimento (kg): 195g	Número de porções: 3	de	Porção: 65g
INFORMAÇÃO TÉCNICA		Aceitação: (x) Ótima () Boa () Regular () Ruim		
Acrescentar informações pertinentes às alterações na receita e sugestões, % sal, índice de hidratação e % de absorção de óleo.				
INFORMAÇÃO MODO DE PREPARO		NUTRICIONAL		
Calorias (kcal e kJ): 225 kcal		1 – Temperar o peito com sal, pimenta de bode e pimenta do reino.		
Carboidratos (g): 0 g		2 – Colocar o frango no zip-bag e tirar o ar em um banho Maria para obter um selamento a vácuo.		
Proteínas (g):22 g		3 – Assar no forno combinado a 60 graus e 100% vapor por 3 horas e colocar por meia hora em água gelada.		
Gorduras totais (g):317 g		4 – Selar o peito com manteiga na frigideira.		

Nome da preparação: Bechamel de pequi

INGREDIENTES	Medidas Caseiras	PB (kg)	PL (kg)	FC	Acoz	Fcy	Per capita Bruto (kg)	Custo individual (R\$)	Custo Total (R\$)	
manteiga		10g	10g	1	10g	1	3,33g	0,08	0,25	
farinha de trinho		10g	10g	1	10g	1	3,33g	0,10	0,20	
1 cebola pique		46g	46g	1	46g	1	15,33g	0,06	0,18	
leite de coco		140g	140g	1	118	0,84	46,66g	1,3	4,00	
creme de pequi		20g	20g	1	20g	1	6,66g	1,00	3,00	
TOTAL										

Tempo de preparo:30min	Rendimento (kg):189g	Número de porções:3	Porção: 60g
INFORMAÇÃO TÉCNICA		Aceitação: (x) Ótima () Boa () Regular () Ruim	
Acrescentar informações pertinentes às alterações na receita e sugestões, % sal, índice de hidratação e % de absorção de óleo.			
INFORMAÇÃO MODO DE PREPARO		NUTRICIONAL	
Calorias (kcal e kJ): 164 kcal		1 – Juntar a farinha e a manteiga em uma panela e cozinhar por dois minutos e levar ao freezer por 15 minutos.	
Carboidratos (g): 25 g		2 – Preparar uma cebola pequi e preparar uma infusão com o leite de coco.	
Proteínas (g):8 g		3 – Misturar a infusão junto ao roux até atingir o ponto napê.	
Gorduras totais (g):146g		4 – Acrescentar o creme de pequi até dissolver em todo o molho.	
		5 – Passar o Molho em uma peneira fina.	

PLANOS DE ATAQUE

Matéria: Estágio Supervisionado

Professora: Janaina Bispo

Aluno: GRUPO 4	
Turma: GATRONOMIA 4° SEMESTRE	Turno: NOTURNO

Preparação: Trio Viçosa (Tortellini assado recheado com massa de linguiça caipira, acompanhado de gel de caldo de cana e limão)			
Mise en place:	Procedimentos:	Utensílios:	Responsável:
Separar e conferir a MEP	Pesar e conferir os ingredientes	Balança, bowl, ramequim	YURI
Gel de caldo de cana com limão	<p>Reduzir a cana de cana até a textura de xarope. Ferver o suco de limão o acido cítrico e o agar agar até 95 graus. Adicionar o xarope de cana a fervura.</p> <p>Colocar a mistura no banho Maria invertido. Processar no liquidificador depois de frio em baixa velocidade. Passar o gel no tamis ou peneira fina.</p>	<p>Panela pequena</p> <p>fuet</p> <p>Liquidificador</p> <p>Forma pequena</p> <p>GN grande</p> <p>Tamis</p>	LUCAS
Tortellini assado	<p>Misturar os ingredientes da massa até obter uma massa homogênea.</p> <p>Passar a em um rolo até conseguir uma consistência bem fina.</p> <p>Fazer a dobra para o tortellini e acrescentar o recheio</p> <p>Pre cozinhar por 2 min.</p> <p>Colocar para assar por 10</p>	<p>Rolo</p> <p>bowl</p> <p>Aro redondo</p> <p>Forno combinado</p>	LUCAS

	minutos.		
Recheio de linguiça caseira	Abrir as linguiças e levar em uma frigideira junto aos temperos. Saltear até obter uma massa selada e consistente.	Frigideira bowl	LUCAS
Azeite de urucum	Fazer uma infusão com o urucum ao azeite em banho Maria até 45 graus. Processar a mistura em um liquidificador. Passar a mistura em um Tamis	Liquidificador tamis Panela pequena Fogão	LUCAS

Apêndice 23

Preparação: Quadrado (Tiras de peito de frango caipira, molho bechamel de pequi e pickles de jiló e quiabo)			
Mise en place:	Procedimentos:	Utensílios:	Responsável:
Separar e conferir a MEP	Pesar e conferir os ingredientes	Balança, bowl, ramequin	YURI
Molho bechamel de pequi	Juntar a farinha e a manteiga em uma panela e cozinhar por dois minutos e levar ao freezer por 15 minutos. Preparar uma cebola pequi e preparar uma infusão com o leite de coco. Misturar a infusão junto ao roux até atingir o ponto napê. Acrescentar o creme de pequi até dissolver em todo o molho. Passar o Molho em um Tamis.	Panela media fuet chinois	DIOGO
	Temperar o peito com sal, pimenta de bode e pimenta do reino.	Zip-bag, Panela pequena	DIOGO

Peito de Frango Caipira	<p>Colocar o frango no zipbag e tirar o ar em um banho maria para obter um selamento a vácuo.</p> <p>Assar no forno combinado a 60 graus e 100% vapor por 2h30 e colocar por meia hora em água gelada.</p> <p>Selar o peito com manteiga na frigideira</p> <p>Cortar em tira</p>	<p>Faca do chef,</p> <p>Frigideira</p> <p>Tabua amarela</p>	
<p>Picles de Jiló rosa</p> <p>Picles quiabo</p>	<p>Branquear e cortar o jiló em rodela</p> <p>Cozinhar e reservar dentro do vinagre de vinho tinto com açúcar</p> <p>Branquear e cortar o quiabo em tiras</p> <p>Tirar tiras finas de quiabo na mandolina.</p> <p>Cozinhar e reservar dentro do vinagre de vinho tinto com açúcar</p>	<p>Panela media,</p> <p>Mandolina</p> <p>Faca do chef</p> <p>Tabua verde</p> <p>Geladeira</p>	DIOGO
Sablée de castanha de baru	<p>Bater a farinha e a manteiga até alcançar uma massa homogênea.</p> <p>Acrescentar o sal, farinha de baru e açúcar mascavo.</p> <p>Colocar em um tapete de silicone e assar a 180 graus até a massa atingir uma textura crocante.</p> <p>Esperar esfriar e quebrar a massa até atingir a textura de farinha.</p>	<p>Batedeira</p> <p>Silpat</p> <p>Forno combinado</p> <p>Ramequin</p>	DIOGO

Apêndice 24

Preparação: Lúcio Costa (Tartelete recheada com creme de cajuzinho do cerrado, frutas vermelhas frescas, gel de limão siciliano e cachaça bananinha em dois jeitos)			
Mise en place:	Procedimentos:	Utensílios:	Responsável:
Separar e conferir a MEP	Pesar e conferir os ingredientes	Balança, bowl, ramequim	YURI
Sorvete de cachaça bananinha	Bater as gemas na batedeira e acrescentar a calda até dar o ponto de pâte à bombe. Fazer um chantilly com o creme de leite e o açúcar misturar ao preparo anterior Dissolver os agar agar em creme de leite, misturar ao preparo anterior Saborizar com a cachaça Levar ao frio rápido por 1h30, Retirar e bater Refrigerar por mais 1h30	Batedeira Panela pequena Frio rápido	LUIZ
Creme de cajuzinho do cerrado	Bater as gemas na batedeira e acrescentar a calda até dar o ponto de pâte à bombe. Juntar a manteiga em Ponto Pomada aos poucos. Bater até que forme um creme. Adicionar a redução de cajuzinho, bater até incorporar à mistura. Recheiar as tarteletes	Batedeira Panela pequena Frio rápido	LUIZ
Massa Brisée	Colocar a farinha, sal e açúcar em um bowl. Cortar a manteiga em pequenos cubos e acrescentar à farinha misturar os ingred. c/ a ponta dos dedos ate obter uma farofa.	Silpat Forno combinado Bowl	LUIZ

	<p>Acrescentar o ovo, a gema e parte da água. Misturar bem.</p> <p>Continuar batendo até que a mistura atinja a temperatura ambiente</p> <p>Formar uma bola com a massa e enrolar em filme plástico, abrir a massa e levar a geladeira por menos 30 min</p> <p>Abrir a massa com um rolo e forrar a forma desejada</p> <p>Furar a massa com um garfo e assar em forno a 180°C.</p>	<p>Ramequim</p> <p>Geladeira</p> <p>Aro redondo</p>	
Creme de bananinha	<p>Bater as gemas na batedeira e acrescentar a calda até dar o ponto de pête à bombe.</p> <p>Juntar à pête à bombe o creme de leite e o leite e levar ao fogo baixo até atingir o ponto napé.</p> <p>Retirar do fogo e adicionar a cachaça e o sal</p>	<p>Batedeira,</p> <p>Panela pequena</p> <p>bowl,</p> <p>Liquidificador</p> <p>Fogão</p>	LUIZ
Gel de Limão Siciliano	<p>Retirar o suco dos limões</p> <p>Dissolver o acido cítrico e o ágar ágar no suco.</p> <p>Fazer um xarope simples com o açúcar.</p> <p>Adicionar o xarope ao preparo anterior.</p> <p>Levar o preparo ao banho Maria invertido.</p> <p>Bater no liquidificador o gel depois de frio.</p>	<p>Panela pequena</p> <p>bowl,</p> <p>Liquidificador</p> <p>Fogão</p> <p>Geladeira</p>	LUIZ
