Rango de Rua
Projeto de Extensão

Atenção à população em situação de rua
por meio do alimento

Cartilha de Receitas

OFICINAS DE CULINÁRIA DO PROJETO DE EXTENSÃO RANGO DE RUA

Produzindo Amor
Ação Rango de Rua

45 anos UFPR NUTRIÇÃO

UFPR
UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ

Ministério da Educação
Universidade Federal do Paraná
Departamento de Nutrição

Cartilha de Receitas

OFICINAS DE CULINÁRIA
DO PROJETO DE EXTENSÃO RANGO DE RUA

Atenção à população em situação de rua por meio do alimento

Curitiba
2025

ELABORAÇÃO, DISTRIBUIÇÃO E INFORMAÇÕES:

Projeto de Extensão Rango de Rua: atenção à população em situação de rua por meio do alimento
E-mail: extensao.nutricao.ufpr@gmail.com
Instagram: @extensaonarua_ufpr

ORGANIZAÇÃO E REDAÇÃO:

Amanda Cabrera Rodrigues
Cecília Bortoli Mariotto
Danieli Aparecida Godoy
Gabriela Rosseto
Jéssica Ferreira de Carvalho
João Pedro Ramos de Oliveira
Jully Anne Cucolotto Barche
Letícia Luiz Carta
Luigi Ferreira Mayrink Giansante
Luíza Antonia da Silva Sivek
Maria Vitória Barddal
Mariana Provenci da Silva
Marina Marques dos Santos
Raquel Vitória Dantas de Lima
Valéria Maria Vieira

ORIENTAÇÃO E REVISÃO:

Anabelle Retondario

ARTE:

Cecília Bortoli Mariotto
Luíza Antonia da Silva Sivek
Maria Vitória Barddal
Marina Marques dos Santos

Apresentação

Esta cartilha é fruto do trabalho de extensionistas no projeto “Rango de Rua: atenção à população em situação de rua por meio do alimento”, do Departamento de Nutrição da UFPR.

Desde 2023, o projeto vem realizando oficinas culinárias junto à população de rua, num movimento de ação e descontração. Ação, ao mobilizar tanto extensionistas quanto pessoas em situação de rua a colocarem a mão na massa para desenvolver as receitas, desde os testes e ajustes até o preparo durante as oficinas. Ação, também, ao levar o preparo do alimento para quem, por vezes e vezes, tem seu direito à alimentação e acesso ao alimento negados - o que permitiu fazer reflexões sobre o comer, violações de direitos e memórias ligadas ao comer. E descontração, ao estimular o trabalho em grupo, a elaboração de receitas temáticas e o estímulo ao desenvolvimento de habilidades culinárias num ambiente acolhedor.

Foram momentos de partilha, nos quais aconteceram trocas genuínas entre as pessoas envolvidas, trocas essas que permitiram o crescimento individual e coletivo. O ambiente que construímos durante as oficinas proporcionou a criação de vínculo e confiança entre o grupo, dando liberdade para que temas da vida diária, histórias, lembranças e outros causos fossem compartilhados.

Esperamos que esse material possa ser utilizado em muitas outras oficinas, em diferentes realidades, e que propicie tantas boas experiências e memórias afetivas, com seus cheiros, cores, texturas e sabores, quanto nos proporcionou.

Com carinho,
Professora Anabelle e demais extensionistas

Sumário

I INTRODUÇÃO 5

II RECEITAS SALGADAS 7

- PÃO CASEIRO 9
- HOMUS DE GRÃO-DE-BICO 10
- PATÊ DE CENOURA 11
- PATÊ DE OVO 12
- ANTEPASTO DE BERINGELA 13
- PALITOS DE BERINGELA CROCANTE 14
- TORTA DE ABOBRINHA 15
- PÃO SÍRIO 16
- ENROLADINHO DE PRESUNTO E QUEIJO 17

Sumário

III RECEITAS DOCES 19

- BRIGADEIRO 21
- BEIJINHO 22
- COCADA DE LEITE CONDENSADO 23
- BRIGADEIRO DE MILHO 24
- MAÇÃ DO AMOR COM CHOCOLATE 25
- GANACHE DE CHOCOLATE 26
- CREME DE CONFEITEIRO 27
- GLACÊ PARA BISCOITOS 28

IV RECEITAS DE BEBIDAS QUENTES 29

- QUENTÃO DE SUCO 31
- CHÁ DE AMENDOIM 32
- MASALA CHAI LATTE 33

Introdução

O projeto de extensão "Rango de Rua: Atenção à População em Situação de Rua por meio do Alimento" tem por objetivo levantar as demandas da População em Situação de Rua (PSR), por meio de um olhar real e humanitário e se utilizando da escuta ativa, para promover ações e propiciar debates sobre vulnerabilidade social, inclusão e direitos humanos, procurando dar voz a pessoas silenciadas pela sociedade.

Nesse sentido, partindo do pressuposto que o "comer" está muito além de ser um ato biológico, representando uma forma de comunicar, de interagir e de se relacionar com os outros, as ações do projeto são realizadas junto a instituições de Curitiba que atendem à população de rua com refeições, utilizando o momento do “comer” e o ato de cozinhar como ponte para aproximação de extensionistas com a PSR.

A "Casa de Acolhida São José" localizada no centro de Curitiba - PR é um desses locais. Administrada pelas Irmãs Filhas da Caridade, a instituição tem por objetivo acolher a PSR.

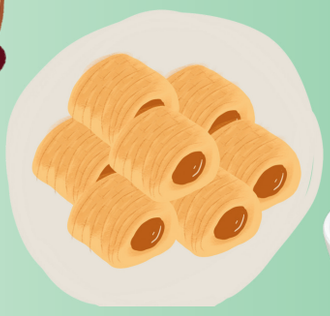
Em uma união e da parceria desenvolvida entre a casa de acolhida e o projeto de extensão, surgiram as "Oficinas de Culinária".

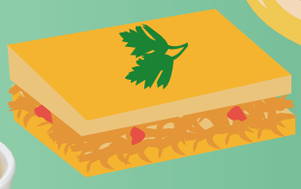
A ação pretende promover a vinculação das pessoas atendidas com as extensionistas do projeto, assim como envolver a população em atividades de preparo de alimentos, reforçando habilidades culinárias e promovendo interação social.

As receitas desenvolvidas, testadas e preparadas durante as oficinas foram reunidas na presente cartilha com o intuito de compartilhar com o maior número de pessoas parte daquilo que foi e vem sendo realizado com muito carinho pelo grupo de extensionistas, em conjunto com a população participante.

O material está dividido em seções de acordo com a natureza das preparações (salgadas, doces e bebidas quentes) e cada receita apresenta a lista de ingredientes e seu modo de preparo. O custo da receita, informação que utilizamos nas nossas oficinas, foi retirado da cartilha em virtude da defasagem inflacionária e variações regionais.

Receitas Salgadas





Kango de Rua
Projeto de Extensão
Atenção à população em situação de rua por meio do alimento

Produzindo Amor
Ação Kango de Rua

45 anos
UFPR
NUTRIÇÃO
DESDE 1977

UFPR
UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ

Oficina de CULINÁRIA

Pão Caseiro

Ingredientes:

- 500 gramas de farinha de trigo
- 02 ovos (01 para a massa e 01 para pincelar)
- 01 colher de sopa de açúcar
- 05 gramas de fermento biológico seco
- 1/2 colher de sobremesa de sal
- 250 mililitros de leite morno
- 03 colheres de sopa de óleo de soja

Modo de Preparo:

- Adicione o trigo, o açúcar, os ovos, o leite, o óleo e o fermento em uma bacia, misture tudo até a massa ficar homogênea e não grudar mais nas mãos. Caso seja necessário, adicione um pouco mais de trigo.

- Depois disso é hora de sovar o pão por 10 minutos. Ao final, deixar descansar por 30 minutos. Após este tempo, abra a massa com um rolo, modele e pincele o ovo batido. Leve para assar em forno pré-aquecido por aproximadamente 50 minutos a 200 °C.

Oficina de CULINÁRIA

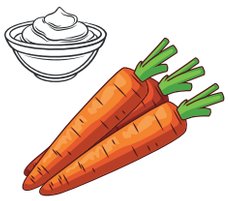
Homus de Grão-de-Bico

Ingredientes:

- 1 e 1/2 xícara de grão de bico cru
- 2 dentes de alho
- 4 xícaras (chá) de água filtrada (cozinhar o grão de bico)
- 2 colheres (sopa) de pasta de amendoim
- 2 limões médios
- Sal a gosto
- Páprica a gosto *sugestão 1 Colher de café
- Azeite a gosto

Modo de Preparo:

- Deixe de molho em água filtrada o grão-de-bico por cerca de 8h à 12h;
- Escorra a água do remolho e cozinhe o grão de bico em uma panela de pressão por 15 minutos ou até que esteja macio;
- Retire o grão-de-bico da pressão e reserve 1 xícara da água do cozimento
- Bata no liquidificador ou processador o grão de bico cozido, o alho (cozido ou refogado), a pasta de amendoim, o suco de 1 limão (caso seja necessário pode por o segundo depois), sal e temperos a gosto. Vá adicionando a água do cozimento conforme bate até obter uma pasta homogênea;
- Transferir para um recipiente, regar azeite sobre e servir.



Oficina de CULINÁRIA

Patê de cenoura

Ingredientes:

- 1 cenoura média
- 150g de maionese
- 2 colheres de sopa de cheiro verde
- 3 colheres de creme de leite (opcional)
- Sal (a gosto)

Modo de Preparo:

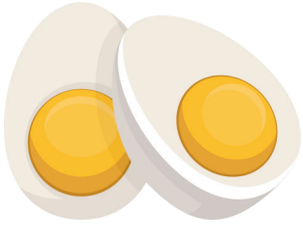
- Coloque 500 ml de água para ferver e enquanto isso, higienize a cenoura, descasque e rale;
- Com a água quente despeje a cenoura na água por alguns segundos e retire;
- Reserve metade da cenoura e metade coloque no liquidificador com o restante dos ingredientes e bata até ficar homogêneo;
- Passe a mistura para a vasilha com a metade da cenoura ralada e branqueada.

Oficina de CULINÁRIA

Patê de ovos

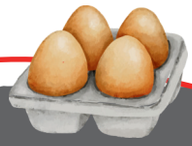
Ingredientes:

- 2 ovos grandes
- 500 ml de água (ou o suficiente para cozinhar)
- 1 colher de sopa de requeijão ou creme de leite
- 1/2 colher de chá rasa de sal (ou a gosto)
- Cebolinha ou cheiro verde (a gosto)



Modo de Preparo:

- Reúna os ingredientes;
- Despeje a água em uma panela grande no fogo baixo e coloque os ovos com cuidado. Quando começar a cozinhar, conte cerca de 9 minutos ou conforme o seu gosto (caso goste de uma gema mais mole, deixe menos tempo, gema mais dura, mais tempo);
- Quando estiver cozido, descasque os ovos e transfira-os para uma tigela. Utilize um garfo e amasse-os ou pique em cubos pequenos;
- Pique a cebolinha finamente e adicione-a na tigela com os ovos amassados. Incorpore o requeijão e o sal. Misture até ficar bem cremoso.



Oficina de CULINÁRIA

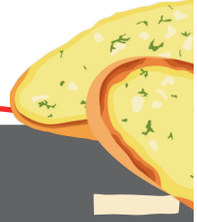
Antepasto de berinjela

Ingredientes:

- 2 berinjelas em tiras
- 2 colheres de sopa de sal
- 3 dentes de alho picados
- 1/2 cebola roxa picada
- 1/2 xícara de vinagre de maçã
- 1 colher de sopa de açúcar
- 2 colheres de sopa de salsinha picada
- Pimenta do reino a gosto

Modo de Preparo:

- Higienize os alimentos in natura, pique em rodelas e depois em tiras finas; adicione as 2 C.S. sal, misture e reserve em um escorredor;
- Pique com cubos pequenos a cebola, alho e a pimenta;
- Lave a berinjela para retirar o sal e escorra bem a água;
- Em uma frigideira grande refogue o alho em um fio de azeite, assim que dourar acrescente a cebola e refogue mais um pouco;
- Acrescente a berinjela e refogue por uns 10-15 minutos até ficar bem macia e levemente transparente;
- Acione o vinagre, açúcar, pimenta do reino moída e salsinha picada, misture muito bem e está pronto para servir.



Oficina de CULINÁRIA
Palitos de Berinjela Crocante

Ingredientes para beringela:

- 2 berinjelas médias
- 6 colheres de sopa de azeite
- 2 colheres se sopa de gergelim
- 2 colheres de sopa de parmesão
- 1 colher de sopa de amido de milho
- 1 colher de chá de páprica
- 1 colher de chá de orégano
- 1/2 colher de chá de sal (ou a gosto)
- 1/4 colher de chá de pimenta do reino

Modo de Preparo:

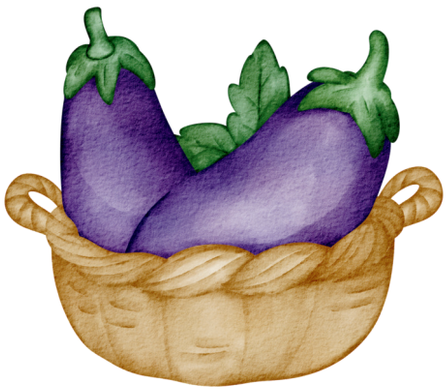
- Cortar a beringela em palitos de espessura média de 2×2cm
- Em uma tigela grande unir azeite de oliva, parmesão ralado, os temperos e o amido de milho
- Passar os palitos de beringela nessa mistura e dispor no cesto da air-frayer já pré-aquecida à 180°C (indicado colocar papel manteiga no cesto para não grudar)
- Asse por cerca de 20 minutos

Ingredientes para o molho:

- 3 colheres de sopa de tahine
- 3 colheres de sopa de iogurte natural
- 1/2 limão espremido
- 1/4 de colher de chá de alho picado
- 4 colheres de sopa de água fria para dar a consistência desejada.
- Sal e pimenta do reino a gosto

Modo de Preparo:

- Em uma tigela misturar todos os ingredientes, exceto a água
- Por último, adicione água aos poucos até a atingir a textura desejada (mais rala ou mais consistente)
- Sirva junto com os palitos de beringela



Oficina de CULINÁRIA

Torta de Abobrinha

Ingredientes para beringela:

- 2 ovos
- 100g de batata inglesa ralada
- 200 g de abobrinha ralada
- 1/3 xícara (30g) de farinha de aveia
- Sal e temperos ao gosto

Modo de Preparo:

- Em uma tigela ralar a batata e abobrinha com auxílio de um mandolim
- Despejar a abobrinha e a batata raladas em um pano de prato limpo e espremer o líquido
- Misturar os demais ingredientes com ajuda de um garfo ou fuê
- Despejar metade da mistura em uma forma apropriada para forno ou air-frayer untada
- Dispor as fatias de queijo muçarela ralado (ou algum outro recheio da preferência)
- Despejar o restante da massa, com auxílio de uma colher ou espátula espalhe a massa e despeje um pouco de queijo muçarela ralado
- Levar ao forno pré-aquecido à 230 graus por aproximadamente 30 minutos ou até que fique dourada

Oficina de CULINÁRIA

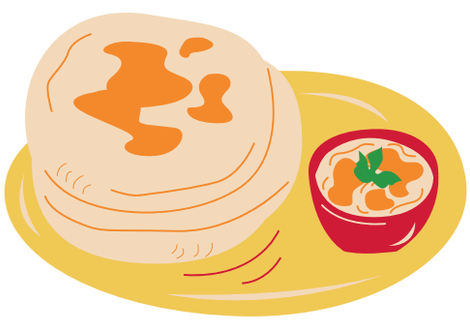
Pão Sírio

Ingredientes para massa:

- 190g de farinha de trigo
- 150g de iogurte natural
- 1 colher de sopa de bicarbonato
- 1 colher de chá de sal

Modo de Preparo:

- Numa tigela, misture todos os ingredientes até obter uma massa lisa e homogênea.
- Deixe descansar por 20 ou 30 minutos
- Divida em 8 partes, forme bolas e depois discos de aproximadamente 12-15cm de diâmetro.
- Deixe-os descansar cobertos por 20 minutos; passado o tempo necessário, prossiga para cozinhar.
- Panela antiaderente, fogo médio-alto, assim que a panela esquentar, cozinhe o pão. Em poucos minutos formará bolhas, vire-o e então inflará completamente.



Oficina de CULINÁRIA

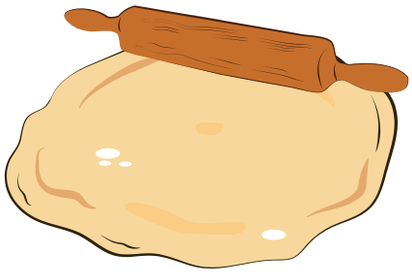
Enroladinho de presunto e queijo

Ingredientes para massa:

- 300ml de água
- 100ml de óleo
- 550g de farinha de trigo
- 2 colheres de sopa de açúcar
- 1 colher de chá de sal
- 10g de fermento biológico instantâneo

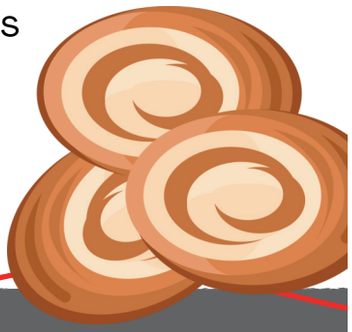
Ingredientes para recheio:

- 350g de mussarela ralada
- 350g de presunto ralado
- Meio 100g de requeijão cremoso



Modo de Preparo:

- Aqueça a água até que fique morna, misture com o fermento biológico e ao açúcar e deixe descansar por 10 minutos
- Em uma tigela grande misture todos os ingredientes a mistura de fermento
- Sove a massa por 10 a 15 minutos e depois deixe a massa descansar por 1 hora em em um recipiente coberto com pano de prato
- Enquanto isso em uma tigela junte os ingredientes do recheio e reserve
- Divida a massa em bolinhas menores e com auxílio de um rolo estique, disponha o recheio e enrole
- Asse em forno pré-aquecido em 180°C por 30 a 40 minutos



Receitas Doces

Atenção à população em situação de rua por meio do alimento

UFPR
UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ

Oficina de CULINÁRIA

Brigadeiro

Ingredientes:

- 1 caixa de leite condensado
- 1 caixa de creme de leite
- 3 colheres de sopa cheias de achocolatado ou cacau em pó 50%

Modo de Preparo:

- Em uma panela coloque o leite condensado, o creme de leite e o achocolatado, misture com um fuê com o fogo ainda desligado
- Leve a panela ao fogo médio, mexendo com uma espatula de silicone sem parar nas laterais e fundo para evitar queimar.
- Mexa até engrossar, o ponto correto é quando se ergue a colher e o brigadeiro cai *em pedaços". OU o ponto "Moisés", quando ao passar a espátula no meio da panela, o brigadeiro "abra caminho" e demore alguns segundos para se juntar novamente.
- Em uma travessa ou forma despeje o brigadeiro ainda quente e o cubra com papel insulfilm, isso evita que forme crostas de açucar devido o contato com o ar. Deixe em temperatura ambiente por alguns minutos antes de levar a geladeira por cerca de 4 horas.

Hora de moldar:

- Para moldar os brigadeiros é necessário untar a mão com margarina/manteiga ou água e pegar em pequenas quantidades com o auxílio de uma colher.
- Faça bolinhas com a massa e coloque no granulado, após passar no granulado molde levemente a bolinha com a mão.
- Coloque em forminhas e sirva.

Oficina de CULINÁRIA

Beijinho

Ingredientes:

- 1 caixa de leite condensado
- 1 caixa de creme de leite
- 3 colheres de sopa cheias de coco seco ralado

Modo de Preparo:

- Em uma panela coloque o leite condensado, o creme de leite e o achocolatado, misture com um fuê com o fogo ainda desligado
- Leve a panela ao fogo médio, mexendo com uma espatula de silicone sem parar nas laterais e fundo para evitar queimar.
- Mexa até engrossar, o ponto correto é quando se ergue a colher e o brigadeiro cai *em pedaços". OU o ponto "Moisés", quando ao passar a espátula no meio da panela, o brigadeiro "abra caminho" e demore alguns segundos para se juntar novamente.
- Em uma travessa ou forma despeje o brigadeiro ainda quente e o cubra com papel insulfilm, isso evita que forme crostas de açucar devido o contato com o ar. Deixe em temperatura ambiente por alguns minutos antes de levar a geladeira por cerca de 4 horas.

Hora de moldar:

- Para moldar os brigadeiros é necessário untar a mão com margarina/manteiga ou água e pegar em pequenas quantidades com o auxílio de uma colher.
- Faça bolinhas com a massa e coloque no granulado, após passar no granulado molde levemente a bolinha com a mão.
- Coloque em forminhas e sirva.

Oficina de CULINÁRIA

Cocada de leite condensado

Ingredientes:

- 1 lata de leite condensado (395g)
- 2 medidas da lata de açúcar (790g)
- 1 pacote de coco seco ralado grosso (100g)
- Manteiga para untar
- Papel manteiga para forrar
- Embalagens e adesivos para comercialização

Modo de Preparo:

- Unte uma forma grande com manteiga, forre com papel manteiga e unte novamente,
- Misture todos os ingredientes em uma panela de fundo grosso e leve ao fogo médio,
- Mexa sem parar até alcançar o ponto de corte
- Despeje a mistura na forma, nivelando a massa com a colher de pau ou espátula, e deixe esfriar.
- Após esfriar, vire a forma em uma tábua para que a cocada se solte e retire delicadamente o papel manteiga
- Corte em quadrados, de tamanhos próximos entre si.
- Para finalizar, coloque os quadradinhos de cocada em embalagens plásticas e feche-as com adesivos.

Oficina de CULINÁRIA

Brigadeiro de Milho

Ingredientes:

- 01 lata de milho sem sal (170g)
- 01 caixinha de leite condensado
- 01 caixinha de creme de leite
- 01 colher de chá de manteiga

Modo de Preparo:

- Separe o milho da latinha e lave-o em água corrente
- Adicione no liquidificador o creme de leite e o milho e bata até ficar bem homogêneo.
- Coe o milho e o creme de leite batidos em uma peneira para tirar o bagaço.
- Leve o creme de milho coado a uma panela e adicione o leite condensado. Misture bem.
- Ligue o fogão em fogo baixo e adicionar a manteiga. Mexa bem por 12 minutos ou mais, até o brigadeiro desgrudar da panela e cair em blocos.
- Coloque a massa do brigadeiro em um prato e cubra com plástico filme. Deixe na geladeira até esfriar e molde conforme sua preferência.

* Dependendo do peso do seu brigadeiro pode render de 28 a 40 unidades.

Oficina de CULINÁRIA

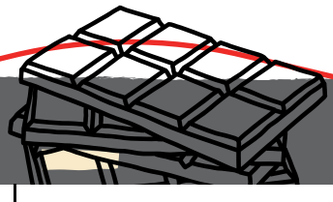
Maçã do Amor com chocolate

Ingredientes:

- 15 maçãs gala pequena
- 500 g de cobertura fracionada de sua preferência
- 15 palitos de sorvete ou churrasco
- 100g Confeito (opcional)

Modo de Preparo:

- Higienize as maçãs e, com um papel, seque bem;
- Em banho maria ou microondas, derreta o chocolate;
- Mergulhe a ponta do palito no chocolate e introduza no meio da parte de cima da maçã, faça isso em todas as maçãs;
- Mergulhe a maçã no chocolate e gire lateralmente, até que ela fique completamente coberta; deixe escorrer o excesso e passe levemente a parte de baixo da maçã na borda da tigela, para retirar o excesso.
- Deixe descansar em um papal manteiga ou forma untada com um pouco de óleo.
- Se for passar no confeito, espere secar somente um pouco o chocolate e já aplique o confeito.



Oficina de NATAL

Ganache de chocolate

Ingredientes:

- 300 gramas de chocolate meio amargo picado ou em gotas
- 150 gramas de creme de leite UHT

Modo de Preparo:

- Pique o chocolate e derreta no microondas ou em banho maria.
- Quando o chocolate estiver completamente derretido, acrescente o creme de leite, e mexa com o fouet, ou com uma colher, até virar um creme liso e uniforme.
- DICA: Nunca mexa de baixo para cima para não incorporar ar na ganache. Então, com o fouet no centro da vasilha, faça movimentos circulares em torno, mas não fique puxando a ganache para cima.
- Deixe esfriando em temperatura ambiente;
- Quando a ganache estiver fria e grossa, estará pronta para ser usada, tanto na decoração, quanto em algum recheio que você desejar

Oficina de NATAL

Creme de confeiteiro

Ingredientes:

- 2 xícaras e meia (chá) de leite
- 3 gemas
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 1 colher de sopa de amido de milho
- ¾ de xícara (chá) de açúcar
- 1 colher (chá) de essência de baunilha ou extrato de baunilha

Modo de Preparo:

- Em uma tigela, misture as gemas com o amido de milho e metade do açúcar usando um fuê até ficar liso.
- Em uma panela média, coloque o leite, a baunilha e a outra metade do açúcar e leve ao fogo médio. Quando começar a ferver, abaixe o fogo e, aos poucos (de concha em concha), acrescente metade do leite quente à mistura de gemas, mexendo bem com o batedor de arame a cada adição — esse processo é chamado de temperagem e evita que as gemas cozinhem e o creme talhe.
- Transfira a mistura de leite e gemas para a panela. Mantenha o fogo baixo e mexa com o batedor de arame até engrossar. Desligue o fogo e misture a manteiga.
- Transfira o creme ainda quente para uma tigela e cubra com filme, encostando no creme — isso evita que uma película grossa se forme na superfície.
- Leve para esfriar na geladeira por no mínimo 1 hora.
- Na hora de usar, coloque o creme na tigela da batedeira e bata com a raquete até ficar liso ou na mão com auxílio de um fuê.
- Utilize o creme para rechear bolos, tortas, bombas, sonhos.

Oficina de NATAL

Glacê para biscoitos

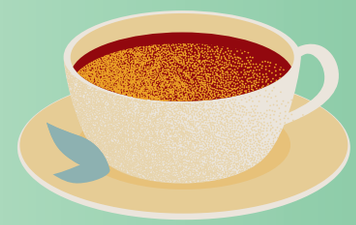
Ingredientes:

- 1 unidade de clara de ovo
- 1 colher (de sopa) de suco de limão
- 150g de açúcar impalpável
- corante alimentício (opcional)

Modo de Preparo:

- Bata a clara na batedeira até que ela fique firme.
- Adicione o suco de limão e bata para misturar, depois adicione o açúcar impalpável e bata bem. Se achar necessário coloque mais açúcar.
- Divida em potinhos e coloque algumas gotas de corantes para fazer cores diferentes.
- Coloque a cobertura num saquinho de confeitar e decore os biscoitos.

Receitas de bebidas quentes



Rango de Rua
Projeto de Extensão
Atenção à população em situação de rua por meio do alimento

Produzindo Amor
Ação Rango de Rua

45 anos
UFPR
NUTRIÇÃO
DESDE 1977

UFPR
UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ

Oficina de CULINÁRIA

Quentão de suco (*Sucão*)

Ingredientes:

- 1L de suco integral de uva
- 100g de açúcar
- 2 ramas de canela em pau
- 20g de gengibre
- 10g de cravo da Índia
- 1un laranja
- 1un maçã

Modo de Preparo:

- Adicione o açúcar em uma panela e deixe aquecendo até derreter e caramelizar em um tom claro.
- Adicione as especiarias, a casca da laranja e a maçã em rodelas e mexa.
- Adicione o suco de uva e deixe ferver.
- Baixe o fogo e deixe ferver por cerca de 15 minutos e pronto!

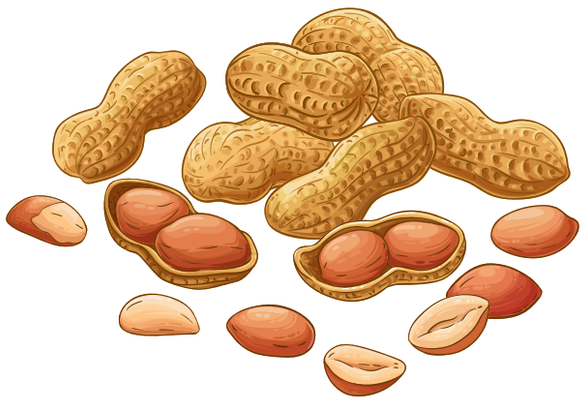
* Pode ser adicionado até 1 litro de água ao suco para ferver junto. Nesse caso, lembre de aumentar também a quantidade de especiarias e açúcar para obter um sucão aromático e saboroso

Oficina de CULINÁRIA

Chá de amendoim

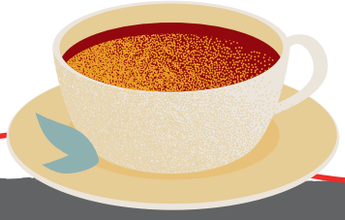
Ingredientes:

- 1/2 xícara de chá de amendoim torrado sem sal
- 2 xícaras de chá de leite
- 1/2 lata de leite condensado (195 gramas)
- Cravo e canela em pó a gosto



Modo de Preparo:

- Bata o amendoim no liquidificador ou processador de alimentos, sempre pulsando para não soltar a gordura dele, até que fique triturado
- Depois, coloque em uma panela o amendoim triturado, o leite, o leite condensado, o cravo e a canela
- Leve a panela ao fogo médio e fique mexendo
- Quando começar a ferver, diminua o fogo e mantenha por mais 1 ou 2 minutos, até o chá engrossar. Desligue o fogo



Oficina de CULINÁRIA

Masala Chai Latte

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de água
- 1 xícara (chá) de leite
- 3 saquinhos de chá preto
- 6 grãos de pimenta-do-reino
- 2 ramas de canela
- 4 bagas de cardamomo
- 4 cravos-da-índia
- ½ colher (chá) de sementes de erva-doce
- 1½ colher (chá) de açúcar mascavo

Modo de Preparo:

- Com uma faquinha para legumes, corte as pontas e abra as bagas de cardamomo. Transfira as sementes para uma panela pequena e junte a água, os grãos de pimenta, a canela, o cravo, a erva-doce e o açúcar. Misture e leve ao fogo médio
- Assim que ferver, desligue o fogo e adicione os saquinhos de chá preto. Tampe a panela e deixe em infusão por 5 minutos
- Retire os saquinhos de chá e junte o leite. Volte a panela ao fogo médio por mais 2 minutos, ou até o leite começar a ferver. Coe o chá e sirva quente ou frio.

Oficina de CULINÁRIA

Suco de milho

Ingredientes:

- 1 lata de milho
- 500ml de leite
- 190ml de leite condensado
- Canela (a gosto)

Modo de Preparo:

- Bata todos os ingredientes em um liquidificador.
- Peneirar a mistura é opcional, mas proporcionara uma textura mais liza e cremosa.
- Sirva gelado ou com bastante gelo.

REFERÊNCIAS:

- @amandalaherag. "Torta de abobrinha". Instagram, 17 de janeiro de 2024. URL:https://www.instagram.com/reel/C2N5bGrvLQF/?igsh=ZXk5bGtibXNwNWgw. Acesso em: 29 de julho de 2025.

- @gilson.delicato. "pão sírio". Instagram, 14 de maio de 2024. https://www.instagram.com/reel/C4ffoliOgAM/?igsh=anM1eGZic3QyamRj. Acesso em: 29 de julho de 2025.

- @endrikabr. "Enroladinho de queijo e presunto". Instagram, 18 de junho de 2025. https://www.instagram.com/reel/DLDwpAKuzmX/?igsh=a2RwdDJleW9zanVw. Acesso em 29 de julho de 2025.

- @bettoauge. "Palitos crocantes de berinjela". Instagram, 14 de fevereiro de 2025. https://www.instagram.com/reel/DGDl62puQvH/?igsh=eWFueThmY3ZrcDU4. Acesso em 29 de julho 2025.

- @laricanabrasa. "Antepasto de berinjela". Instagram, 21 de abril de 2023. https://www.instagram.com/reel/CrUOwsjucX0/?igsh=MXZsNTAwZjZkZXViaQ==. Acesso em 30 de julho de 2025.

- @morena. "Brigadeiro de milho". Tiktok. https://vm.tiktok.com/ZMrYEC6TH/. Acesso em 30 de julho 2025.

Atenção à população em situação de rua por meio do alimento

UFPR
UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ

Cartilha de Receitas

OFICINAS DE CULINÁRIA
DO PROJETO DE EXTENSÃO RANGO DE RUA

@extensaonarua_ufpr

Rango de Rua
Projeto de Extensão
Atenção à população em situação de rua por meio do alimento

Produzindo Amor
Ação Rango de Rua

45 anos
UFPR
NUTRIÇÃO
DESDE 1979

UFPR
UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ