

SEVEN

EDITORA
2026

Receitas Arabes

Uma Experiência Prática da
Disciplina de Nutrição e
Técnica Dietética I



Aline Cristina Ferreira Campeiro, Elaine Nonato da Silva, Izabelle Melo Bandeira, Lara Kemily Bernadino Romeiro, Leonardo Lopes Calabra de Araújo, Letícia Maria Oliveira de Souza, Livia Beatriz Cidrão de Oliveira, Marcus Vinicius Taveira de Castro, Maria José Pereira Dim, Priscilla Kyoko Alves Pissurno Mori, Rebeca Fagundes do Patrocínio, Richard Venino Alves de Carvalho, Thaís da Silva Arruda, Thaynara Camilly da Silva Santos, Ashley Nara da Silva e Patricia Cintra

EDITORA CHEFE

Prof^o Me. Isabele de Souza Carvalho

EDITOR EXECUTIVO

Nathan Albano Valente

AUTORES DO LIVRO

Aline Cristina Ferreira Campeiro

Ashley Nara da Silva

Elaine Nonato da Silva

Izabelle Melo Bandeira

Lara Kemily Bernardino Romeiro

Leonardo Lopes Calabria de Araújo

Letícia Maria Oliveira de Souza

Lívia Beatriz Cidrão de Oliveira

Marcus Vinícius Taveira de Castro

Maria Jose Pereira Dim

Patricia Cintra

Priscilla Kyoko Alves Pissurno Mori

Rebeca Fagundes do Patrocínio

Richard Venino Alves de Carvalho

Thaís da Silva Arruda

Thaynara Camilly da Silva Santos

2026 by Seven Editora

Copyright © Seven Editora

Copyright do Texto © 2026 Os Autores

Copyright da Edição © 2026 Seven Editora

PRODUÇÃO EDITORIAL

Seven Publicações Ltda

EDIÇÃO DE ARTE

Evellyn Thais de Souza

EDIÇÃO DE TEXTO

Stephanie Caroline Meyer de Quadros

BIBLIOTECÁRIA

Bruna Heller

IMAGENS DE CAPA

Evellyn Thais de Souza

O conteúdo do texto e seus dados em sua forma, correção e confiabilidade são de responsabilidade exclusiva dos autores, inclusive não representam necessariamente a posição oficial da Seven Publicações Ltda. Permitido o download da obra e o compartilhamento desde que sejam atribuídos créditos aos autores, mas sem a possibilidade de alterá-la de nenhuma forma ou utilizá-la para fins comerciais.

Todos os manuscritos foram previamente submetidos à avaliação cega pelos pares, membros do Conselho Editorial desta Editora, tendo sido aprovados para a publicação com base em critérios de neutralidade e imparcialidade acadêmica.

A Seven Publicações Ltda é comprometida em garantir a integridade editorial em todas as etapas do processo de publicação, evitando plágio, dados ou resultados fraudulentos e impedindo que interesses financeiros comprometam os padrões éticos da publicação.

Situações suspeitas de má conduta científica serão investigadas sob o mais alto padrão de rigor acadêmico e ético.



O conteúdo deste Livro foi enviado pelos autores para publicação de acesso aberto, sob os termos e condições da Licença de Atribuição Creative Commons 4.0 Internacional

**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)**

R295 Receitas árabes [recurso eletrônico] : Uma Experiência Prática da Disciplina de Nutrição e Técnica Dietética I / Aline Cristina Ferreira Campeiro ... [et al.]. – São José dos Pinhais, PR: Editora Seven, 2026.
Dados eletrônicos (1 PDF).

ISBN 978-65-978628-2-5

1. Culinária árabe. 2. Dietética. 3. Nutrição. I. Campeiro, Aline Cristina Ferreira. II. Silva, Elaine Nonato da. III. Bandeira, Izabelle Melo. IV. Romeiro, Lara Kemily Bernadino. V. Título.

CDU 613.2

Bruna Heller - Bibliotecária - CRB10/2348

Índices para catálogo sistemático:

1 Nutrição 613.2

DOI: 10.56238/livrosindi202604-001

Seven Publications Company
CNPJ: 43.789.355/0001-14
editora@sevenevents.com.br
São José dos Pinhais/PR

AUTORES DO LIVRO

Aline Cristina Ferreira Campeiro

Ashley Nara da Silva

Elaine Nonato da Silva

Izabelle Melo Bandeira

Lara Kemily Bernardino Romeiro

Leonardo Lopes Calabria de Araújo

Leticia Maria Oliveira de Souza

Livia Beatriz Cidrão de Oliveira

Marcus Vinícius Taveira de Castro

Maria Jose Pereira Dim

Patricia Cintra

Priscilla Kyoko Alves Pissurno Mori

Rebeca Fagundes do Patrocinio

Richard Venino Alves de Carvalho

Thaís da Silva Arruda

Thaynara Camilly da Silva Santos

AGRADECIMENTOS

A elaboração deste e-book de receitas árabes é resultado do empenho, dedicação e comprometimento dos acadêmicos do 2º semestre do curso de Nutrição, que, por meio desta produção, integraram conhecimentos teóricos e práticos em alimentação, cultura e gastronomia.

Agradecemos a todos os estudantes pela participação ativa nas etapas de pesquisa, seleção das receitas, testes culinários e construção das fichas técnicas, contribuindo para a valorização da diversidade cultural e para o desenvolvimento de competências essenciais à formação profissional do nutricionista.

Estendemos nossos agradecimentos à instituição de ensino Centro Universitário Unigran Capital pelo apoio pedagógico e estrutural, aos docentes que orientaram o trabalho com dedicação, e a todos que, direta ou indiretamente, colaboraram para a concretização deste projeto acadêmico.

Este e-book é uma expressão de aprendizado coletivo, respeito à cultura alimentar árabe e compromisso com a formação ética, técnica e científica em Nutrição.

Boa leitura!

SUMÁRIO

PREFÁCIO.....	6
A AULA PRÁTICA.....	7
UM POUCO DE HISTÓRIA.....	9
ENTRADA: FALAFEL.....	10
RECEITA: FALAFEL.....	11
PRATO PRINCIPAL: QUIBE ASSADO RECHEADO.....	15
RECEITA: QUIBE ASSADO RECHEADO.....	16
ACOMPANHAMENTO: MIJADRA.....	20
RECEITA: MIJADRA.....	21
SOBREMESA: MALABI.....	25
RECEITA: MALABI COM GELEIA DE DAMASCO.....	26
REFRESCO DE ROMÃ.....	30
RECEITA: REFRESCO DE ROMÃ.....	31
REFERÊNCIAS.....	34

PREFÁCIO

Como coordenadora do curso de Nutrição, tenho a alegria de apresentar este e-book dedicado à rica e ancestral cultura árabe um patrimônio que, ao longo dos séculos, moldou sabores, tradições e práticas alimentares que hoje fazem parte da mesa brasileira.

A culinária árabe é marcada por ingredientes de alto valor nutricional, muitos deles reconhecidos pela ciência moderna por seus benefícios à saúde. Grãos integrais, especiarias aromáticas, oleaginosas, leguminosas e ervas frescas compõem preparações que unem sabor, funcionalidade e equilíbrio.

No Brasil, a influência árabe ultrapassa a gastronomia: ela integra nossa identidade culinária, permeia nossas celebrações e se manifesta na adoção de técnicas e alimentos que se tornaram cotidianos. Pratos como homus, quibe, tabule e falafel, além do uso generoso de tahine, azeite, limão, hortelã e za'atar, ilustram como a tradição árabe dialoga com a nutrição contemporânea, valorizando alimentos naturais, minimamente processados e ricos em compostos bioativos. Este material convida o leitor a compreender não apenas a dimensão nutricional desses ingredientes, mas também a história e o simbolismo cultural que os acompanham.

Ao aproximar ciência, tradição e prática profissional, fortalecemos uma visão de nutrição que respeita a diversidade, valoriza saberes ancestrais e reconhece o impacto positivo das diferentes culturas na formação dos hábitos alimentares brasileiros.

Que este e-book inspire novos olhares, promova conhecimento e amplie o entendimento sobre o papel da cultura na construção de escolhas alimentares mais conscientes, saborosas e saudáveis.

Profa. Dra. Jeniffer Michelline de Oliveira Custódio

A AULA PRÁTICA

Aula Prática: Sabores da Cozinha Árabe
Tema: Tradição e Nutrição na Culinária Árabe

Público-alvo: Estudantes de nutrição e convidados

Formato: Aula prática em cozinha experimental

Objetivos

- Reconhecer os principais ingredientes e especiarias típicos da cozinha árabe.
- Compreender o valor nutricional das preparações tradicionais.
- Desenvolver habilidades práticas na execução de receitas típicas.
- Refletir sobre a influência cultural e histórica da alimentação árabe.

Conteúdo Programático

- Introdução teórica breve (20 min)
- Contexto cultural da culinária árabe
- Princípios da hospitalidade e partilha nas refeições
- Principais especiarias e ingredientes (grão-de-bico, tahine, hortelã, trigo para quibe, lentilhas, iogurte natural etc.)
- Aspectos nutricionais

Parte Prática (2h)

Receitas sugeridas:

1. Entrada: Falafel com babaganuche, coalhada seca e hommus
2. Prato principal: Quibe assado com hortelã e azeite
3. Acompanhamento: Mijadra (arroz com lentilhas e cebolas caramelizadas)
4. Sobremesa: Malabi (manjar árabe com água de rosas)

Etapas:

- Organização dos grupos e higienização dos alimentos
- Distribuição das tarefas por preparação
- Execução passo a passo das receitas

- Montagem dos pratos e decoração da mesa com temática árabe

Discussão e Degustação (30 min)

- Degustação coletiva das preparações
- Troca de percepções sobre sabores e texturas
- Reflexão sobre a importância cultural e nutricional das receitas

Materiais e Recursos Ingredientes listados nas receitas

- Equipamentos de cozinha (fogão, forno, liquidificador, facas, tábuas etc.)
- Louças e utensílios decorativos árabes (opcional)
- Fichas de receita e fichas nutricionais

UM POUCO DE HISTÓRIA

Culinária Árabe: Tradição, Cultura e Identidade Gastronômica

A culinária árabe representa uma das tradições gastronômicas mais antigas e influentes do mundo, destacando-se por sua diversidade de ingredientes, técnicas e significados culturais. Sua formação resultou de séculos de trocas comerciais, conquistas e miscigenação cultural entre povos do Oriente Médio e Norte da África, abrangendo países como Líbano, Síria, Jordânia, Egito, Marrocos e Arábia Saudita. Cada região incorporou elementos próprios, porém manteve princípios comuns, como o uso de grãos, especiarias, ervas frescas e leguminosas, além da valorização do compartilhamento das refeições como expressão de hospitalidade e comunhão social (Abreu; Silva; Martins, 2020).

Os alimentos típicos da culinária árabe possuem forte simbolismo e relação com o cotidiano e a religiosidade. Preparações como o hummus (pasta de grão-de-bico), o tabule (salada de trigo para quibe, tomate e hortelã), o kibe e o falafel são exemplos de pratos amplamente difundidos e adaptados em diversos países. O uso do azeite de oliva, do gergelim, da hortelã e do limão é marcante, conferindo frescor e equilíbrio entre sabores. Além disso, a combinação de especiarias, como cominho, canela, cardamomo e zaatar, traduz a herança das antigas rotas de especiarias, que influenciaram significativamente a formação dos hábitos alimentares árabes (Haddad; Farah, 2021).

No contexto contemporâneo, a culinária árabe tem sido reconhecida não apenas por seu valor cultural, mas também por suas contribuições à alimentação saudável. Pesquisas destacam que seu padrão alimentar, baseado em leguminosas, cereais integrais e azeite, guarda semelhanças com a dieta mediterrânea, associada à prevenção de doenças cardiovasculares e metabólicas (Al-Sharif; Khalil, 2022). Assim, mais do que uma tradição milenar, a culinária árabe constitui um patrimônio imaterial que combina sabor, história e saúde, preservando a identidade de um povo e promovendo a integração cultural entre Oriente e Ocidente.

ENTRADA: FALAFEL



RECEITA: FALAFEL

O falafel é uma preparação tradicional da culinária árabe, elaborada principalmente a partir de grão-de-bico (*Cicer arietinum L.*) ou fava (*Vicia faba*), temperos e ervas aromáticas, sendo posteriormente moldado em bolinhos e frito. Essa preparação apresenta alto teor proteico vegetal, baixo teor de gordura saturada (quando assado ou frito em óleo adequado) e boa densidade de fibras alimentares, vitaminas e minerais.

Do ponto de vista nutricional, o falafel é considerado um alimento funcional e equilibrado, especialmente por conter proteínas vegetais de boa qualidade, carboidratos complexos e fibra solúvel proveniente do grão-de-bico, que contribui para o controle glicêmico e lipídico. A presença de condimentos como alho, coentro, salsinha e cominho acrescenta compostos bioativos com propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias (Shabana et al., 2020).

O valor energético do falafel varia conforme o método de preparo. Em média, 100 g de falafel frito fornecem cerca de 333 kcal, 13 g de proteína, 31 g de carboidratos e 17 g de lipídios (USDA, 2024). Quando preparado de forma assada, há redução significativa do teor de gordura total e de ácidos graxos saturados, tornando-o mais adequado para padrões alimentares saudáveis.

Além disso, o grão-de-bico é fonte relevante de folato, ferro, magnésio, fósforo, potássio e zinco, micronutrientes essenciais para o metabolismo energético e para o funcionamento do sistema imunológico (Fernández et al., 2021). O falafel também possui baixo índice glicêmico, sendo uma alternativa interessante em dietas voltadas ao controle de peso e à prevenção de doenças crônicas não transmissíveis.

INGREDIENTES:

- 500g de grão-de-bico cozido.
- 1 unidade de cebola média.
- 8 ramos de salsinha.
- 10 ramos de coentro.
- 2 dentes de alho.
- 2 colheres de chá de cominho em pó.
- 2 colheres de chá de pimenta síria.

- Meia colher de chá de canela em pó.
- 3 colheres de chá de sal.
- 1 colher de chá de bicarbonato de sódio em pó.
- 3 colheres de farinha de trigo.
- Noz moscada ralada na hora, a gosto.
- Pimenta do reino moída na hora a gosto.
- 500 ml de óleo para fritar.

MODO DE PREPARO:

Coloque o grão-de-bico cozido em uma peneira grande e deixe escorrer ao máximo a umidade. Em seguida, junte-os aos demais ingredientes (exceto o óleo, que será usado apenas para a fritura, o bicarbonato de sódio e a farinha de trigo) e bata tudo no liquidificador até obter uma massa homogênea.

Transfira a massa para uma tigela, acrescente o bicarbonato de sódio e a farinha de trigo e incorpore bem para finalizá-la.

Coloque o óleo em uma panela de borda alta e leve ao fogo médio para aquecer. Enquanto isso, forre uma travessa com papel toalha. Para modelar cada falafel, utilize duas colheres de sopa, pressionando a massa entre elas para compactar e nivelar.

Aproxime-se do óleo e, com a ponta de uma das colheres, transfira o bolinho para o óleo quente. Limite o volume a 5 (cinco) por vez, abaixe o fogo e deixe-os fritar por cerca de 1 minuto e meio, ou até dourar, mexendo de vez em quando com uma escumadeira.

Atenção: se o óleo estiver muito quente, os bolinhos podem queimar ou abrir.

Transfira os bolinhos fritos para a travessa com papel toalha e repita o processo com o restante da massa. Sirva com molho de tahine.



Custo total estimado da receita: R\$ 12,43.

Custo/porção 30 g (1 unidade ≈ 30 g) = R\$ 1,60.



Tabela 1- Tabela de composição nutricional da porção (30g).

Nutriente	Valor por porção (30 g)
Energia (kcal)	58
Carboidratos (g)	6,15
Proteínas (g)	1,85
Lipídios totais (g)	3,06
Gorduras saturadas (g)	0,42
Gordura trans (g)	0
Fibra alimentar (g)	1,55
Sódio (mg)	297

Fonte: TBCA (2023).

Tabela 2 - Ficha técnica de preparo da receita

Ingrediente	PESO BRUTO (g)	IPC	PESO LÍQUIDO (g)	IC	Rendimento (%)
Grão-de-bico cozido	500	1	500	1	
Cebola (1 unid. média)	110	0,9	99	1	
Salsinha (8 ramos)	12	0,85	10,2	1	
Coentro (10 ramos)	15	0,85	12,8	1	
Alho (2 dentes)	6	0,9	5,4	1	
Cominho em pó (2 col. chá)	4,2	1	4,2	1	
Pimenta síria (2 col. chá)	4,2	1	4,2	1	
Canela em pó (½ col. chá)	1,3	1	1,3	1	
Sal (3 col. chá)	18	1	18	1	
Bicarbonato de sódio (1 col. chá)	4,6	1	4,6	1	
Farinha de trigo (3 col. sopa)	22,8	1	22,8	1	
Noz-moscada e pimenta-do-reino	1	1	1	1	
Óleo para fritura (absorção estimada)	70	1	70	1	
Totais	768,1	—	754,5	—	98,20%

Fonte: TBCA (2023).

PRATO PRINCIPAL: QUIBE ASSADO RECHEADO



RECEITA: QUIBE ASSADO RECHEADO

O quibe assado recheado com muçarela é uma preparação típica de influência árabe adaptada ao paladar brasileiro, caracterizada por seu valor nutricional equilibrado, especialmente quando comparado a versões fritas. A base do prato é composta por trigo para quibe (trigo integral moído) e carne bovina magra, que fornecem proteínas de alto valor biológico, fibras alimentares e micronutrientes como ferro, zinco e vitaminas do complexo B.

O trigo é uma importante fonte de carboidratos complexos e fibras insolúveis, que contribuem para a saciedade e o bom funcionamento intestinal (Philippi, 2019). Já a carne bovina magra, além de proteínas, é rica em ferro heme e vitamina B12, essenciais para a formação de hemoglobina e prevenção de anemias.

O recheio de muçarela acrescenta lipídios e cálcio à preparação. Embora aumente o teor calórico e de gordura saturada, esse ingrediente também fornece proteínas de boa qualidade e contribui para o aporte de cálcio e fósforo, minerais fundamentais para a saúde óssea (TACO, 2011). Assim, o quibe assado recheado com muçarela pode ser considerado uma refeição com boa densidade nutricional, especialmente se preparado com carnes magras e consumido em porções adequadas, acompanhado de saladas e vegetais que complementem o perfil de fibras e vitaminas.

A substituição do método de cocção por assamento, em vez de fritura, reduz significativamente o teor de gordura total e melhora o perfil lipídico da preparação, tornando-a mais adequada para planos alimentares saudáveis e equilibrados (Brasil, 2014).

INGREDIENTES:

- 150g de trigo para Kibe
- 1 unidade de cebola média
- 3 dentes de alho
- 4 unidades de tomate fresco maduro
- Azeite a gosto
- 1 maço de hortelã fresco
- 1 maço de cheiro verde fresco 3 unidades de limão taiti
- 200g de queijo mussarela

- 500g de patinho moído 2 vezes
- Pimenta do reino a gosto
- Chimichuri a gosto
- Páprica doce a gosto
- Noz moscada a gosto
- Alho desidratado a gosto
- Cebola desidratada a gosto
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Comece misturando água morna na farinha de kibe para hidratar durante 20 minutos.
2. Coloque a cebola, alho, sal, pimenta do reino, as folhas de hortelã e cheiro verde em um liquidificador, adicione um pouco de água para facilitar.
3. Misture os temperos batidos na farinha de kibe.
4. Adicione carne moída crua, tomate picado e manteiga na massa, misture bem.
5. Em uma forma coloque azeite para untar e adicione metade da massa do kibe para formar uma camada, logo em seguida adicionar queijo no meio como recheio, e por fim adicione o restante da massa por cima.
6. Leve ao forno a 200°C por 35-45 minutos.



Custo total estimado da receita: R\$ 32,97.

Custo/porção de 150g = R\$ 3,26.



Tabela 3- Tabela de composição nutricional da porção (150g).

Nutriente	Valor por porção (150 g)
Energia (kcal)	251
Carboidratos (g)	16,1
Proteínas (g)	16,9
Lipídios totais (g)	14,1
Gorduras saturadas (g)	7,2
Gordura trans (g)	0
Fibra alimentar (g)	3,2
Sódio (mg)	480

Fonte: TBCA (2023).

Tabela 4 - Ficha técnica de preparo da receita

Ingrediente	PB (g)	IPC	PL = PB × IPC (g)	Ic	Peso pós-cocção = PL × Ic (g)	Rendimento (%) = (pós-cocção / PB) × 100
Trigo para kibe (seco)	150	1	150	2,5	375	250
Cebola (1 unid. média)	110	0,9	99	1	99	90
Alho (3 dentes)	9	0,8	7,2	1	7,2	80
Tomate (4 unid. méd.)	492	0,95	467,4	1	467,4	95
Azeite (a gosto)	30	1	30	1	30	100
Hortelã (maço)	30	0,85	25,5	1	25,5	85
Cheiro-verde (maço)	30	0,85	25,5	1	25,5	85
Limão taiti (3 unid.)	150	0,9	135	1	135	90
Queijo mussarela	200	1	200	1	200	100
Patinho moído (2x)	500	1	500	0,95	475	95
Pimenta-do-reino (a gosto)	2	1	2	1	2	100
Chimichurri (a gosto)	2	1	2	1	2	100
Páprica doce (a gosto)	2	1	2	1	2	100
Noz-moscada (a gosto)	1	1	1	1	1	100
Alho desidratado (a gosto)	2	1	2	1	2	100
Cebola desidratada (a gosto)	2	1	2	1	2	100
Sal (a gosto)	10	1	10	1	10	100
Totais	1 722,0	—	1 660,6	—	1 860,6	108,1

Fonte: TBCA (2023).

ACOMPANHAMENTO: MIJADRA



Nutrición

RECEITA: MIJADRA

O mijadra (também grafado mujaddara ou mejadra) é uma preparação tradicional da culinária árabe, amplamente consumida em países como Líbano, Síria, Palestina e Egito. Trata-se de um prato simples e nutritivo, composto principalmente por arroz, lentilhas e cebolas caramelizadas, que juntos formam uma combinação rica em sabor e valor nutricional. Historicamente, o mijadra é considerado um alimento do cotidiano, acessível e símbolo da alimentação equilibrada e sustentável no Oriente Médio, sendo frequentemente servido como prato principal vegetariano (Hage; Barros, 2020).

Do ponto de vista nutricional, o mijadra destaca-se pela complementaridade proteica entre o cereal (arroz) e a leguminosa (lentilha), resultando em um perfil de aminoácidos de boa qualidade. Essa combinação é capaz de fornecer proteínas de alto valor biológico, além de ser fonte importante de fibras alimentares, ferro, magnésio e vitaminas do complexo B (Philippi, 2022). A presença de cebolas caramelizadas, além de intensificar o sabor e aroma, contribui com compostos bioativos, como quercetina e flavonoides, que exercem efeitos antioxidantes e anti-inflamatórios no organismo (Martins; Barbosa; Ferreira, 2021).

Culturalmente, o mijadra possui um valor simbólico, representando a partilha e a simplicidade da mesa árabe. É um prato amplamente preparado durante períodos religiosos, como o Ramadã, e em refeições familiares. Sua difusão para diferentes regiões do mundo ocorreu com as migrações árabes, tornando-se parte do repertório culinário de diversas comunidades, inclusive no Brasil, onde vem ganhando espaço em restaurantes e publicações gastronômicas voltadas à culinária do Oriente Médio (Santos; Carneiro, 2019).


Em termos gastronômicos, o mijadra exemplifica a harmonia entre ingredientes básicos e técnicas culinárias tradicionais, reforçando o conceito de alimentação equilibrada e sustentável. Além de sua relevância cultural, a receita tem despertado interesse na área de Nutrição e Gastronomia, por representar um modelo de refeição com alto valor nutricional, baixo custo e potencial para compor cardápios institucionais, especialmente em Unidades de Alimentação e Nutrição (UAN), voltadas à promoção de práticas alimentares saudáveis e culturalmente adequadas.

INGREDIENTES:

- $\frac{3}{4}$ de xícara de Lentilha 1 folha de louro
- Água (quanto baste para cobrir) Sal a gosto
- 350 g de cebola (aprox. 2 unidades grandes) 2 colheres (sopa) de farinha de trigo
- Óleo para fritar Arroz
- $\frac{3}{4}$ xícara de arroz
- 2 colheres (sopa) de azeite
- $\frac{1}{4}$ colher (chá) de açafrão-da-terra (cúrcuma)
- $\frac{1}{4}$ colher (chá) de pimenta síria
- $\frac{1}{4}$ colher (chá) de cominho em pó 1 $\frac{3}{4}$ xícara de água quente
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Cozinhar a lentilha
2. Em uma panela, coloque as lentilhas, o louro, o sal e água suficiente para cobrir.
3. Cozinhe por 10 a 15 minutos, até que fiquem al dente (firmes, pois terminarão de cozinhar junto com o arroz).
4. Escorra e reserve.
5. Preparar o arroz
6. Em outra panela, aqueça o azeite e refogue o alho picado (opcional) até dourar levemente.
7. Acrescente o arroz e refogue por alguns minutos.
8. Tempere com cúrcuma, pimenta síria, cominho e sal a gosto.
9. Junte a lentilha pré-cozida e misture bem para que pegue os temperos.
10. Adicione a água quente até cobrir (aproximadamente 1 $\frac{3}{4}$ xícara).
11. Cozinhe em fogo médio até o arroz ficar macio e o líquido ser absorvido. Reserve.
12. Cebola crocante
13. Corte as cebolas em meia-lua fina.
14. Seque bem com papel toalha e misture com a farinha de trigo, envolvendo todas as fatias.
15. Aqueça o óleo e frite as cebolas em fogo médio até ficarem bem douradas e crocantes.
16. Escorra em papel toalha.
17. Finalização: Misture o arroz delicadamente e transfira para uma travessa.
18. Cubra com as cebolas crocantes.

 Custo total estimado da receita: R\$ 8,43.


 Custo/porção (200 g) = R\$ 1,38.



Tabela 5- Tabela de composição nutricional da porção (200g).

Nutriente	Valor por porção (200g)
Energia (kcal)	244
Carboidratos (g)	39
Proteínas (g)	7,48
Lipídios totais (g)	7,7
Gorduras saturadas (g)	1,23
Gordura trans (g)	0
Fibra alimentar (g)	6,15
Sódio (mg)	348

Fonte: TBCA (2023).

Tabela 6 - Ficha técnica de preparo da receita

Ingrediente	Unidade	Peso Bruto (g)	IPC	Peso Líquido (g)	IC	Peso Preparado (g)
Lentilha seca	g	150	1	150	2,5	375
Arroz cru	g	150	1	150	2,5	375
Cebola	g	350	0,89	312	0,95	296
Farinha de trigo	g	16	1	16	1	16
Azeite de oliva	g	26	1	26	1	26
Óleo vegetal (fritura)	g	30	1	30	0,33*	10
Açafrão-da-terra	g	1	1	1	1	1
Cominho em pó	g	1	1	1	1	1
Pimenta síria	g	1	1	1	1	1
Sal	g	5	1	5	1	5
Água para cocção	mL	600	—	—	—	—

Fonte: TBCA (2023).

SOBREMESA: MALABI



RECEITA: MALABI COM GELEIA DE DAMASCO

O malabi é uma tradicional sobremesa de origem árabe, amplamente difundida em países do Oriente Médio, como Líbano, Síria, Israel e Turquia. Sua base é constituída por leite, amido e açúcar, resultando em uma textura cremosa semelhante ao manjar branco brasileiro. Essa preparação representa não apenas um doce típico, mas também um símbolo da herança gastronômica árabe, marcada pela simplicidade de ingredientes e pela sutileza dos sabores, frequentemente aromatizados com água de flor de laranjeira, água de rosas ou baunilha (Moura, 2019).

A sobremesa, conhecida também como muhallebi ou muhalabia, tem registros históricos que remontam ao Império Sassânida, na antiga Pérsia, por volta do século VII. De acordo com Ceylan (2020), o prato foi difundido nas rotas comerciais e adaptado às diferentes culturas locais, incorporando variações regionais tanto nos ingredientes quanto na apresentação. Em algumas versões, o leite é substituído por bebidas vegetais, e a cobertura pode incluir caldas de frutas, pistaches ou coco ralado, refletindo a diversidade cultural do Oriente Médio.

Do ponto de vista nutricional, o malabi apresenta valor energético moderado e fornece proteínas de alto valor biológico provenientes do leite, além de carboidratos simples oriundos do açúcar e do amido. Contudo, seu consumo deve ser equilibrado, especialmente em contextos de planejamento alimentar voltado à promoção da saúde e prevenção de doenças metabólicas (Philippi, 2022). A substituição parcial do açúcar por adoçantes naturais e o uso de leite com menor teor de gordura podem ser alternativas para adaptar a sobremesa a diferentes perfis nutricionais.

Culturalmente, o malabi é uma sobremesa de forte significado afetivo e social, sendo frequentemente servida em celebrações familiares e religiosas. Sua leveza e aroma característicos remetem à hospitalidade árabe, destacando a importância simbólica da alimentação como elemento de identidade cultural. Segundo Montanari (2021), a culinária é uma das expressões mais profundas da memória e das tradições de um povo, e o malabi representa de forma singular essa conexão entre alimento, cultura e afeto.

INGREDIENTES:

- 400g de amido de milho
- 8 litros de Leite
- 800g de açúcar refinado
- 80 mL de água de flor de laranjeira
- 500g de damasco seco
- Cravo em pau
- Canela em pau

MODO DE PREPARO:

Malabi:

Misture em um pouco de leite o amido milho e reserve. Coloque o restante do leite, com o açúcar e cozinhe por 5 min em fogo baixo. Tire do fogo e acrescente o leite com amido. Misture até engrossar por 8 minutos. Desligue e coloque a água flor de laranjeira. Sirva em taças e coloque na geladeira para endurecer.

Geleia de damasco:

Leve o açúcar, água, canela, cravo e o damasco seco ao fogo médio e deixe cozinhar, mexendo de vez em quando, até virar um doce. Deixe esfriar e pique para ficar com pedacinhos. Coloque por cima do manjar e sirva.



Custo total estimado da receita: R\$ 113,70.

Custo/porção (250 g) = R\$ 12,32.



Tabela 7- Tabela de composição nutricional da porção (250g).

Nutriente	Valor por porção (250g)
Energia (kcal)	274
Carboidratos (g)	47,53
Proteínas (g)	7,01
Lipídios totais (g)	6,84
Gorduras saturadas (g)	4,3
Gordura trans (g)	0
Fibra alimentar (g)	1,33
Sódio (mg)	92

Fonte: TBCA (2023).

Tabela 8 - Ficha técnica de preparo da receita

Ingrediente	Unidade	Peso Bruto (g)	IPC	Peso Líquido (g)	IC	Peso Preparado (g)
Amido de milho	g	400	1	400	1	400
Leite integral	mL (g)	8.000	1	8.000	0,95	7.600
Açúcar refinado		800	1	800	1	800
Água de flor de laranjeira	mL (g)	80	1	80	1	80
Damasco seco	g	500	1	500	2	1.000
Cravo-da-índia (pau)	g	5	1	5	1	5
Canela em pau	g	5	1	5	1	5

Fonte: TBCA (2023).

REFRESCO DE ROMÃ



RECEITA: REFRESCO DE ROMÃ

A romã (*Punica granatum L.*) é uma fruta originária da região entre o Irã e o norte da Índia, cultivada há milênios e amplamente difundida nas regiões mediterrâneas. Considerada símbolo de prosperidade, fertilidade e longevidade em diversas culturas, a romã possui grande valor histórico e cultural. No Brasil, seu consumo é tradicionalmente associado às celebrações de Ano Novo, devido à crença popular de que suas sementes trazem sorte e abundância (Santos; Silva, 2020).

O refresco de romã, preparado a partir do suco extraído de suas sementes, é uma bebida refrescante, naturalmente colorida e rica em compostos bioativos. Sua coloração intensa, variando entre o vermelho e o rosado, é resultado da presença de antocianinas — pigmentos naturais que também possuem ação antioxidante (Gonçalves et al., 2019). Além de proporcionar sabor adocicado e levemente ácido, o refresco de romã se destaca pelo alto teor de polifenóis, ácido elágico e taninos, substâncias com reconhecida ação anti-inflamatória e protetora contra doenças cardiovasculares e degenerativas (Martins et al., 2021).

Do ponto de vista nutricional, a romã contém vitaminas C, E e do complexo B, além de minerais como potássio, cálcio e magnésio. O consumo regular do suco ou refresco de romã contribui para a melhora da saúde cardiovascular, auxiliando na redução da pressão arterial e do colesterol LDL, ao mesmo tempo em que promove o aumento do colesterol HDL, conforme demonstrado em estudos clínicos (Ahmad; Khan; Shah, 2020). Ademais, o suco apresenta propriedades antimicrobianas e pode atuar na prevenção de processos inflamatórios bucais e gastrointestinais (Silva et al., 2022).

Outra curiosidade relevante é que a romã, apesar de ter baixo teor calórico — aproximadamente 60 kcal por 100 g de fruto —, é altamente saciante devido à presença de fibras, o que a torna uma excelente opção para bebidas funcionais e preparações voltadas à promoção da saúde (Ferreira; Oliveira, 2018). O refresco de romã, portanto, além de agradável ao paladar, constitui uma alternativa natural e nutritiva para hidratação, reunindo sabor, tradição e benefícios científicos comprovados.

INGREDIENTES:

- 2 unidades grandes de romã madura (aproximadamente 300 g cada)
- 700 mL de água gelada
- 2 colheres (sopa) de mel ou açúcar demerara (a gosto)
- Suco de 1 limão taiti (opcional, para realçar o sabor)
- Gelo a gosto
- Folhas de hortelã para decorar (opcional)

MODO DE PREPARO:

1. Corte as romãs ao meio e retire as sementes (arilos), evitando partes brancas que conferem amargor.
2. Coloque as sementes no liquidificador e bata com 300 mL de água por 10–15 segundos — apenas o suficiente para liberar o suco, sem triturar as sementes.
3. Coe em peneira fina, pressionando com uma colher para extrair o máximo de líquido.
4. Transfira o suco coado para uma jarra e adicione o restante da água, o mel (ou açúcar) e o suco de limão. Misture bem.
5. Sirva gelado com cubos de gelo e, se desejar, decore com folhas de hortelã.



Custo total estimado da receita: R\$ 24,23.

Custo/porção (250 mL) = R\$ 2,42.



Tabela 9- Tabela de composição nutricional da porção (250mL).

Nutriente	Valor por porção (250mL)
Energia (kcal)	85
Carboidratos (g)	36,5
Proteínas (g)	1,3
Lipídios totais (g)	0,9
Gorduras saturadas (g)	0
Gordura trans (g)	0
Fibra alimentar (g)	0,33
Sódio (mg)	0,44

Fonte: TBCA (2023).

Tabela 10 - Ficha técnica de preparo da receita

Ingrediente	Unidade	Peso Bruto (g)	Peso Líquido (g)	IPC*	Observações
Romã (fruta fresca)	unid	300	240	0,8	20% de casca e película descartadas
Água filtrada	mL	700	700	1	Utilizada gelada
Mel ou açúcar demerara	g	30	30	1	Dissolvido após coar o suco
Suco de limão taiti (opcional)	mL	25	25	1	Usado para realçar sabor
Totais		1.055	995	—	—

Fonte: TBCA (2023).

REFERÊNCIAS

ABREU, M. F.; SILVA, R. P.; MARTINS, L. C. Cultura e alimentação: um olhar sobre a gastronomia árabe e suas influências globais. *Revista Brasileira de Cultura e Alimentação*, v. 12, n. 3, p. 45-58, 2020.

AHMAD, I.; KHAN, M. A.; SHAH, M. A. Health-promoting effects of pomegranate and its bioactive compounds: a review. *Journal of Food Biochemistry*, v. 44, n. 11, p. e13450, 2020.

AL-SHARIF, R.; KHALIL, M. The Arab diet and its health implications: a review. *Journal of Ethnic Foods*, v. 9, n. 4, p. 67-74, 2022.

BRASIL. Tabela Brasileira de Composição de Alimentos — TACO. 4. ed. Campinas: NEPA/UNICAMP; 2011. Disponível em: https://cfn.org.br/wp-content/uploads/2017/03/taco_4_edicao_ampliada_e_revisada.pdf. Acesso em: 06 nov. 2025.

CEYLAN, F. Middle Eastern Desserts: Cultural and Historical Perspectives. *Journal of Gastronomy and Food Science*, v. 5, n. 2, p. 87-96, 2020.

EUROPEAN UNION / Knowledge for policy — Dietary Salt/Sodium. (explica que 1 g sal ≈ 0,4 g sódio). Disponível em: https://knowledge4policy.ec.europa.eu/health-promotion-knowledge-gateway/dietary-saltsodium_en. Acesso em: 06 nov. 2025.

FERNÁNDEZ, M. L.; ESPÍN, J. C.; TOMÁS-BARBERÁN, F. A. Nutritional composition and bioactive compounds of chickpeas and their role in health. *Nutrients*, v. 13, n. 8, p. 2542-2553, 2021.

FERREIRA, A. L.; OLIVEIRA, C. S. Composição nutricional e potencial funcional da romã (*Punica granatum L.*). *Revista Brasileira de Plantas Medicináveis*, v. 20, n. 3, p. 432–439, 2018.

GONÇALVES, A. E. S. S. et al. Antocianinas e compostos fenólicos da romã: estabilidade e bioatividade. *Ciência Rural*, v. 49, n. 5, p. e20180822, 2019.

HADDAD, N.; FARAH, S. Sabores do Oriente: a tradição e a modernidade na culinária árabe. São Paulo: Editora Senac, 2021.

HAGE, S. M.; BARROS, C. M. Culinária árabe: sabores e tradições do Oriente Médio. São Paulo: Senac, 2020.

MARTINS, F. S.; BARBOSA, L. A.; FERREIRA, R. M. Compostos bioativos em cebolas e seus efeitos antioxidantes. *Revista Brasileira de Nutrição Funcional*, v. 19, n. 2, p. 45-52, 2021.

MARTINS, L. B.; SILVA, F. R.; PEREIRA, M. R. Atividade antioxidante e efeitos fisiológicos do consumo de suco de romã. *Revista de Nutrição e Saúde*, v. 13, n. 2, p. 99–108, 2021.

MONTANARI, M. Comida como cultura. São Paulo: Senac, 2021.

MOURA, C. M. Sabores do Oriente Médio: a gastronomia árabe em contexto histórico e cultural. São Paulo: Edusp, 2019.

PHILIPPI, S. T. Nutrição e Técnica Dietética. 3. ed. Barueri: Manole, 2022.

SANTOS, R. F.; CARNEIRO, M. C. A influência da imigração árabe na culinária brasileira contemporânea. *Revista de Cultura e Sociedade*, v. 15, n. 1, p. 89-98, 2019.

SANTOS, J. F.; SILVA, M. A. A simbologia da romã na cultura alimentar brasileira. *Revista Saberes Alimentares*, v. 2, n. 1, p. 55–62, 2020.

SILVA, P. C. et al. Atividade antimicrobiana e anti-inflamatória do extrato de romã (*Punica granatum L.*). *Brazilian Journal of Natural Products*, v. 5, n. 1, p. 12–20, 2022.

TABELA BRASILEIRA DE COMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS — TBCA. TBCA — Tabela Brasileira de Composição de Alimentos. 2023. Disponível em: <https://www.tbca.net.br>. Acesso em: 12 nov. 2025.

UNIFESP — TabNut (Departamento de Informática em Saúde, EPM-UNIFESP). Disponível em: <https://tabnut.dis.epm.br/alimento/16057/grao-de-bico-semente-madura-cozido-sem-sal>. Acesso em: 06 nov. 2025.

USDA FoodData Central — base de dados para valores de hortaliças, farinhas e óleo (consultada para parâmetros usados como referência). Disponível em: <https://fdc.nal.usda.gov/>. Acesso em: 06 nov. 2025.

UNITED STATES DEPARTMENT OF AGRICULTURE (USDA). FoodData Central: Falafel, home prepared. Washington, DC, 2024. Disponível em: <https://fdc.nal.usda.gov>. Acesso em: 6 nov. 2025.

SHABANA, A.; HASSAN, S.; AL-MASRI, M. Functional properties and antioxidant capacity of chickpea-based traditional falafel. *Food Science and Nutrition*, v. 8, n. 5, p. 2361–2369, 2020.

REALIZAÇÃO:



ACESSE NOSSO CATÁLOGO!



WWW.SEVENPUBLI.COM

CONECTANDO O **PESQUISADOR** E A **CIÊNCIA** EM UM SÓ CLIQUE.