

10<sup>a</sup>  
EDIÇÃO

# Gastrouna



***“Depois do idioma, o alimento é o  
mais importante elo entre  
o homem e a cultura”!  
Raul Lody***

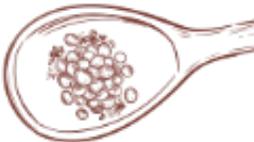


## APRESENTAÇÃO

O GastroUna é um dos principais eventos de gastronomia do Centro Universitário Una que neste ano celebra a sua 10ª edição.

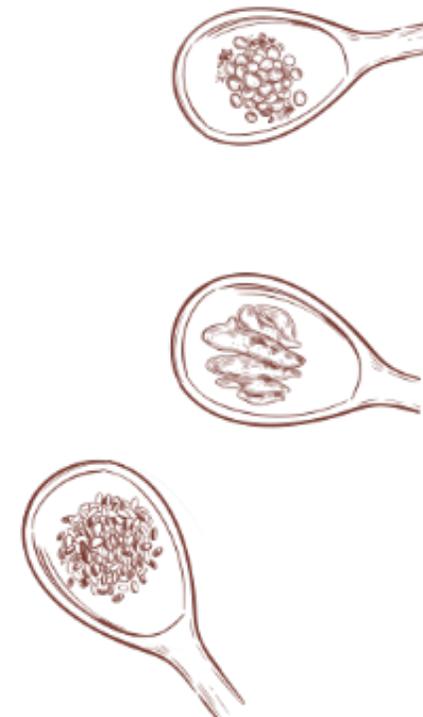
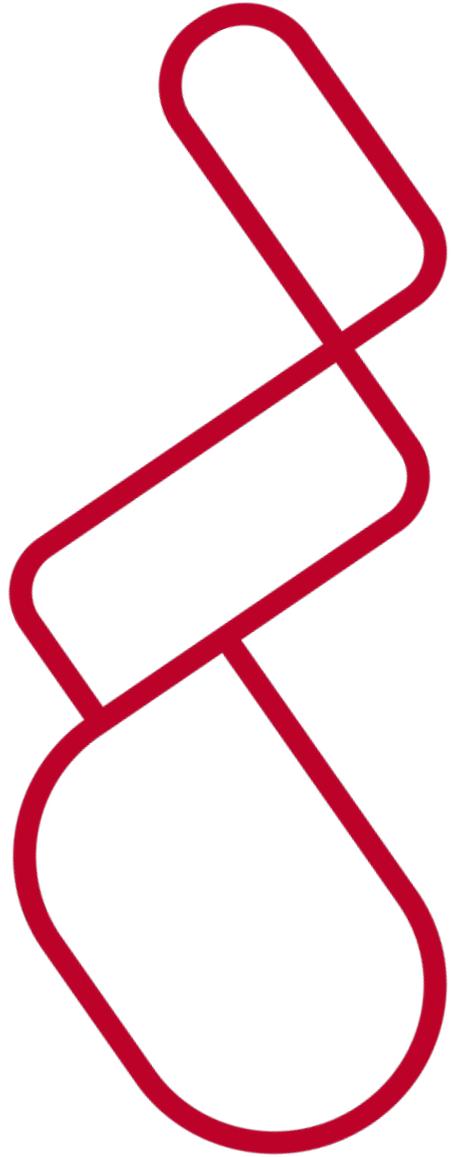
Com base em um olhar diferenciado e com foco no cenário atual, o evento GastroUna leva em conta três eixos temáticos com a perspectiva de uma visão empreendedora, englobando a inovação e a sustentabilidade.

E para celebrar esta edição comemorativa, o GastroUna traz a divulgação do *E-book* produzido pelo UnaCom (Agência experimental de comunicação), com receitas referentes aos cardápios dos grupos participantes e da professora idealizadora e orientadora do projeto, Rosilene Campolina.





**Receitas da professora idealizadora e orientadora do projeto, Rosilene Campolina.**



## Bolo de Mandioca com Coco e Queijo “Mané Pelado”



## Ingredientes

1 kg de mandioca crua processada ou ralada grossa

800 ml de leite integral

200 ml de leite de coco Qualicy

4 ovos ligeiramente batidos

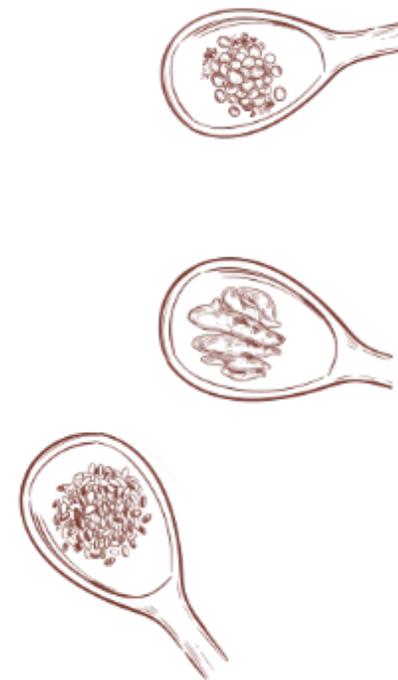
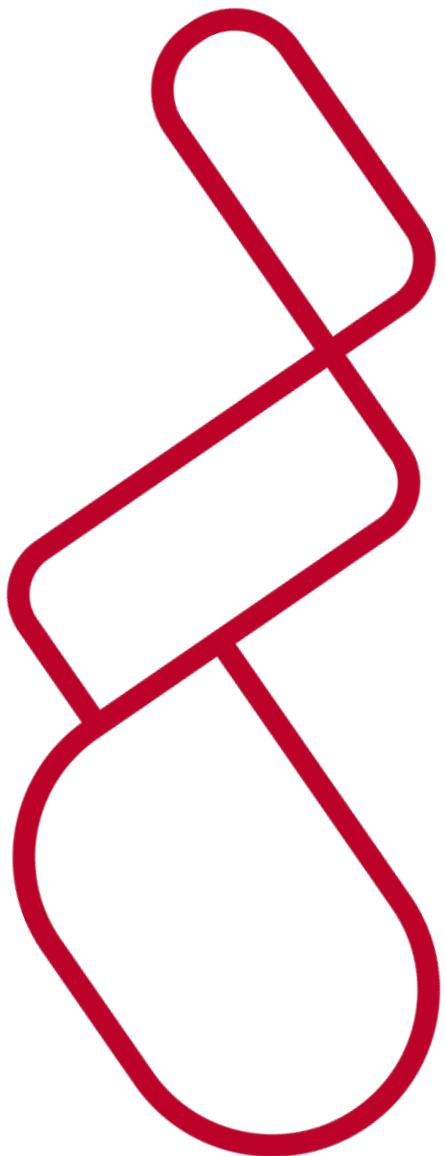
2 a 3 xícaras de açúcar

200g de coco em flocos Qualicy

200g de queijo minas (tipo canastra) ralado

2 colheres (sopa) de manteiga amolecida

Canela e erva doce a gosto (opcional)



## Modo de Preparo

Misture todos os ingredientes, colocando por último o leite.

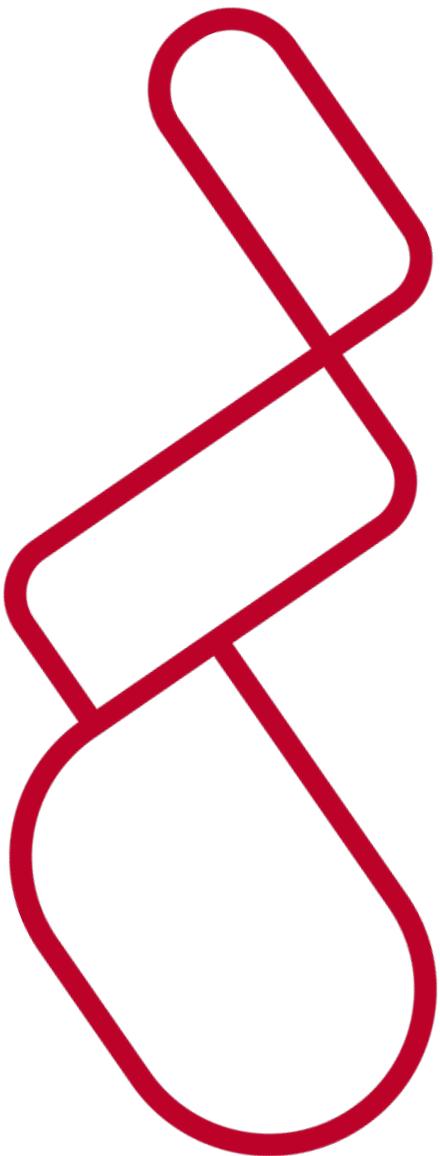
Mexa bem com uma colher de pau.

Vire esta mistura (de consistência bem líquida) em refratário untado com manteiga e asse em forno moderado (180 graus) por cerca de 1 hora ou até corar.

Polvilhe canela e açúcar de confeiteiro a gosto.

Se desejar, acrescente erva doce e canela em pó na massa antes de assar.

**Toque de Chef:** decore com paus de canela e anis estrelado, como na sugestão do Portal Gastronômico [www.chefachef.com.br](http://www.chefachef.com.br)



## Fubá Suado à Caipira (versão salgada)

A Professora Rosilene Campolina resgata uma receita que se encontra devidamente registrada como Patrimônio Imaterial no Conselho Municipal do Patrimônio Histórico e Artístico de Itabira (Conphai) e que aqui ganha toques modernos para seu efetivo reconhecimento e valorização!



Com o ovo frito/Com ovo cozido e hidratado c/caldo de carne



## Ingredientes

500g de fubá de moinho d'água

500 ML de água ou de caldo de carne ou legumes (para hidratar o fubá)

100 ML de gordura suína ou banha caipira (pode utilizar óleo de milho)

30g de manteiga da roça ou de garrafa

100g de bacon com carne (pouca gordura) cortado em brunoise

50g de cebola bem picadinhas (em brunoise)

2 dentes de alho bem picadinhos

100g de linguiça da roça apimentada ou carne de lata desfiada

100g de queijo Minas meia cura tipo Canastra

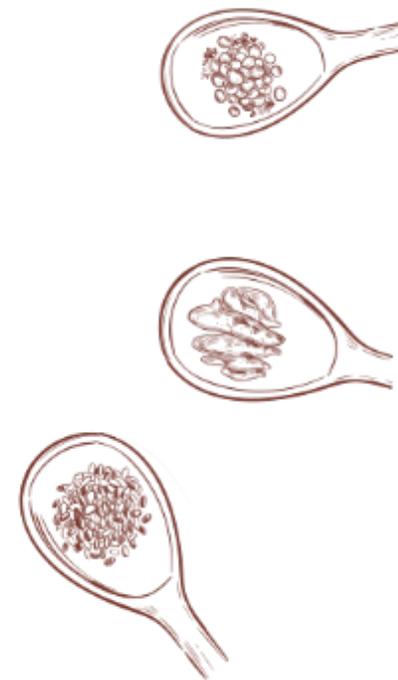
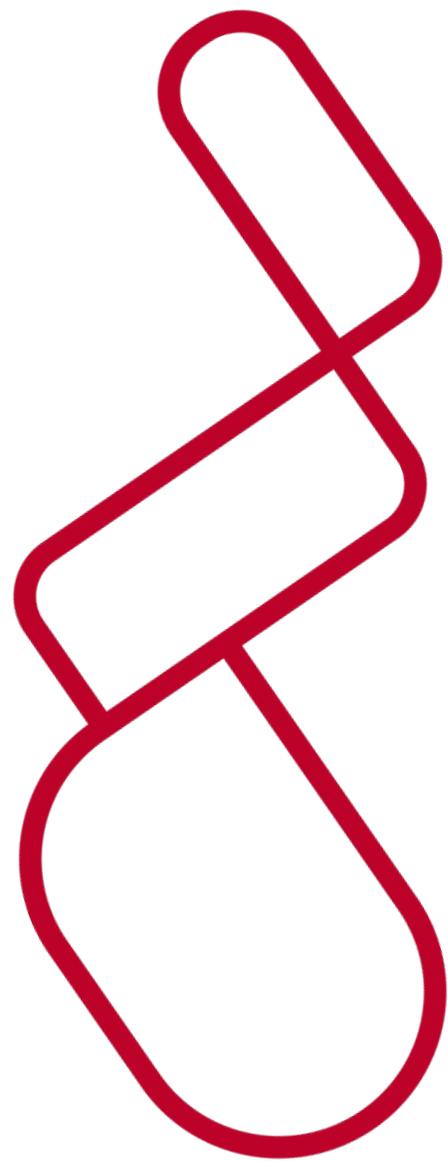
Cheiro verde a gosto ( cebolinha e salsinha)

Sal a gosto

1 Pimenta dedo-de-moça fresca (sem sementes) bem picadinha

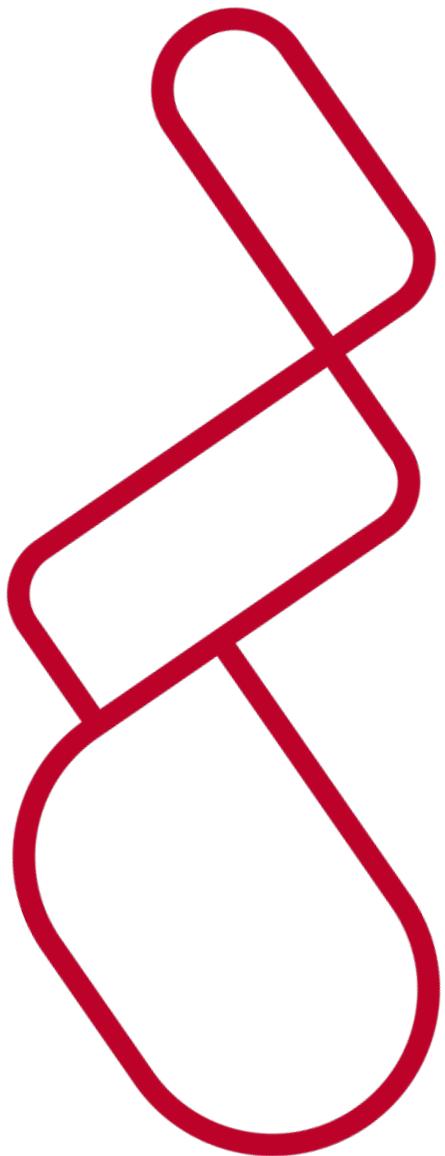
6 ovinhos de codorna para finalizar as mini porções

Flor de sal brasileira Cimsal (opcional) ou sal comum para finalizar



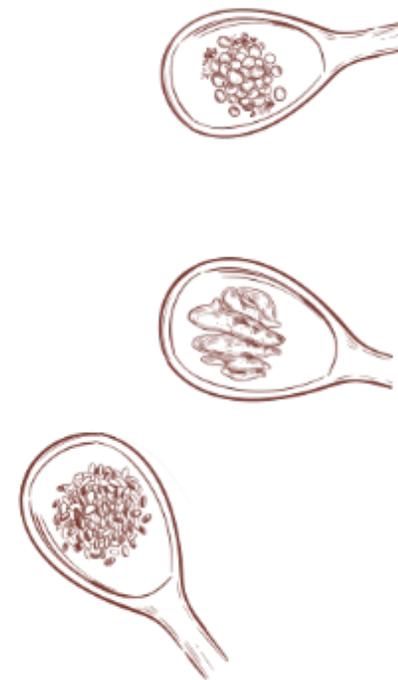
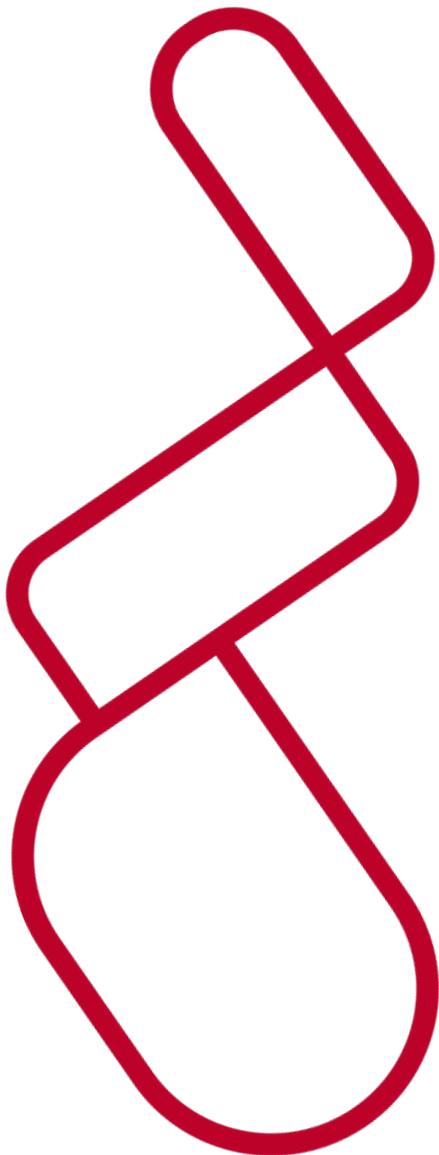
## Modo de Preparo

Vire o fubá numa tigela e tempere suavemente com sal;  
Coloque ou o caldo de carne ou legumes num borrifador e deixe esfriar;  
Em uma tigela, molhe o fubá, borrifando a mistura e mexendo até umedecer completamente;  
Misture tudo até ficar úmido (grudando na colher), mas sem fazer papa;  
Coloque a gordura suína numa panela grossa (uso da Royal Prestige);  
Adicione o fubá aos poucos e mexa sempre com garfo para ficar solto por cerca de uns 20 a 30 minutos. Reserve.  
Em outra panela, doure o bacon (reserve um pouco para decorar) e na mesma panela, doure a linguiça picadinha ou a carne desfiada e frite tudo até tomar gosto;  
Adicione a manteiga e doure também a cebola e o alho, sem deixar queimar.  
Junte ao fubá já suado e cozido a mistura de carnes e temperos e tampe a panela por alguns minutos;  
Finalize o tempero com flor de sal e cheiro verde e se preferir, decore com ovo frito ou cozido.

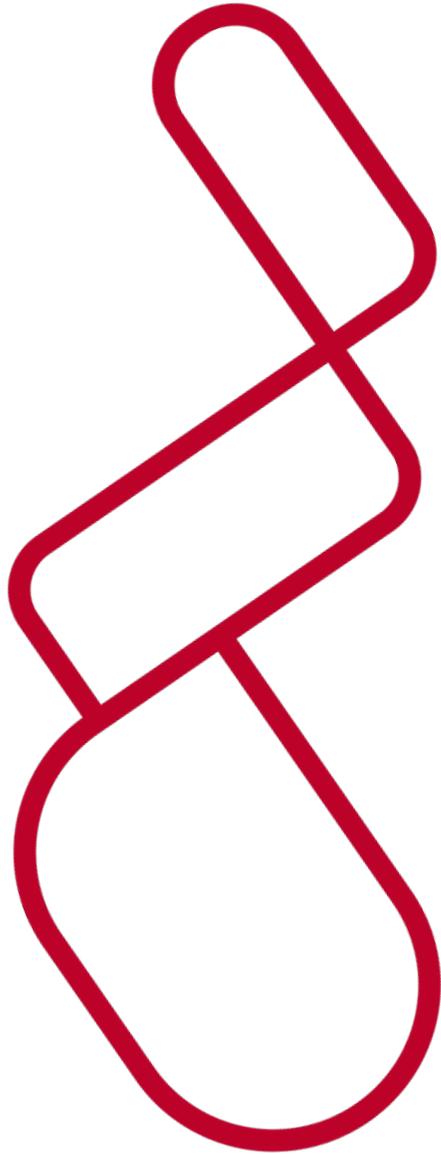




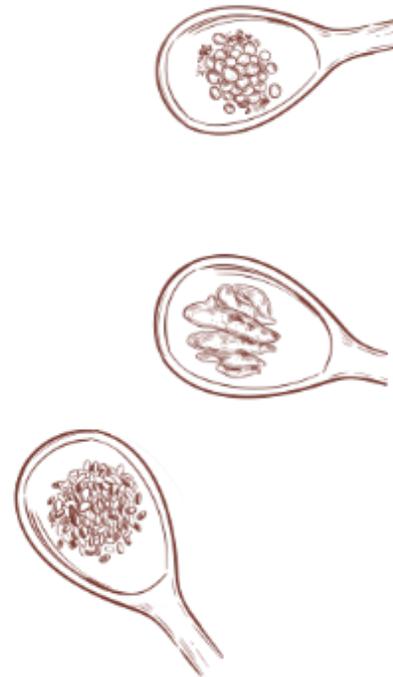
**Bebidas Alcoólicas Não Convencionais é um inovador bar por delivery que objetiva levar até o cliente a experiência de finalizar e saborear drinks e petiscos com sabores diferenciados. A BANC'S traz como conceito a perspectiva da sustentabilidade com foco no uso das PANC's (plantas alimentícias não convencionais) na criação e elaboração dos drinks e petiscos. O nosso delivery traz uma visão empreendedora, trabalhando a logística reversa com embalagens recicláveis e retornáveis, proporcionando ganho econômico e ambiental, tanto para o cliente como para o empreendimento.**



# BEGÔNIA DAIQUIRI



una



## Ingredientes

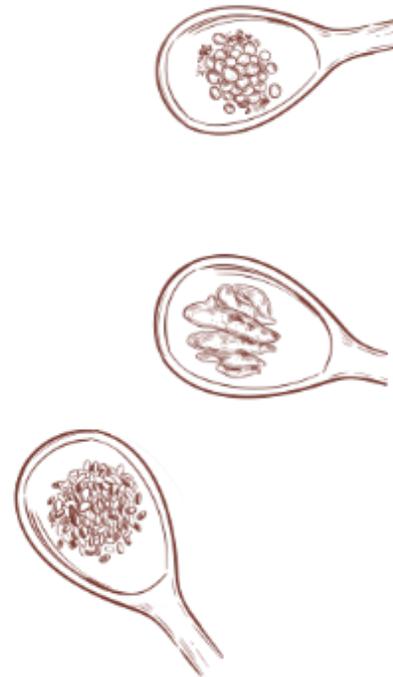
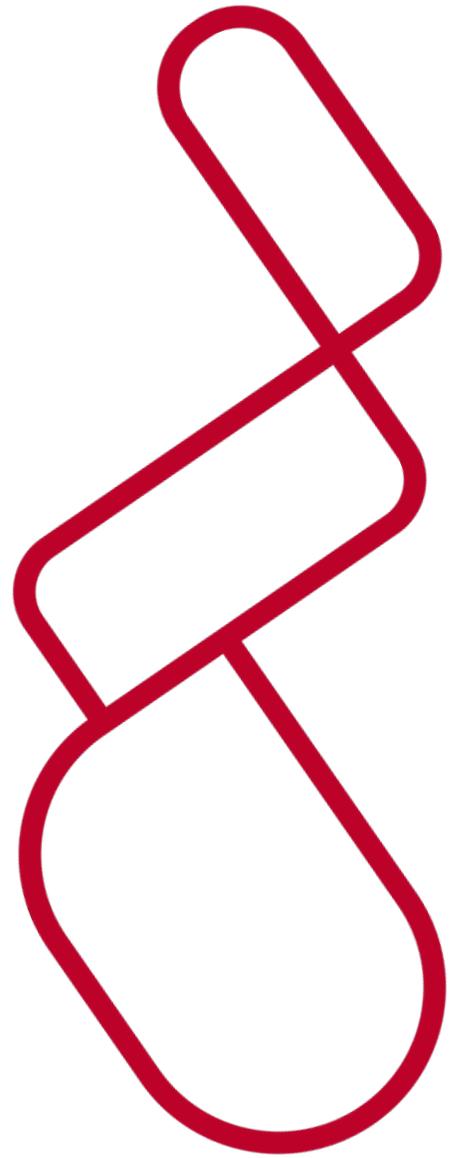
60 ml de rum  
100 ml de água filtrada  
3 flores de begônia  
5 ml de suco de limão tahiti  
10 gr de açúcar  
Gelo

## Modo de Preparo

Bater 100 ml de água com 2 flores de begônia;  
Coloque o rum, suco de limão, açúcar e suco de begônia na coqueteleira. Agite tudo;  
Decorar com uma flor comestível.



# HIBISCO



## Ingredientes

20 gr flor de hibisco

40 ml de Gin

200 ml de água tônica

2 morangos cortados em lâminas

2 gr de pimenta calabresa

Casca de limão casca de limão siciliano

10 ml de espuma de gengibre

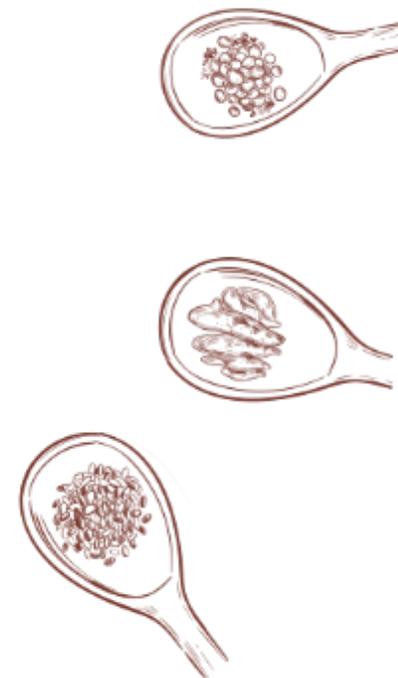
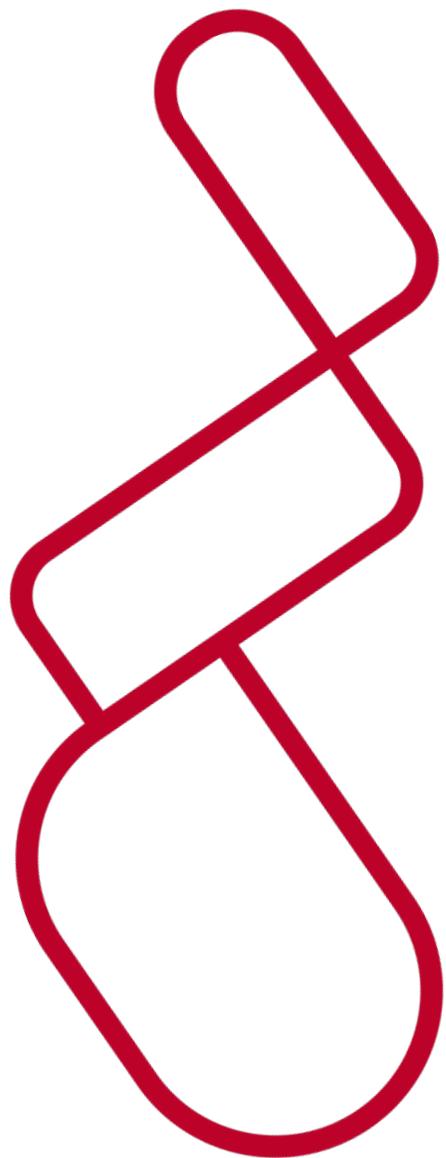
Gelo

## Modo de Preparo

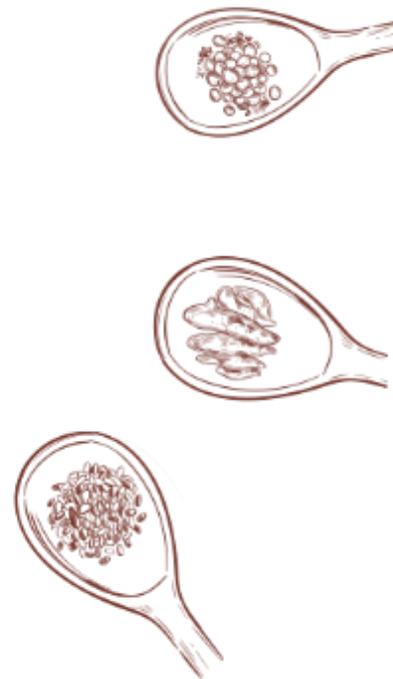
Preencha a taça com gelo. Coloque o gin até a metade da taça e a outra metade com água tônica;

Coloque a flor de hibisco, lâminas de morango e a flor de hibisco e envolva tudo muito bem até ficar com um tom avermelhado;

Coloque a espuma até cobrir toda a bebida e as lascas de limão e pimenta calabresa para decorar.



# Drink Butterfly Collins



## Ingredientes

10 ml de xarope de açúcar demerara

25 ml de suco de limão siciliano

45 ml de gin com infusão de flor de feijão-borboleta

1 pétala de rosa para decorar

Gelo

## Modo de Preparo

Em um copo coloque gelo e adicione todos os ingredientes e misture bem;

Coloque a pétala para decorar.

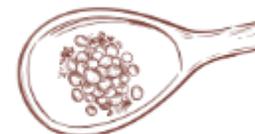




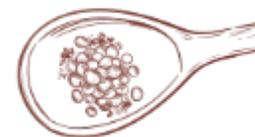
CADIN DE MINAS

CAFETERIA MINEIRA

Somos a cafeteria Cadin de Minas, um lugar onde a cultura e os alimentos se encontram, com um cardápio incrível e eventos culturais mostrando a arte local e regional do estado de Minas Gerais. Estamos realizando uma pesquisa de campo para saber mais sobre nosso público, quais as áreas que precisamos melhorar ou até detectar novas oportunidades para satisfazer os nossos clientes.



# Pão de Queijo Artesanal



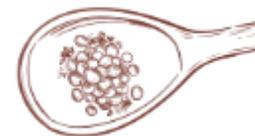
## Ingredientes

Polvilho doce  
Leite integral  
Água  
Óleo  
Ovos  
Queijo Minas  
Queijo Canastra

## Modo de Preparo

Esquentar os líquidos, em seguida adicionar o mesmo ao polvilho doce e escaldar e deixar esfriar.

Depois de frio adicionar os ovos e os queijos e sovar bem. Após esse processo fazer bolinhas com a massa e colocar pra assar no forno pré-aquecido a 180 graus.



## Goiabada Cascão com Queijo Minas



## Ingredientes

Goiabada descascada e sem miolo cortadas em pequenos pedaços

Água

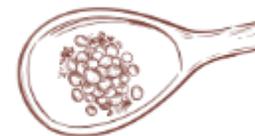
Açúcar

Queijo Minas pedaço

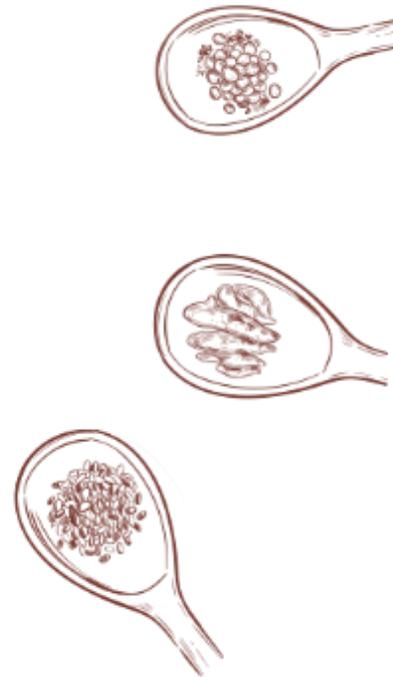
## Modo de Preparo

Em um tacho de cobre colocar as goiabas, açúcar e a água. Deixar cozinhando em um processo bem devagar até que as goiabas estejam cozidas e bem macias.

Após esfriarem servir com um pedaço de queijo minas.



## Mocha batizado com Cachaça



## Ingredientes

Cachaça  
Café Uaimii  
Nata batida em ponto firme  
Leite  
Chocolate derretido

## Modo de Preparo

Necessário partes iguais de café, leite. Depois em um copo coloque o chocolate derretido no fundo, e acrescente o café com o leite juntos dando um feito degrade.

Para finalizar coloque uma dose de cachaça e a nata batida por cima para decorar.



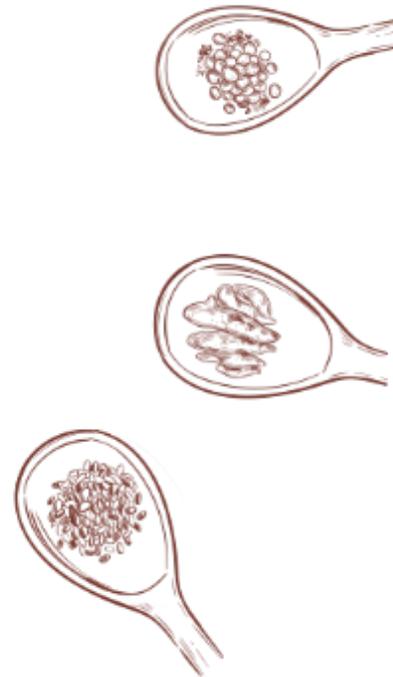
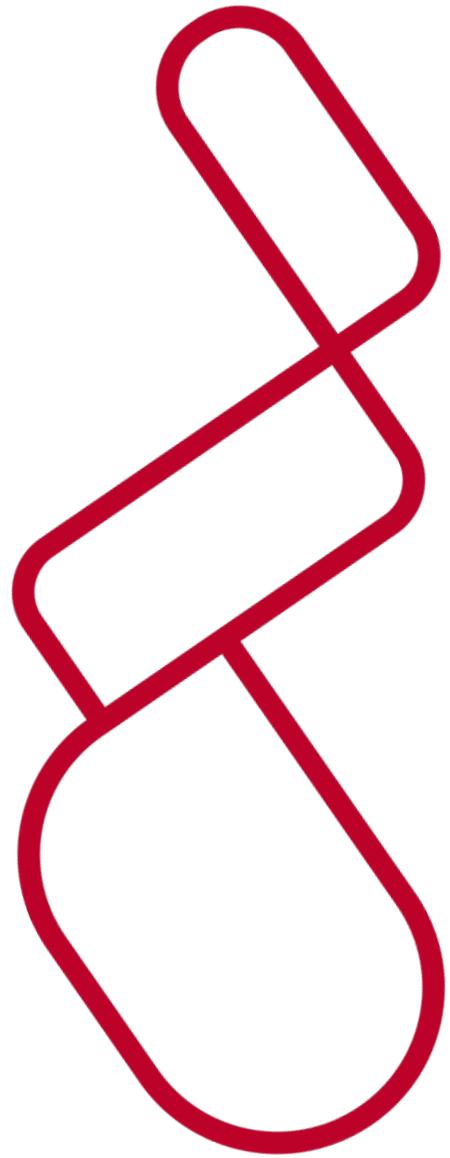


JACI CAFÉ

Nós somos uma cafeteria especializada em brunch, inspirados nos diferentes cafés da manhã das regiões brasileiras. Queremos apresentar ao público o quanto nosso país é diverso e rico, mostrando realmente o que as pessoas consomem na primeira e mais importante refeição do dia. A Jaci café foca no conceito slow food, trabalhando a ecogastronomia e valorizando a sustentabilidade. O estabelecimento possui uma horta agroecológica onde seus produtos são utilizados no preparo dos pratos. Trabalhamos com o aproveitamento integral dos alimentos (conceito AIA), fazemos compostagem e reaproveitamos a água da chuva para irrigação da horta entre outros usos. Com isso favorecemos a otimização dos nossos produtos e priorizamos o KM 0.



# Pão de Açai

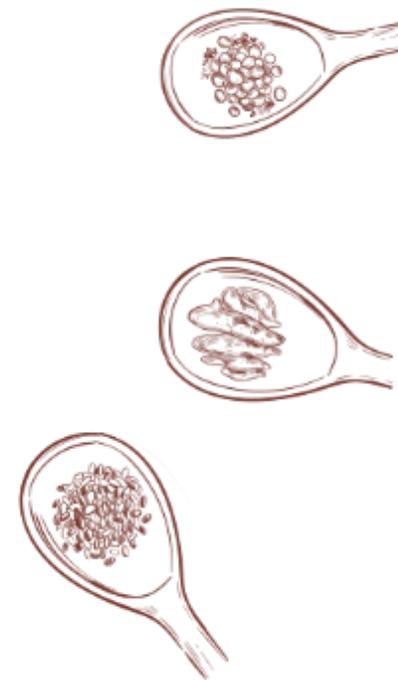


## Ingredientes

200g de farinha de trigo integral  
800g de farinha de trigo branca  
30g de sal  
300g de fermento natural  
1 limão  
1/2kg de açaí juçara  
240ml de água

## Modo de Preparo

Em uma tigela, coloque o açaí descongelado, adicione água e limão para voltar a cor bem roxa, coloque também as farinhas e mexa até desgrudar da mão. Cubra com um plástico e deixe descansar na geladeira de 6 a 8 horas. Adicione o sal e o fermento natural. Amasse mais algumas vezes, enquanto a massa descansa. Leve para assar em fogo alto, por 1 hora.



## Tabua de Queijos mineiros, goiabada cremosa e doce de leite

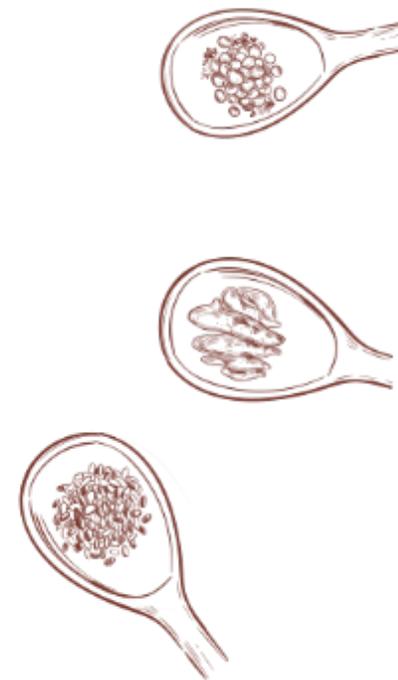


## Ingredientes

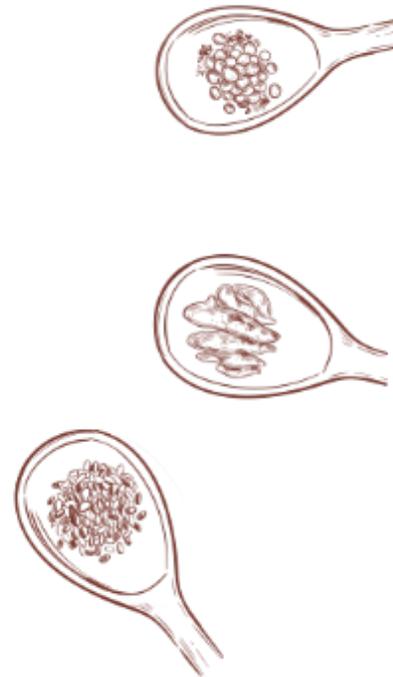
Queijo Meia Cura Taco do serro  
Queijo parmesão do Alagoa, do Marcos Vinicius  
Queijo Canastra, do Mauro  
Queijo Morro Azul  
Doce de leite Viçosa  
Goiabada cremosa feita na casa  
1kg de goiaba vermelha bem madura  
½ xícara de chá de água  
2 xícaras de açúcar refinado  
1/3 de xícara de suco de limão

## Modo de Preparo

Bater a goiaba no liquidificador com água, peneirar. Misturar a polpa com açúcar e suco de limão e levar ao fogo, mexendo sempre, até engrossar.



# GIN EXPRESSO



## Ingredientes

50 ml de café coado forte

40 ml de gim

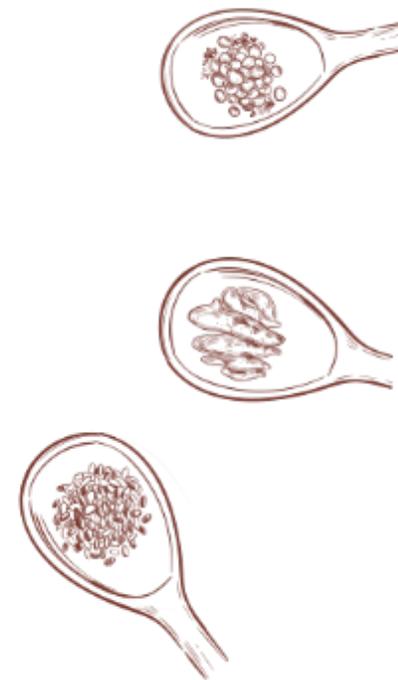
80 ml de água tônica

5 pedras de gelo

Fatia de Limão para decorar

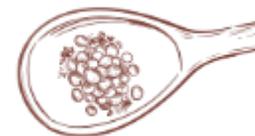
## Modo de Preparo

Coloque as pedras de gelo no copo, o gim e o café morno ou frio. Acrescente com delicadeza a tônica para ela não espumar a bebida. Sirva com uma fatia de limão.

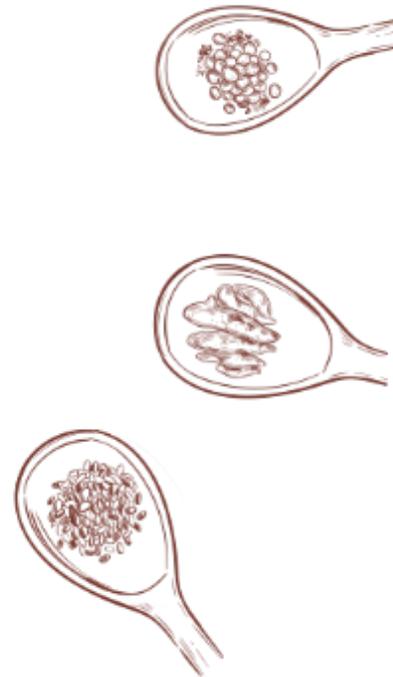




O Tempero da Serra é um empreendimento gastronômico aos pés da Serra da Moeda, com o legado de usar o máximo de insumos no Km 0, ou seja, insumos locais de pequenos produtores. O restaurante vai propor além de uma boa comida uma experiência em que o cliente pode visitar a horta, almoçar com uma bela vista e ainda observar uma lagoa durante sua visita. Contamos com um cardápio sazonal para que possamos aproveitar o máximo de sabor e usar da melhor forma os ingredientes.



# CROSTINI MINEIRO



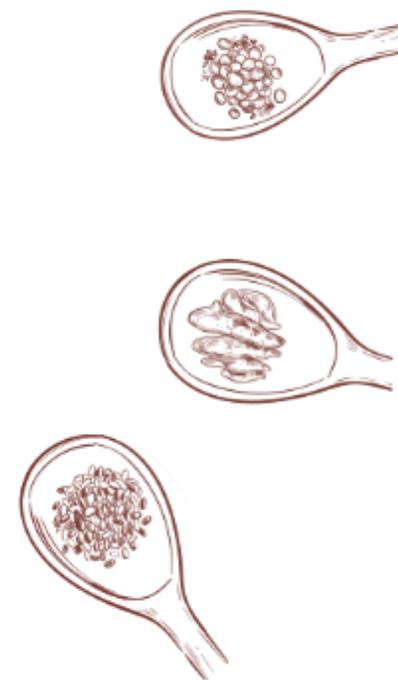
## Ingredientes

5 pães de queijo pequenos assados e cortados ao meio  
200g de carne de lata desfiada  
50g de geleia de jabuticaba

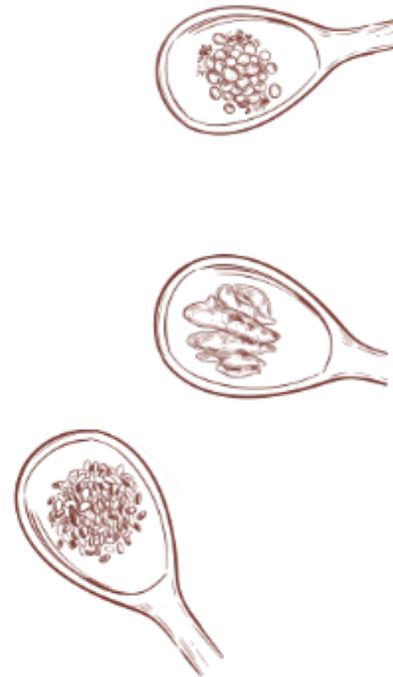
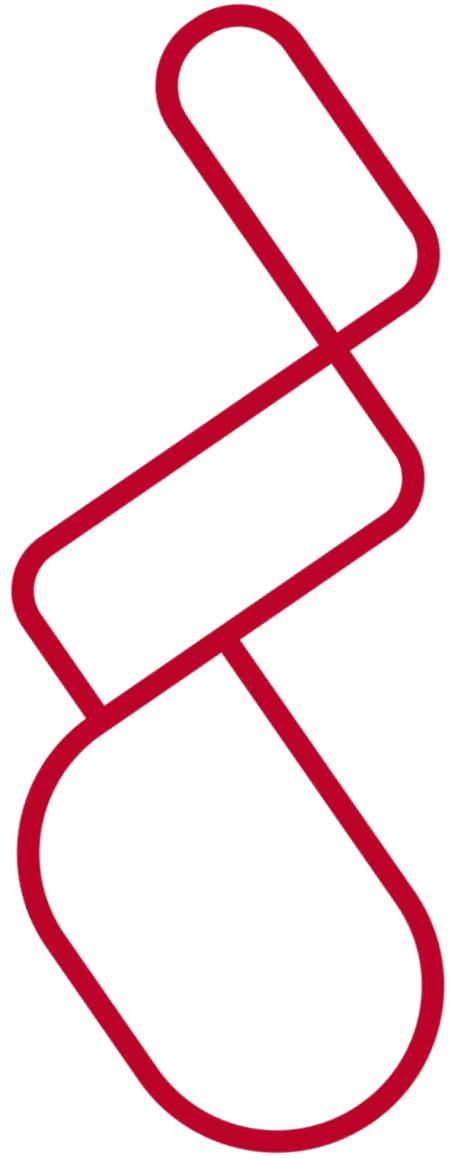
## Modo de Preparo

Em cada metade de pão de queijo dispor  
Um pouco da carne desfiada e finalizar com um pouco de geleia.  
Fazer isso com as 10 metades e servir.

**Curiosidades:** O processo para se chegar na “carne de lata” foi utilizado antes do século XX, antes de se popularizar os refrigeradores no Brasil.



# BARRIGA DE PORCO



## Ingredientes

Barriga

1kg de barriga de porco

10g Sal

7g Pimenta do reino

50ml Cachaça

Picles de cebola

200g de cebola roxa

200ml de vinagre

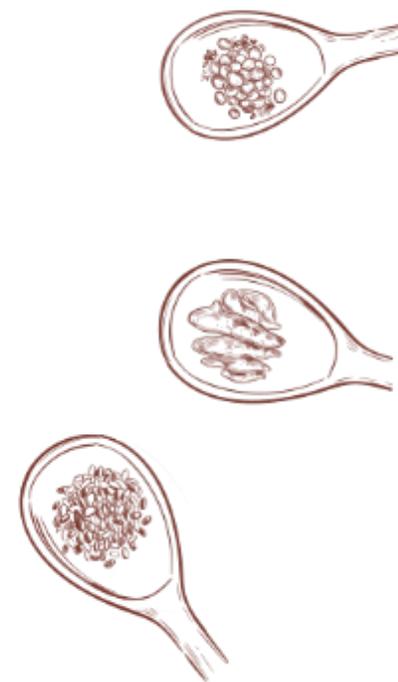
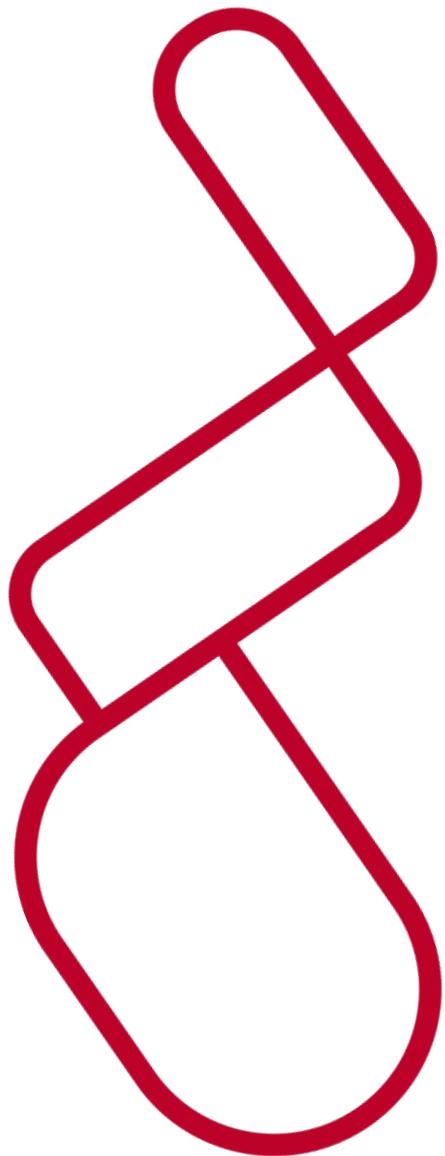
50g de açúcar

5g de sal

Glacê cítrico

50ml de suco de limão Capeta

50g de açúcar



## Modo de Preparo

### Picles

Ferver vinagre, açúcar e o sal

Desligar o fogo e adicionar a cebola cortada em Juliene

Tampar o recipiente e deixar 12h no refrigerador

### Glacê

Ferver suco do limão e o açúcar até o ponto fio e servir em temperatura ambiente

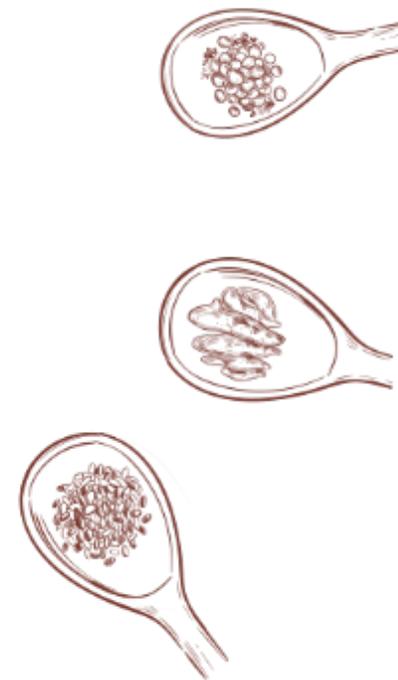
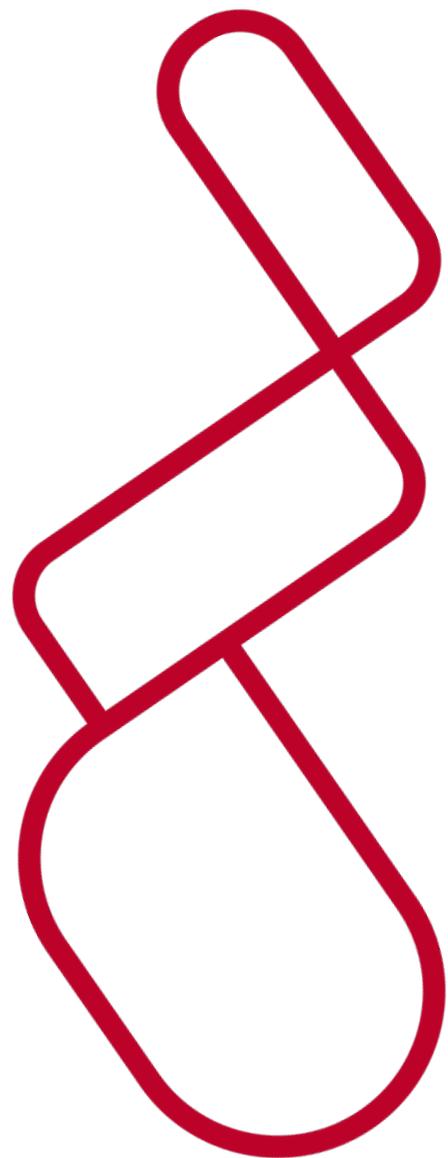
### Barriga

Temperar Barriga e marinar por pelo o menos 3h;

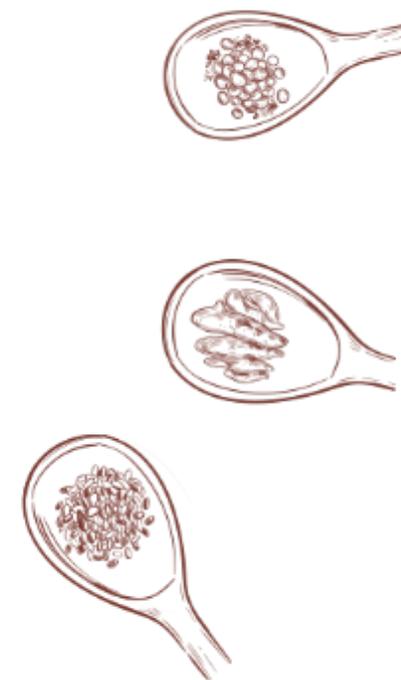
Assar barriga por duas horas a 180 graus, com papel alumínio recobrando a carne de forma que a pele fique exposta;

Descansar por 1 hora, cortar em tiras e fritar;

Cortar em cubos e servir com os picles e a calda de limão por cima.



# CEVICHE DE MANGA COM CHIPS DE MANDIOCA



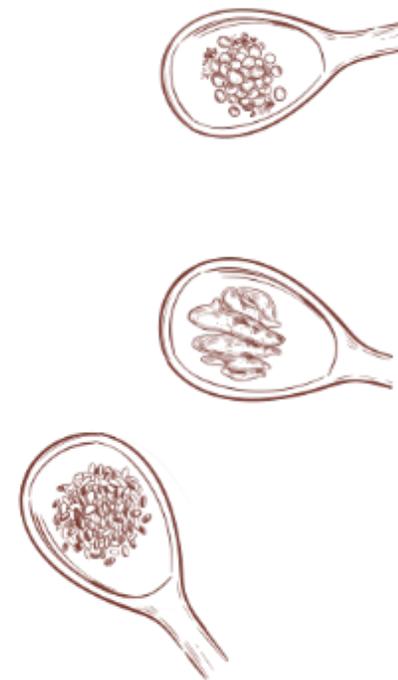
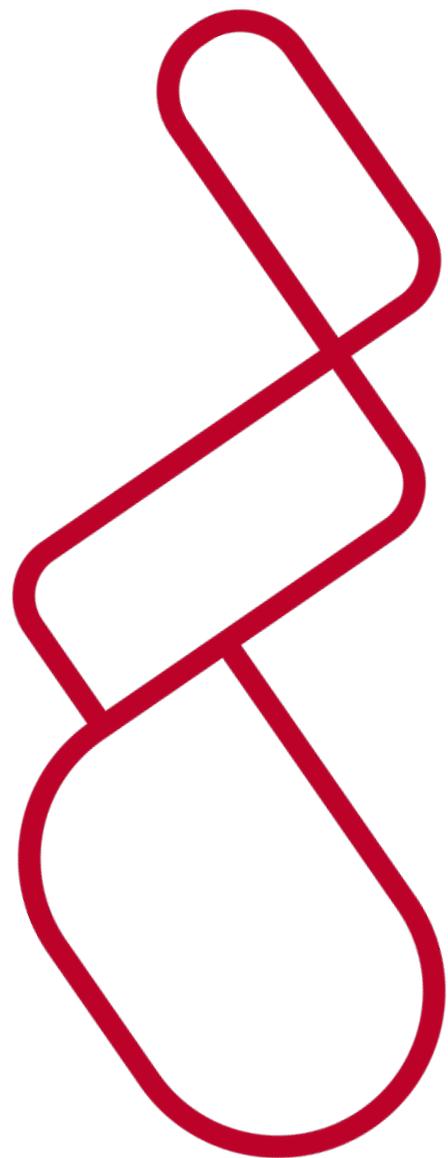
## Ingredientes

200g manga em brunoise  
10g salsa picada  
15 ml de azeite  
5 ml de suco de limão espremido  
3 g sal  
5g Pimenta dedo de moça

Picles de cebola  
200g de cebola roxa  
200ml de vinagre  
50g de açúcar  
5g de sal

Tomates confit  
50g tomates cereja  
1 dente de alho  
100 ml de azeite

Chips de mandioca  
200g de mandioca  
1l de óleo



## Modo de Preparo

Tomates confit

Cortar tomates ao meio

Cozinhar sem ferver por 15 min com o azeite e o dente de alho

Resfriar

Picles

Ferver vinagre, açúcar e o sal

Desligar o fogo e adicionar a cebola cortada em Juliene

Tampar o recipiente e deixar 12h no refrigerador

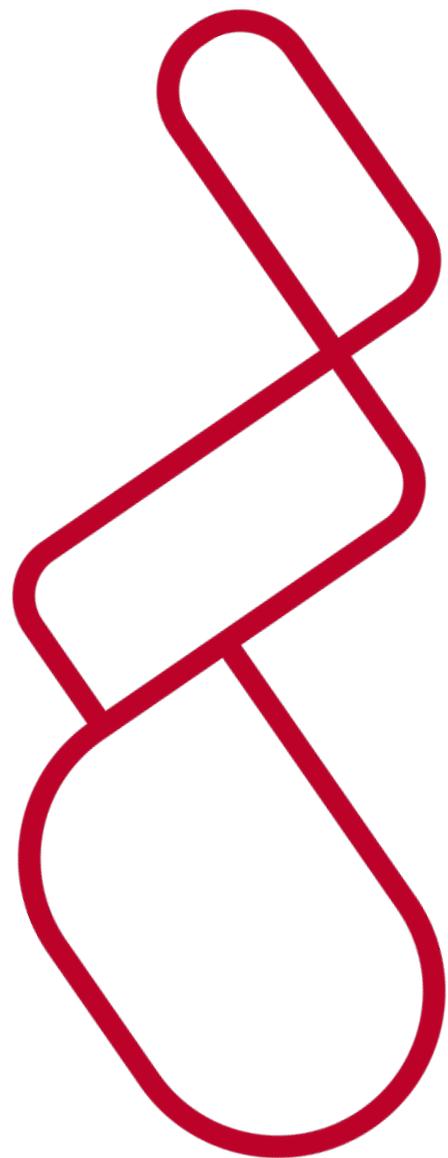
Chips de mandioca

Fatiar mandioca no bandolim e fritar no

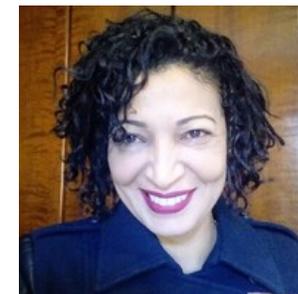
Óleo por imersão até ficarem crocantes

**Ceviche**

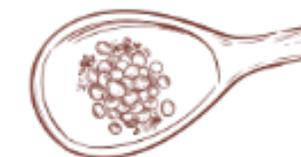
Misturar todos os ingredientes menos os chips. Servir em uma tacinha com os chips ao lado



*Participar do projeto Gastrouna junto com meus alunos do projeto de Extensão Unacom - Agência de Comunicação Social foi inspirador em todos os sentidos, pois o trabalho interdisciplinar é fonte inesgotável de conhecimento para todos os envolvidos no processo. Criatividade, engajamento, busca de soluções que favoreçam a experiência dos participantes do evento nos moveram para a criação deste e-book que pretende levar aos leitores um pouco da riqueza criativa da nossa gastronomia. Esperamos que apreciem muito!*



Prof(a): Nadia Pereira

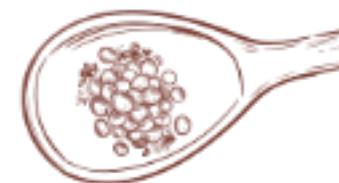


10<sup>a</sup>  
EDIÇÃO

# Gastronomia

Inovação · Empreendedorismo · Sustentabilidade

- *Elaboração do e-book: UNACom, agência de comunicação experimental do Centro Universitário UNA, projeto de extensão 2020.2*
- *Coordenação: profa. Nádia Pereira*
- *Layout: Luiza Lima*
- *Fotografias e receitas: profa. Rosilene Campolina e alunos integrantes dos grupos BANCs, Cadim de Minas, Café Jaci e Tempero da Serra.*



10<sup>a</sup>  
EDIÇÃO



# Gastrouna

» una