

**Ricardo Souza Machado
Lais Brito Cangussu
Greici Bergamo
Priscila Ferreira Machado
Vilma Barbosa da Silva Araújo**



IOGURTE NATURAL INTEGRAL

Da produção à aplicação em receitas



Compartilhando conhecimento

**Ricardo Souza Machado
Lais Brito Cangussu
Greici Bergamo
Priscila Ferreira Machado
Vilma Barbosa da Silva Araújo**



IOGURTE NATURAL INTEGRAL

Da produção à aplicação em receitas



Compartilhando conhecimento

IOGURTE NATURAL INTEGRAL

Da produção à aplicação em receitas

Autores

Ricardo Souza Machado
Lais Brito Cangussu
Greici Bergamo
Priscila Ferreira Machado
Vilma Barbosa da Silva Araújo

Editor Chefe

Dr. Washington Moreira Cavalcanti

Conselho Editorial

Dr. Washington Moreira Cavalcanti
Dra. Lais Brito Cangussu
Dr. Jean Andrade Canestri
Dr. Rômulo Maziero
Ms. Jorge Luiz dos Santos Mariano
Dra. Daniela Aparecida de Faria
Ms. Paulo Henrique Nogueira da Fonseca
Ms. Edgard Gonçalves da Costa
Ms. Gilmara Elke Dutra Dias
Dra. Leonete Cristina de A. F. M. Silva
Dra. Edna Lucia da Rocha Linhares
Dr. Adilson Tadeu Basquerote Silva

Projeto Gráfico e Diagramação

Departamento de arte Synapse Editora

Editoria de Arte

Maria Aparecida Fernandes

Revisão

Os Autores

ISBN: 978-65-88890-59-2

DOI:

2025 by Synapse Editora

Copyright © Synapse Editora

Copyright do Texto © 2025 Os autores

Copyright da Edição © 2025 Synapse Editora

Direitos para esta edição cedidos à

Synapse Editora pelos autores.

Todo o texto bem como seus elementos, metodologia, dados apurados e a correção são de inteira responsabilidade dos autores. Estes textos não representam de forma alusiva ou efetiva a posição oficial da Synapse Editora.

A Synapse Editora não se responsabiliza por eventuais mudanças ocorridas nos endereços convencionais ou eletrônicos citados nesta obra.

Os livros editados pela Synapse Editora, por serem de acesso livre, *Open Access*, é autorizado o download da obra, bem como o seu compartilhamento, respeitando que sejam referenciados os créditos autorais. Não é permitido que a obra seja alterada de nenhuma forma ou usada para fins comerciais.

O Conselho Editorial e pareceristas convidados analisaram previamente todos os manuscritos que foram submetidos à avaliação pelos autores, tendo sido aprovados para a publicação.



Compartilhando conhecimento

2025

IOGURTE NATURAL INTEGRAL

Da produção à aplicação em receitas

M149i Machado, Ricardo Souza

Iogurte Natural Integral: da produção à aplicação em receitas.
Autores: Ricardo Souza Machado, Lais Brito Cangussu, Greici Bergamo,
Priscila Ferreira Machado, Vilma Barbosa da Silva Araújo.
Belo Horizonte, MG: Synapse Editora, 2025, 30 p.

Formato: PDF
Modo de acesso: World Wide Web
Inclui bibliografia

ISBN: 978-65-88890-59-2
DOI: 10.63951/synapse978-65-88890-59-2

1. Iogurte, 2. Iogurte Natural, 3. Produtos lácteos, 4. Produção de laticínios,
5. Receitas de Iogurtes.

I. Iogurte Natural Integral: da produção à aplicação em receitas.
II. Ricardo Souza Machado, Lais Brito Cangussu, Greici Bergamo,
Priscila Ferreira Machado, Vilma Barbosa da Silva Araújo.

CDD: 371 - 371.7
CDU: 36 - 364.3

SYNAPSE EDITORA

Belo Horizonte – Minas Gerais
CNPJ: 40.688.274/0001-30
Tel: + 55 31 98264-1586
www.editorasynapse.org
editorasynapse@gmail.com



Compartilhando conhecimento
2025

PREFÁCIO

Prezados leitores,

Esse e-book é resultado do projeto de extensão “Alimentação segura e nutritiva para crianças e idosos: cuidando de quem mais precisa” desenvolvido pelo estudante Ricardo Souza Machado sob orientação da Profa. Lais Brito Cangussu com participação das professoras Greici Bergamo, Vilma Barbosa da Silva Araújo e Priscila Ferreira Machado, do Instituto Federal de Ciência e Tecnologia de Mato Grosso do Sul - IFMS - Campus Coxim, o qual tem como objetivo criar e apresentar receitas saborosas e nutritivas que atraiam e agradem o paladar de crianças, adolescentes e idosos utilizando iogurte natural.

Este e-Book é um guia simples, prático e confiável para preparar seu próprio iogurte natural em casa, além de conter receitas nutritivas e práticas utilizando iogurte natural.

Ao longo das próximas páginas, você aprenderá o passo a passo completo da produção, além de dicas importantes para garantir um resultado consistente, delicioso e com todas as vantagens de um alimento fresco e artesanal. Seja para consumo diário, para utilizar em outras receitas ou simplesmente para explorar o universo da fermentação caseira, este livro foi criado para tornar o processo fácil e prazeroso.

Prepare seus utensílios, escolha seus ingredientes e vamos começar essa experiência culinária cheia de sabor e saúde.

Os Autores.

IOGURTE NATURAL INTEGRAL

Da produção à aplicação em receitas

SUMÁRIO

Prefácio	3
Parte 1: Introdução e Fundamentos do Iogurte Natural Integral	4
O que é o Iogurte?	4
Definição	4
Vantagens para a saúde	4
Quais as diferenças do Iogurte “caseiro” para o industrializado?	5
Por que fazer seu próprio Iogurte?	5
Controle, Economia e Sabor	6
Personalização	6
Equipamentos e Ingredientes Essenciais	7
Parte 2: Guia Prático de Fabricação	8
Incubação e Verificação do Ponto	9
Resfriamento Final	10
Dicas para o Sucesso	11
Solução de Problemas Comuns	11
Usando Diferentes Tipos de Leite	12
Armazenamento e Conservação do Iogurte Natural	12
Congelamento do Iogurte Natural	12
Cultura Inicial (Starter): Obtenção e Cuidados	13
Como obter e manter a cultura saudável	13
Parte 3: Receitas com iogurte	15
1. Pão de aveia e iogurte de micro-ondas	15
2. Vitamina cremosa de Iogurte com Maçã e Banana	16
3. Parfait de Iogurte	17
4. Coxinha fit sem massa	18
5. Bolo de milho com iogurte	19
6. Pão de queijo com Iogurte	20
Referências bibliográficas	22

Parte 1:

Introdução e Fundamentos do Iogurte Natural Integral



O que é o Iogurte?

Definição

Presente na alimentação humana por milênios, o iogurte é conhecido por diversos nomes ao redor do mundo. Acredita-se que seu nome deriva da palavra turca "yoğurtmak," que remete ao processo de engrossar ou coagular. Embora os benefícios do iogurte para a saúde já fossem mencionados em textos indianos antigos, como os escritos ayurvédicos de 6000 a.C., foi apenas no século XX que um estudante búlgaro de medicina, Stamen Grigorov, comprovou cientificamente que as bactérias lácticas eram as responsáveis por essas propriedades benéficas.

O processo de fabricação do iogurte, independentemente do tipo de leite, envolve a fermentação da lactose (o açúcar do leite) por culturas bacterianas específicas, principalmente *Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus* e *Streptococcus thermophilus*. Essas bactérias convertem a lactose em ácido láctico, que é responsável pela coagulação das proteínas do leite e pelo sabor ácido característico do iogurte. No caso do iogurte integral, a presença da gordura contribui para a viscosidade e o perfil sensorial final do produto.

O iogurte integral é um produto lácteo fermentado que utiliza o leite integral como sua base. A principal característica do leite integral é o seu teor de gordura, que geralmente fica em torno de 3,0% a 3,5%. Essa gordura confere ao iogurte integral uma textura mais cremosa, um sabor mais encorpado e uma sensação de saciedade maior em comparação com versões desnatadas ou semidesnatadas.



Vantagens para a saúde



O iogurte é conhecido por ser um alimento probiótico, ou seja, ele contém microrganismos vivos que podem trazer benefícios à saúde quando consumidos em quantidades adequadas. As vantagens para saúde incluem:

- **Auxílio na Digestão:** O iogurte, rico em probióticos, ajuda a manter um trato intestinal saudável, melhorando a digestão, a absorção de nutrientes e prevenindo problemas como inchaço, prisão de ventre ou diarreia.
- **Fortalecimento da Imunidade:** A presença de probióticos no iogurte contribui para uma microbiota intestinal equilibrada, que por sua vez fortalece o sistema imunológico, auxiliando o corpo a combater infecções e patógenos.
- **Controle de Peso:** A combinação de proteínas e gordura (ou apenas proteínas nas versões magras) no iogurte promove a sensação de saciedade, o que pode ajudar a reduzir o apetite e auxiliar no controle ou manutenção do peso.
- **Melhor Quebra da Lactose:** As bactérias do iogurte digerem parte da lactose do leite durante a fermentação, tornando-o mais fácil de digerir para pessoas com intolerância leve à lactose.
- **Rico em Nutrientes Essenciais:** O iogurte é uma excelente fonte de nutrientes importantes, como o cálcio (para ossos e dentes), proteínas de alta qualidade (para reparação de tecidos e síntese) e vitaminas do complexo B (essenciais para o metabolismo energético).

Quais as diferenças do Iogurte “caseiro” para o industrializado?

O iogurte caseiro, especialmente o integral, possui características que o diferenciam de muitas opções comerciais:

- **Naturalidade:** É livre de aditivos, corantes, aromas artificiais, espessantes e conservantes. Você sabe exatamente o que está comendo.



- **Cultura Viva e Ativa:** Iogurtes caseiros tendem a ter uma concentração maior de culturas vivas e ativas, que podem ser mais benéficas para a saúde intestinal do que algumas opções comerciais que podem ter suas culturas reduzidas ou inativadas por processos posteriores.
- **Textura e Sabor Puros:** O sabor é mais neutro e a textura mais natural, permitindo que você adicione seus próprios acompanhamentos. Iogurtes comerciais frequentemente contêm grandes quantidades de açúcar e aromas que mascaram o sabor real do iogurte.
- **Controle de Ingredientes:** Você escolhe a qualidade do leite e da cultura starter, garantindo um produto final de acordo com suas preferências e necessidades dietéticas (por exemplo, orgânico, sem lactose, etc.).

Por que fazer seu próprio Iogurte?



Fazer o seu próprio iogurte é uma experiência gratificante que vai além da simples preparação de um alimento. É um ritual que une cuidado, paciência e criatividade, permitindo que você escolha os ingredientes, ajuste a textura e descubra novos sabores.

Além de ser mais saudável, sem conservantes ou aditivos desnecessários, o iogurte preserva a qualidade dos probióticos, tão importantes para a saúde intestinal.

Controle, Economia e Sabor

Esses três pilares são os grandes atrativos de fazer iogurte em casa:

- **Controle Total:** Você tem **controle absoluto** sobre os ingredientes, a quantidade de açúcar (ou a ausência dele), a consistência e a inclusão de aditivos. Isso é ideal para quem segue dietas específicas, tem restrições alimentares ou simplesmente busca uma alimentação mais saudável.
- **Economia:** Fazer iogurte em casa é, na maioria das vezes, **significativamente mais barato** do que comprar iogurtes de qualidade

IOGURTE NATURAL INTEGRAL

Da produção à aplicação em receitas



similar no supermercado. O custo-benefício se torna evidente a longo prazo.

- **Sabor Inigualável:** O sabor do iogurte caseiro fresco é incomparável. Ele tem um toque ácido suave e uma cremosidade que muitas vezes se perde nos produtos industrializados, além de permitir que você crie infinitas combinações de sabores personalizadas.

Personalização

A liberdade de personalizar seu iogurte é um dos maiores benefícios de fazê-lo você mesmo(a):

- **Consistência sob Medida:** Você pode ajustar o tempo de incubação para obter um iogurte mais líquido ou mais firme. Se quiser uma textura ainda mais espessa, como a do iogurte grego, pode dessorar o iogurte caseiro depois de pronto, removendo o soro.
- **Sabores Criativos:** Adicione frutas frescas, polpas, geleias, mel, xaropes, extrato de baunilha, especiarias ou o que sua imaginação mandar **depois que o iogurte estiver pronto e resfriado**. Evite adicionar ingredientes antes da fermentação, pois eles podem interferir na atividade das bactérias.
- **Doçura Perfeita:** Controle a quantidade de açúcar ou adoçante, ou opte por um iogurte totalmente sem açúcar ou adoçante, de acordo com seu paladar e necessidades.
- **Tipo de Leite:** Experimente com diferentes tipos de leite de origem animal (vaca ou cabra: integral, semidesnatado, desnatado, sem lactose) ou até mesmo, leites vegetais (como leite de coco ou amêndoa, embora o processo possa exigir alguns ajustes e espessantes para a consistência desejada).
- **Livre de Aditivos:** Diga adeus aos espessantes artificiais, conservantes e aromas que você geralmente encontra nos iogurtes comerciais.

Equipamentos e Ingredientes Essenciais

Embora os utensílios sejam simples, alguns equipamentos e ingredientes são cruciais para a produção de iogurte:

Equipamentos Essenciais

- Panela média/grande: Para aquecer o leite
- Termômetro culinário: Essencial para monitorar a temperatura do leite e garantir o sucesso da fermentação.

IOGURTE NATURAL INTEGRAL

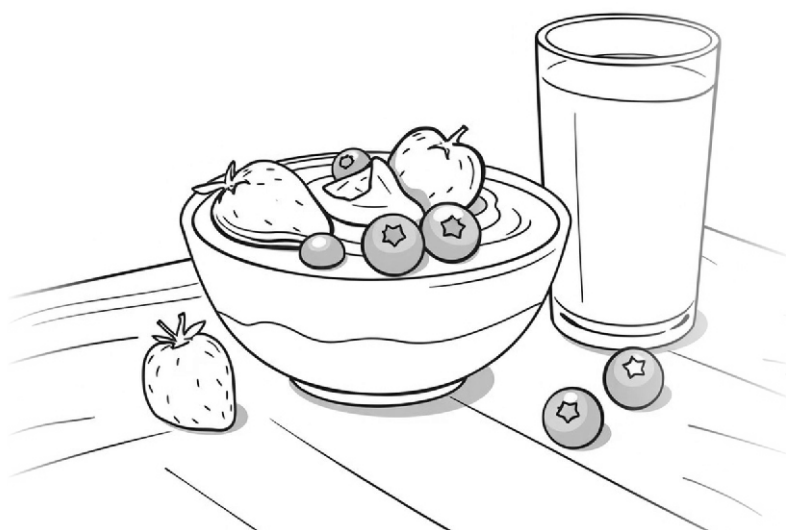
Da produção à aplicação em receitas



- Colher ou espátula limpa: Para misturar o leite e a cultura inicial.
- Potes de vidro com tampa (ou outro recipiente com tampa): Onde o iogurte vai incubar. Devem ser bem limpos e esterilizados.
- Pano de prato limpo, toalha ou plástico filme: Para envolver os potes durante a incubação e manter a temperatura, além de proteger de vetores e pragas.
- Iogurteira (Opcional): Se você quer mais praticidade e consistência na temperatura de incubação, uma iogurteira pode ser um bom investimento.

Ingredientes Essenciais

- Leite (integral, semidesnatado ou desnatado): A base do seu iogurte. O leite integral é recomendado para as primeiras tentativas por proporcionar uma textura mais firme e cremosa.
- Cultura Inicial (Fermento Lácteo): São as bactérias vivas que transformam o leite em iogurte. Você pode obtê-la de duas formas:
 1. Iogurte natural pronto: Um iogurte natural de boa qualidade, sem açúcar ou aditivos, que contenha na lista de ingredientes "culturas vivas e ativas" (geralmente *Lactobacillus bulgaricus* e *Streptococcus thermophilus*).
 2. Fermento lácteo em pó: Sachês específicos vendidos em lojas de produtos naturais ou online, que contém as culturas liofilizadas.



Parte 2:

Guia Prático de Fabricação



A receita apresentada aqui foi desenvolvida utilizando leite de vaca UHT integral como base e iogurte natural como cultura inicial — uma combinação acessível, segura e eficiente para quem deseja produzir um iogurte cremoso e saboroso sem complicações. As etapas de produção são divididas em Aquecimento, Adição da Cultura Inicial e Resfriamento.

1. Aquecimento:

Aqueça o Leite integral até a temperatura ideal para adicionar a cultura inicial dos microrganismos desejáveis, à 45 °C.

2. Adição da Cultura Inicial:

Adicione a cultura inicial (iogurte natural integral comercial).

Figura 1 - Adição da cultura inicial no leite aquecido (45°C)



Fonte: Os autores (2025)



*** A proporção de Iogurte para Leite é de 170g de iogurte para cada 1 litro de leite.**

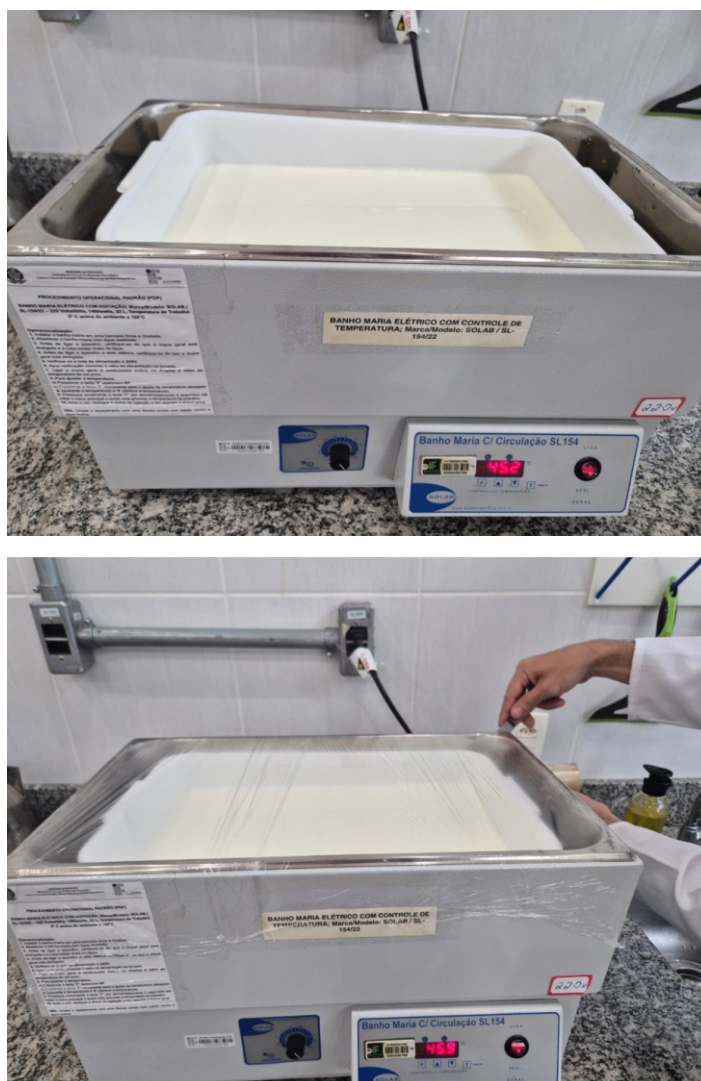
Misture bem, mas suavemente, para distribuir uniformemente os microrganismos.

3. Incubação e Verificação do Ponto

I. Incubação:

Deixe o produto fermentando na temperatura ideal de crescimento dos microrganismos (45°C), pode ser em banho-maria ou em uma Incubadora BOD. Importante cobrir o produto para evitar contaminação por insetos e demais pragas e vetores urbanos.

Figura 2 - Incubação em banho maria.



Fonte: Os Autores (2025).



Figura 3 - Incubação em Incubadora BOD.



Fonte: Os Autores (2025).

Manter por aproximadamente 6 horas, ou até conseguir a textura e acidez ideal.

Em casa, é possível deixar em repouso a temperatura ambiente. Caso a temperatura ambiente esteja muito baixa, a fermentação pode durar mais tempo. É importante deixar o recipiente coberto para evitar contaminações por insetos e pragas.

II. Verificação do Ponto:

Verifique textura e acidez desejados. Geralmente se deseja um iogurte firme e levemente ácido.



Resfriamento Final

Após a fermentação estar no ponto ideal, resfrie o produto para interromper a ação microbiana e preservar a qualidade. Leve à geladeira (4°C) e deixe por algumas horas antes de consumir.

Dicas para o Sucesso

Respeite o tempo e a temperatura

- Fermentações naturais são sensíveis. Tempo curto demais gera produto mal fermentado; tempo excessivo causa acidez elevada.
- Exemplo para iogurte: **6 horas a 45°C** ou **8 horas a 42°C** geralmente produz boa textura e acidez equilibrada.

Use uma boa cultura inicial (fermento/cultura viva)

- Culturas fracas ou mal armazenadas (ex: **iogurte velho**) podem comprometer a fermentação.
- Use um **starter** fresco ou renove os grãos regularmente (**fermento natural**).

Higiene é essencial

- Limpeza de utensílios, recipientes e mãos evita contaminações e sabores indesejados.

Experimente, observe e registre

- Mantenha anotações: tempo, temperatura, leite usado, acidez e textura.
- Pequenas variações influenciam muito no resultado final.

Solução de Problemas Comuns

Iogurte muito líquido? Causas possíveis:

- Tempo ou temperatura de fermentação insuficiente.
- Cultura fraca ou pouca quantidade de cultura inicial.
- Uso de leite com baixo teor de gordura/proteína.

Soluções:

- Fermente por mais tempo ou aumente a temperatura (**sem ultrapassar 45°C**).

IOGURTE NATURAL INTEGRAL

Da produção à aplicação em receitas



- Use mais cultura (ex: aumente a quantidade de iogurte natural para cada litro de leite).
- Coe com **pano de algodão** ou **voal** para obter um iogurte mais consistente (ex: tipo grego).
- Adicione leite em pó ao leite antes da fermentação para aumentar a cremosidade.

Muito azedo - Causas possíveis:

- Fermentação muito longa ou quente.
- Cultura muito ativa.
- Reuso excessivo de culturas iniciais antigas.

Soluções:

- Reduza o tempo de fermentação ou baixe a temperatura.
- Recomece com uma nova cultura inicial.
- Misture com um pouco de leite fresco ou mel para suavizar o sabor.

Usando Diferentes Tipos de Leite

Leite integral (vaca)

- Melhor para textura cremosa e sabor rico.

Leite de cabra

- Mais suave e mais digestivo para algumas pessoas.
- Tende a produzir iogurtes mais líquidos – pode engrossar com leite em pó.

Leite desnatado

- Resulta em fermentados mais finos, sem cremosidade.
- Pode ser usado com adição de leite em pó integral.

Armazenamento e Conservação do Iogurte Natural

O tempo de vida útil do iogurte natural pode variar de acordo com a temperatura de armazenamento e composição do produto. É importante que o iogurte seja armazenado na temperatura adequada (entre 2° C e 8° C), o que é crucial para manter sua qualidade. Antes de consumirmos o iogurte devemos verificar sua aparência, cheiro e sabor. Se houver alterações devemos descartá-lo.



Congelamento do Iogurte Natural

Congelar o iogurte pode afetar sua textura, sabor e até a consistência.

O iogurte tem uma alta quantidade de água e microrganismos vivos, que dão sua textura cremosa e benefícios à saúde. Quando congelado o mesmo acaba perdendo sua textura mais densa e ficando um pouco mais líquido, devido ao congelamento lento, além de afetar a viabilidade da cultura microbiana.

Vantagens: Prolongamento de vida útil e praticidade;

Desvantagens: Alteração na textura, perda de consistência e sabor.

Cultura Inicial (Starter): Obtenção e Cuidados

Obtenção:

- Iogurte pronto;
- Compra de culturas liofilizadas;
- Reutilizar o próprio iogurte caseiro.

Cuidados:

- Higiene;
- Temperatura ideal.

Armazenamento do Starter:

- Iogurte caseiro no máximo 7 dias;
- Se a cultura for liofilizada, manter no congelador (em embalagens bem vedadas, longe de umidade).

Como obter e manter a cultura saudável

Fontes de Cultura:

- Iogurte Natural Comercial: Esta é a forma mais comum e acessível para começar. Escolha marcas confiáveis que declarem "culturas vivas e ativas" no rótulo, como *Lactobacillus bulgaricus* e *Streptococcus thermophilus*. Prefira iogurtes que estejam o mais frescos possível.



- **Fermento Lácteo em Pó (Cultura Liofilizada):** Você pode comprar esses sachês em lojas de produtos naturais, mercados especializados ou online. Eles contêm as culturas desidratadas e oferecem maior consistência e pureza. É uma ótima opção para ter um "backup" ou para começar do zero com uma cultura mais potente.
- **Culturas Específicas:** Existem diferentes tipos de culturas starter que podem dar características ligeiramente diferentes ao seu iogurte (por exemplo, cultura para iogurte búlgaro).
- **Kefir:** Embora seja um produto lácteo fermentado e probiótico, o kefir não é o mesmo que iogurte. Ele é fermentado por "grãos de kefir", que contêm uma comunidade muito mais diversa de bactérias e leveduras. O processo e as culturas são diferentes. Normalmente é obtido através de doação por pessoas que o cultivam.

Como Manter a Cultura Saudável (para "recultivar" seu iogurte):

- **"Semente" da Próxima Leva:** Depois de fazer sua primeira leva de iogurte, reserve um pouco do iogurte mais fresco e firme (da primeira leva) para usar como Starter para a próxima produção.
- **Qualidade é Essencial:** Use sempre o iogurte mais "jovem" e com boa consistência como starter. Se o iogurte que você separou estiver muito ácido, com muito soro ou com uma textura granulosa, ele pode não ser o ideal para recultivar e pode levar a um iogurte menos satisfatório.
- **Frequência:** Tente fazer novas levas de iogurte a cada 7-10 dias. Isso ajuda a manter a cultura starter ativa e forte. A inatividade prolongada pode enfraquecer as bactérias.
- **Tenha um *Backup*:** Se você planeja ficar um tempo sem fazer iogurte, é uma boa ideia ter um sachê de fermento liofilizado de reserva. Embora você possa congelar algumas porções do seu iogurte caseiro para usar como starter, lembre-se que o congelamento pode reduzir a viabilidade das bactérias, então um sachê fresco ou um iogurte natural comercial é sempre mais confiável para iniciar um novo ciclo.



Parte 3:

Receitas com iogurte



1. pão de aveia com iogurte feito em micro-ondas

Ingredientes:

- ◆ 15 colheres (sopa) de iogurte natural
- ◆ 30 colheres (sopa) de farelo de aveia
- ◆ 1/2 colher (chá) de fermento químico em pó
- ◆ 5 ovos
- ◆ Sal a gosto
- ◆ Azeite para untar

Modo de preparo:

- 1 Em um recipiente, coloque todos os ingredientes (menos o azeite)
- 2 Unte uma tigela média com azeite, despeje a massa e leve ao micro-ondas (em potência alta) por cerca de 15 minutos
- 3 Deixe esfriar e desenforme.

Figura 4 - Pão de aveia e iogurte de micro-ondas.



(1)



(2)



(3)

Fonte: Os Autores (2025).

2. Vitamina cremosa de Iogurte com Maçã e Banana

Ingredientes:

- ◆ 1 kg de iogurte natural
- ◆ 6 maçãs médias, sem casca
- ◆ 6 bananas-nanica
- ◆ 3 xícaras de água gelada



Modo de preparo:

- 1 Bata todos os ingredientes no liquidificador por 3 minutos, até obter uma mistura homogênea e cremosa.
- 2 Sirva imediatamente para aproveitar toda a sua frescura e nutrientes.

Figura 5 - Vitamina cremosa de iogurte com maçã e banana



Fonte: Os Autores (2025).



3. Parfait de Iogurte

Ingredientes:

- ◆ Iogurte natural
- ◆ Aveia
- ◆ Mel
- ◆ Morangos fatiados

Modo de preparo:

- 1 Pré-aqueça o forno a 180°C.
- 2 Em uma forma, espalhe a aveia e leve ao forno por uns 15 minutos, mexendo algumas vezes.
- 3 Retire do forno e misture com o mel.
- 4 Em uma taça ou copo pequeno, coloque $\frac{1}{3}$ de iogurte, $\frac{1}{3}$ de morangos fatiados e $\frac{1}{3}$ de aveia com mel.

Figura 6 - Parfait de iogurte



(1)



(2)



(3)



(4)

Fonte: Os Autores (2025).



4. Coxinha fit sem massa

Ingredientes:

- ◆ Azeite a gosto
- ◆ 3 kg de peito de frango
- ◆ 3 xícaras de água
- ◆ 6 cabeças de alho
- ◆ 2 cebolas
- ◆ Sal a gosto
- ◆ Pimenta-do-reino a gosto
- ◆ Cheiro-verde a gosto
- ◆ 6 potes de iogurte natural
- ◆ 850 g de aveia
- ◆ 4 ovos

Modo de preparo:

- 1 Aqueça um fio de azeite na panela de pressão e sele o peito de frango até dourar levemente.
- 2 Adicione água e cozinhe sob pressão por cerca de 20 minutos.
- 3 Desfie o peito de frango e junte-o em uma panela com o alho, a cebola, o sal e a pimenta-do-reino e refogue no azeite.
- 4 Despeje essa mistura refogada em uma tigela e adicione o cheiro-verde e o iogurte.
- 5 Misture bem e adicione gradualmente a aveia, sempre mexendo, até obter uma consistência suficiente para enrolar com as mãos.
- 6 Modele as coxinhas com as mãos.
- 7 Em um prato, bata o ovo com um garfo.
- 8 Coloque o restante da aveia em outro prato.
- 9 Mergulhe as coxinhas no ovo batido e depois na aveia, cobrindo toda a superfície do salgado.
- 10 Unte uma frigideira com azeite e coloque as coxinhas e leve ao forno até dourar.

Figura 7 - Coxinha fit sem massa



Fonte: Os Autores (2025).



5. Bolo de milho com iogurte

Ingredientes:

- ◆ 6 ovos
- ◆ 2 latas de milho verde escorrido
- ◆ 1 lata (mesma medida) de óleo
- ◆ 2 latas (mesma medida) de flocão de milho
- ◆ 2 latas (mesma medida) de açúcar
- ◆ 2 potes de iogurte natural (170 g cada)
- ◆ 2 colheres (sopa) de fermento químico em pó
- ◆ Queijo parmesão a gosto

Modo de preparo:

- 1 Bata todos os ingredientes no liquidificador, deixando o fermento por último.
- 2 Despeje a massa em uma forma untada e leve ao forno médio (180° C), preaquecido, por aproximadamente 40 minutos.

Figura 8 - Bolo de milho com iogurte



Fonte: Os Autores (2025).

6. Pão de queijo com Iogurte

Ingredientes:

- ◆ 2 xícaras (chá) de água
- ◆ 2 xícaras (chá) de iogurte natural integral
- ◆ 2 xícaras (chá) de óleo
- ◆ Sal a gosto
- ◆ 500 g de polvilho doce
- ◆ 5 xícaras (chá) de queijo parmesão ralado
- ◆ 6 ovos



Modo de preparo:

- 1 Em uma panela, em fogo médio, ferva a água, o iogurte, o óleo e o sal.
- 2 Coloque o polvilho em uma tigela e despeje a mistura da panela, mexendo até formar uma massa homogênea.
- 3 Deixe esfriar, adicione o queijo parmesão, os ovos e misture até ficar homogêneo.
- 4 Coloque bolinhos da massa em uma forma grande e leve ao forno médio, preaquecido, por 20 minutos ou até dourar levemente.
- 5 Retire do forno e sirva quentinho e crocante.

Figura 9 - Pão de queijo com iogurte



Fonte: Os Autores (2025).

7. Vitamina iogurte com manga e morango

Ingredientes:

- ◆ 1 kg de iogurte natural
- ◆ 1 manga picada
- ◆ 2 bandejas de morangos

Modo de preparo:

- 1 Bata todos os ingredientes no liquidificador por 3 minutos, até obter uma mistura homogênea e cremosa.
- 2 Sirva imediatamente para aproveitar toda a sua frescura e nutrientes.

Figura 10 - Vitamina de iogurte com manga e morango



Fonte: Os Autores (2025).



REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA). Resolução RDC nº 216, de 15 de setembro de 2004. Dispõe sobre Regulamento Técnico de Boas Práticas para Serviços de Alimentação. Diário Oficial da União, Brasília, DF, 16 set. 2004.



SOBRE AS AUTORAS



Compartilhando conhecimento



SOBRE AS AUTORAS

LAIS BRITO CANGUSSU

Possui graduação em Engenharia de Alimentos pela Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri (UFVJM) (2015), mestrado (2017) e doutorado (2022) em Ciências dos Alimentos pela Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG). Tem atuação profissional em laticínios, indústria de suco e cervejaria. Atuou como professora em níveis de ensino técnico, superior e pós-graduação e como orientadora N6 dos programas ALI produtividade e rural do SEBRAE SP e SEBRAE PR. Atualmente é Professora EBTT e Coordenadora do curso técnico em Alimentos no Instituto Federal do Mato Grosso do Sul - Campus Coxim.



VILMA BARBOSA DA SILVA ARAÚJO



Possui graduação em Engenharia de Alimentos pela Universidade Federal da Paraíba (UFPB, 2011). Mestre (2014) e Doutora (2018) em Ciência e Tecnologia de Alimentos pela UFPB, com atuação na área de Bioprocessos e Microbiologia de Alimentos. Possui experiência em Química e Bioquímica de Alimentos e Tecnologia de Alimentos, com ênfase em compostos bioativos, capacidade antioxidante, desenvolvimento de novos produtos e bioprocessos, especialmente no cultivo de microalgas. Apresenta experiência docente no âmbito da Educação Profissional e Tecnológica pelo PRONATEC/IFPB. No ensino superior, atuou no curso de Engenharia de Alimentos da Universidade Federal Rural de Pernambuco (UFRPE), na Unidade Acadêmica de Garanhuns (UAG), atualmente Universidade Federal do Agreste de Pernambuco (UFAPE). Atualmente, é professora EBTT do Instituto Federal da Bahia (IFBA), campus Barreiras.



SOBRE AS AUTORAS

GREICI BERGAMO

Possui graduação em Engenharia de Alimentos pela Universidade do Oeste de Santa Catarina (2010), mestrado em Nutrição e Alimentos pela Universidade Federal de Pelotas (2015) e doutorado em Ciências dos Alimentos pela Universidade Federal de Santa Catarina (2019). Estagiou no Laboratório de Carnes da Universidade de São Paulo - USP e no Laboratório de Microbiologia do Centro de Tecnologia de Carnes da Empresa BRF. Ainda, na Empresa BRF, atuou como Técnica de Laboratório no Centro de Tecnologia de Carnes. Iniciou sua carreira como servidora pública na Prefeitura Municipal de Concórdia em 2019 e em 2023, atuou como professora substituta no Instituto Federal no Rio Grande do Sul - IFRS - Campus Erechim. Atualmente é Professora EBTT no Instituto Federal do Mato Grosso do Sul - Campus Coxim e revisora de 41 revistas e editora de quatro periódicos, nacionais e internacionais. Têm experiência na área de Ciência e Tecnologia de Alimentos com ênfase em controle de qualidade de alimentos, microbiologia de alimentos, análises físico-químicas, reaproveitamento de subprodutos da indústria de alimentos, antioxidantes, carnes e mel.





<https://www.facebook.com/Synapse-Editora-111777697257115>



<https://www.instagram.com/synapseeditora>



<https://www.linkedin.com/in/synapse-editora-compartilhando-conhecimento/>



31 98264-1586



editorasynapse@gmail.com



Compartilhando conhecimento