

Receitas que carregam histórias,  
memórias e a diversidade de quem  
faz o Tacchini todos os dias.



# *Culinária da minha terra*

Receitas que carregam  
histórias, memórias e a  
diversidade de quem faz  
o Tacchini todos os dias.



Este material é resultado do projeto de Receitas Regionais, uma iniciativa da Câmara Técnica da Saúde que celebra a diversidade cultural dos funcionários do Tacchini Saúde e incentiva hábitos alimentares mais saudáveis para toda a comunidade de Bento Gonçalves.

Inspirado pelo cuidado com as pessoas e pela valorização das diferentes histórias que fazem parte do nosso dia a dia, este e-book reúne receitas típicas compartilhadas por funcionários de diferentes regiões do Brasil.

**Mais do que um e-book de receitas, este projeto é um convite à integração, ao bem-estar e à conexão entre pessoas e culturas.**



# Sumário

## **Culinária da Minha Terra**

Minestra .....	4
Käsekuchen (Kesko) .....	5
Quindim da Terra do Doce .....	6
Carreteiro de Charque .....	7
Arroz Doce .....	8
Camarão na Moranga.....	9
Bolo de Rolo .....	10
Arroz Paraense.....	11
Ravioli ao Molho Rosé .....	12
Bolo Mole.....	13
Carne de Onça.....	14
Arroz com Galinha .....	15
Baião de Dois .....	16
Cuscuz Paulista.....	17
Alfajor Uruguaio.....	18

## **Receitas das Zonas Azuis**

Overnight de Cranberry e Mirtilo.....	20
Mingau Mediterrâneo .....	21
Leite deArroz.....	22
Leite de Sementes de Girassol.....	23
Macarrão Integral com Legumes e Grão-de-Bico ...	24
Patê de Cenoura com Gengibre.....	25
Berinjela Assada com Azeite e Tomate .....	26
Abobrinha Recheada Mediterrânea .....	27
Polenta Integral com Legumes .....	28

## Ingredientes

- Feijão dormido
- 2 xícaras de chá de macarrão (pode ser substituído por arroz)
- 400 g de bacon
- 2 cebolas
- 1 dente de alho
- Cheiro-verde a gosto
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto

## Modo de preparo

1. Bata o feijão com água no liquidificador.
2. Peneire em uma panela para retirar as cascas.
3. Prepare um refogado com cebola, alho, cheiro-verde e bacon.
4. Acrescente água ao feijão e deixe ferver.
5. Junte o macarrão e cozinhe até ficar macio.
6. Sirva em seguida.

## Modo de servir

Servir com queijo colonial, salame, torresmo e salada de radiche. Em dias frios, como sopa.

A minestra expressa a tradição ítalo-brasileira e é presença marcante nos dias frios do Sul, reunindo cultura e aconchego à mesa.

## Dicas da Nutri Tacchini

Uma orientação da nossa equipe de Nutrição para apoiar uma alimentação mais equilibrada.

- Utilize arroz integral ou parboilizado para maior teor de fibras.
- Prefira bacon com menos gordura visível ou descarte a gordura após dourar.



**Nome do funcionário:** Juliana Gonçalves Baldessar  
**Setor:** Tacchini Clínicas  
**Cidade natal:** Criciúma – SC



# Käsekuchen (Kesko)

VOLTAR  
AO SUMÁRIO

## Ingredientes - Massa

- 200 g de farinha de trigo
- 125 g de açúcar
- 2 ovos
- 125 g de manteiga gelada
- ¼ colher de fermento em pó
- 1 colher de suco de limão

## Modo de preparo

**Massa:** Misture todos os ingredientes até formar uma farofa. Forre uma forma de fundo removível e reserve.

**Recheio:** Misture todos os ingredientes, exceto as claras e a canela. Incorpore as claras delicadamente. Coloque sobre a massa, polvilhe canela e açúcar. Asse a 180 °C por 30 minutos. Esfrie, gele, desenforme e sirva.

## Ingredientes - Recheio

- 200 g de açúcar
- 500 g de queijo quark
- 3 gemas
- 3 claras em neve
- 250 g de nata gelada
- Suco de 2 limões
- 1 colher de sopa de canela
- 150 g de farinha de trigo
- 1 colher de chá de fermento em pó

## Modo de servir

Sirva quente, logo após o preparo.

Receita tradicional da cultura germânica, o kesko preserva sabores que atravessam gerações e fortalecem a identidade regional.

## Dicas da Nutri Tacchini

Uma orientação da nossa equipe de Nutrição para apoiar uma alimentação mais equilibrada.

- A farinha pode ser substituída por integral ou de amêndoas.
- Para o açúcar, utilize mascavo, de coco, demerara ou xilitol.



**Nome do funcionário:** Marinês Arnhold  
**Setor:** Espaço Saúde  
**Cidade natal:** Panambi – RS



# Quindim da Terra do Doce

## Ingredientes

- 12 gemas peneiradas
- 2 colheres de manteiga ou margarina derretida
- 1 xícara de coco ralado
- 1 e ½ xícara de açúcar
- 1 pitada de sal
- Manteiga e açúcar para untar as forminhas

## Modo de preparo

1. Preaqueça o forno a 180 °C e unte as forminhas.
2. Misture delicadamente as gemas, açúcar, coco, manteiga ou margarina e o sal, sem bater.
3. Distribua nas forminhas e asse em banho-maria por 40 a 50 minutos.
4. Espere esfriar, desenforme com cuidado e sirva.

## Modo de servir

Pode ser servido em temperatura ambiente ou gelado, acompanhado de café.

Símbolo da tradição doceira de Pelotas, o quindim representa a riqueza cultural e gastronômica da região.

## Dicas da Nutri Tacchini

Uma orientação da nossa equipe de Nutrição para apoiar uma alimentação mais equilibrada.

- Prefira manteiga à margarina, por ser mais natural.
- O açúcar pode ser substituído por açúcar de coco ou demerara.



**Nome do funcionário:** Taciane de Avila Ferreira do Carmo  
**Setor:** Assistência Odontológica  
**Cidade natal:** Pelotas – RS



# Carreteiro de Charque

VOLTAR  
AO SUMÁRIO

## Ingredientes

- 800 g de charque
- 1 kg de arroz
- 1 cebola picada
- 3 dentes de alho

## Modo de preparo

Deixe o charque de molho por 1 hora. Refogue a cebola e o alho, acrescente o charque e cozinhe por 20 minutos. Junte o arroz e água fervente até cozinhar.

## Modo de servir

Servir ainda molhadinho.

O carreteiro de charque faz parte da identidade gaúcha e carrega a história e a tradição do sul do país.

## Dicas da Nutri Tacchini

Uma orientação da nossa equipe de Nutrição para apoiar uma alimentação mais equilibrada.

- Utilize arroz integral ou parboilizado para maior aporte de fibras.



**Nome do funcionário:** Afranio Cacanjure Meireles  
**Setor:** Pronto Socorro  
**Cidade natal:** Pelotas – RS



# Arroz Doce

VOLTAR  
AO SUMÁRIO

## Ingredientes

- 1 xícara de arroz
- 3 ½ xícaras de água
- 3 cravos-da-índia
- 2 canelas em pau
- 1 caixinha de leite condensado
- 1 caixinha de creme de leite
- 1 xícara de açúcar
- 2 xícaras de leite
- Canela em pó

## Modo de preparo

Cozinhe o arroz com água, cravo e canela. Faça um caramelo com o açúcar e água. Junte o arroz, o leite condensado e o leite. Cozinhe por 5 minutos. Após amornar, acrescente o creme de leite.

## Modo de servir

Servir em taças ou travessa, polvilhado com canela.

Receita clássica da culinária brasileira, o arroz doce está presente em diferentes gerações e celebra momentos de partilha.

## Dicas da Nutri Tacchini

Uma orientação da nossa equipe de Nutrição para apoiar uma alimentação mais equilibrada.

- Utilize arroz integral ou parboilizado.
- Substitua o creme de leite por iogurte natural ou requeijão light.
- Use leite semidesnatado.

**Nome do funcionário:** Carla Daiane Santos dos Santos  
**Setor:** Recepção Pronto Atendimento  
**Cidade natal:** Santiago – RS



# Camarão na Moranga

VOLTAR  
AO SUMÁRIO

## Ingredientes

- 1 abóbora grande
- 500 g de camarão
- 500 ml de leite de coco
- Azeite de dendê a gosto
- 200 g de requeijão cremoso
- Cebola e alho picados
- Sal a gosto
- Suco de limão a gosto
- Cheiro-verde

## Modo de preparo

Cozinhe a abóbora em banho-maria. Prepare o creme refogando cebola, alho e camarão. Acrescente leite de coco e requeijão. Recheie a moranga e leve ao forno até dourar.

## Modo de servir

Servir com arroz branco e vinho.

Prato típico da culinária baiana, reúne sabores intensos e representa a diversidade gastronômica do Brasil.

## Dicas da Nutri Tacchini

Uma orientação da nossa equipe de Nutrição para apoiar uma alimentação mais equilibrada.

- O requeijão pode ser substituído por iogurte natural, cottage ou versão light.



**Nome do funcionário:** Adriano da Silva Maria  
**Setor:** Pronto Socorro  
**Cidade natal:** Alcobaça – BA



# Bolo de Rolo

VOLTAR  
AO SUMÁRIO

## Ingredientes

- 300 g de farinha de trigo
- 400 g de açúcar refinado
- 300 g de manteiga com sal
- 300 g de ovos
- 500 g de goiabada cremosa

## Modo de preparo

Bata a manteiga com o açúcar até dobrar de volume. Acrescente os ovos e a farinha aos poucos, até homogeneizar. Divida a massa em formas retangulares. Asse a 180 °C por cerca de 5 minutos. Com a massa ainda quente, espalhe a goiabada e enrole.

## Modo de servir

Cortar em fatias.

Patrimônio cultural de Pernambuco, o bolo de rolo é símbolo da tradição nordestina e da confeitaria regional.

## Dicas da Nutri Tacchini

Uma orientação da nossa equipe de Nutrição para apoiar uma alimentação mais equilibrada.

- O açúcar pode ser substituído por mascavo, de coco, demerara ou xilitol.



**Nome do funcionário:** Vinicius Gomes da Silva  
**Setor:** Bloco Cirúrgico  
**Cidade natal:** Recife – PE



# Arroz Paraense

VOLTAR  
AO SUMÁRIO

## Ingredientes

- 500 g de arroz
- 300 g de camarão dessalgado
- 3 maços de jambu cru
- 500 ml de tucupi
- ½ cebola bem picada
- Alho e azeite
- Chicória e cheiro-verde a gosto
- Água do cozimento do camarão

## Modo de preparo

Dessalgue o camarão. Ferva as cascas e cabeças para obter a água. Refogue cebola e alho, acrescente camarão, ervas, jambu e arroz. Junte o tucupi e a água. Cozinhe até ponto cremoso.

## Modo de servir

Servir com açaí e farinha.

Expressão da culinária amazônica, o arroz paraense destaca ingredientes e sabores característicos da região Norte.

## Dicas da Nutri Tacchini

Uma orientação da nossa equipe de Nutrição para apoiar uma alimentação mais equilibrada.

- Prefira arroz integral ou parboilizado.



**Nome do funcionário:** Rebecca Gaschet Alves  
**Setor:** Endoscopia e Colonoscopia  
**Cidade natal:** Belém – PA



# Ravioli ao Molho Rosé

## Ingredientes

- 200 g de ravióli de ricota ou espinafre
- 1 colher de sopa de óleo de oliva
- 200 g de tomate seco
- 1 colher de sopa do óleo do tomate seco
- 200 g de creme de leite
- 1 cebola média ralada
- Sal a gosto

## Modo de preparo

Cozinhe o ravióli em água fervente. Em outra panela, refogue a cebola no azeite e óleo do tomate seco, acrescente o tomate seco e o creme de leite, sem ferver. Ajuste o sal.

## Modo de servir

Servir quente, com salada de rúcula e vinho.

Inspirado na tradição italiana, o prato remete às receitas familiares que valorizam o convívio e a cultura gastronômica.

## Dicas da Nutri Tacchini

Uma orientação da nossa equipe de Nutrição para apoiar uma alimentação mais equilibrada.

- Substitua o creme de leite por iogurte natural ou requeijão light.



**Nome do funcionário:** Cláudia Lima  
**Setor:** Portaria  
**Cidade natal:** Bento Gonçalves – RS



# Bolo Mole

VOLTAR  
AO SUMÁRIO

## Ingredientes

- 4 xícaras de leite
- 3 ovos
- 2 xícaras de açúcar
- 2 xícaras de farinha de trigo sem fermento
- 2 colheres de margarina
- 1 xícara de queijo ralado

## Modo de preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador. Unte a forma, pré-aqueça o forno e asse até dourar.

## Modo de servir

Servir quente ou frio, acompanhado de café.

Receita tradicional do Nordeste, o bolo mole preserva sabores que remetem à culinária caseira e às tradições familiares.

## Dicas da Nutri Tacchini

Uma orientação da nossa equipe de Nutrição para apoiar uma alimentação mais equilibrada.

- Utilize leite semidesnatado.
- Substitua a margarina por manteiga.
- O açúcar pode ser substituído por mascavo, de coco, demerara ou xilitol.



**Nome do funcionário:** Thamyrys Bessa

**Setor:** Oncologia

**Cidade natal:** Fortaleza – CE



# Carne de Onça

## Ingredientes

- 500 g de carne bovina moída
- ½ cebola picada
- 2 dentes de alho triturados (opcional)
- Sal, pimenta-do-reino e páprica a gosto
- Azeite de oliva
- Cheiro-verde
- Fatias de broa

## Modo de preparo

Misture a carne com os temperos e azeite. Deixe descansar. Monte sobre a broa e finalize com cheiro-verde.

## Modo de servir

Servir sobre fatias de broa.

Prato típico de Curitiba, integra a identidade cultural local e é presença marcante na gastronomia paranaense.

## Dicas da Nutri Tacchini

Uma orientação da nossa equipe de Nutrição para apoiar uma alimentação mais equilibrada.

- Prefira carnes magras como patinho ou coxão mole.



**Nome do funcionário:** Alisson Robert Toti  
**Setor:** Central de Relacionamento  
**Cidade natal:** Curitiba – PR



# Arroz com Galinha

## Ingredientes

- Azeite
- Cebola
- Pimentão
- Pimenta
- Frango desfiado
- Temperos
- Cenoura
- Tomate
- Cheiro-verde
- Calabresa
- Milho
- Ervilha
- Uva-passa
- Arroz cozido
- Queijo ralado
- Batata palha

## Modo de preparo

Refogue os temperos, acrescente o frango, legumes, arroz e misture bem. Finalize com queijo e batata palha.

## Modo de servir

Servir em travessa.

Receita tradicional em diversas regiões do país, representa praticidade e sabor nas refeições compartilhadas.

## Dicas da Nutri Tacchini

Uma orientação da nossa equipe de Nutrição para apoiar uma alimentação mais equilibrada.

- Prefira milho e ervilha in natura.



**Nome do funcionário:** : Victória Carolina Corrêa Cavalcante  
**Setor:** Central de Relacionamento  
**Cidade natal:** Belém – PA



# Baião de Dois

VOLTAR  
AO SUMÁRIO

## Ingredientes

- Arroz
- Feijão-de-corda
- Requeijão
- Queijo coalho
- Cheiro-verde

## Modo de preparo

Cozinhe o feijão, misture com o arroz e os demais ingredientes.

## Modo de servir

No almoço ou jantar.

Clássico da culinária nordestina, o baião de dois simboliza a tradição e a riqueza dos ingredientes regionais.

## Dicas da Nutri Tacchini

Uma orientação da nossa equipe de Nutrição para apoiar uma alimentação mais equilibrada.

- Utilize arroz integral ou parboilizado.
- Substitua o requeijão por versões mais leves.



**Nome do funcionário:** Ana Beatriz Ferreira  
**Setor:** Hemodiálise  
**Cidade natal:** Ceará



# Cuscuz Paulista

VOLTAR  
AO SUMÁRIO

## Ingredientes

- Óleo
- Cebola
- Alho
- Tomate
- Tomate pelado
- Cheiro-verde
- Palmito
- Ovos
- Sardinha
- Azeitona
- Atum
- Azeite
- Farinha de milho

## Modo de preparo

Refogue os ingredientes, acrescente a farinha, molde em forma e desenforme.

## Modo de servir

Servir em fatias.

Receita tradicional paulista, nutricionalmente completa, o cuscuz integra diferentes ingredientes e representa a diversidade da culinária brasileira.

## Dicas da Nutri Tacchini

Uma orientação da nossa equipe de Nutrição para apoiar uma alimentação mais equilibrada.

- Substitua o óleo por manteiga.
- Prefira atum ao natural.



**Nome do funcionário:** Roberta Paulikevis Vilas Boas

**Setor:** Diretora

**Cidade natal:** São Paulo – SP



# Alfajor Uruguaio

VOLTAR  
AO SUMÁRIO

## Ingredientes

- 200 g de farinha de trigo
- 300 g de maisena
- 2 colheres (chá) de fermento
- 200 g de manteiga ou margarina
- 3/4 xícara de açúcar
- 3 gemas
- Raspas de limão a gosto
- Doce de leite e coco ralado a gosto

## Modo de preparo

1. Misture manteiga e açúcar, adicione as gemas e as raspas.
2. Incorpore os secos peneirados até formar uma massa (sem sovar).
3. Abra (0,5 cm), corte em discos e asse por ~10 min em forno moderado.
4. Deixe esfriar.

## Modo de servir

Recheie com doce de leite, passe nas laterais e finalize com coco ralado.

Receita típica da fronteira entre Sant'Ana do Livramento e Rivera, o alfajor uruguaio se destaca pela massa leve e pelo recheio generoso de doce de leite.

## Dicas da Nutri Tacchini

Uma orientação da nossa equipe de Nutrição para apoiar uma alimentação mais equilibrada.

Na farinha podemos fazer meio a meio farinha de arroz e meio de amido de milho, dar preferência para a manteiga, utilizar açúcar demerara e doce de leite light.



**Nome do funcionário:** Laura Oliveira Souza

**Setor:** Marketing

**Cidade natal:** Sant'Ana do Livramento - RS, fronteira com Rivera-UY



# Conheça receitas das Zonas Azuis

Inspiradas em **regiões do mundo conhecidas pela longevidade de seus habitantes**, estas receitas valorizam ingredientes naturais e preparos simples.

As Zonas Azuis são cinco áreas do planeta onde grupos de pessoas vivem por mais tempo, mantendo hábitos alimentares equilibrados e um estilo de vida saudável:

- Sardegna (Itália)
- Icária (Grécia)
- Nicoya (Costa Rica)
- Okinawa (Japão)
- Loma Linda (Califórnia – EUA)



# Overnight de Cranberry e Mirtilo

VOLTAR  
AO SUMÁRIO

## Café da manhã

### Ingredientes

- 2 colheres de sopa de aveia em flocos finos
- 1 colher de sopa de chia
- 1 xícara de chá de leite de amêndoas
- 1 colher de sopa de cranberry seca
- 2 colheres de sopa de mirtilo fresco

### Modo de preparo

Adicione a aveia, a chia, o leite e a cranberry seca em um recipiente com tampa. Mexa bem e leve para a geladeira até a manhã seguinte.

### Modo de servir

Na hora de servir, acrescente o mirtilo.



## Café da manhã

### Ingredientes

3 colheres de sopa de aveia  
½ maçã picada  
½ xícara de chá de leite vegetal  
1 colher de chá de mel  
1 colher de chá de azeite de oliva  
Canela e raspas de limão

### Modo de preparo

Aqueça o leite vegetal em fogo baixo.

Adicione a aveia e cozinhe mexendo por 5 minutos.

Acrescente a maçã e o mel, mexendo até encorpar.

### Modo de servir

Sirva com canela e um fio de azeite no final.



# Leite de Arroz

VOLTAR  
AO SUMÁRIO

## Ingredientes

¼ xícara de chá de arroz cru  
2 xícaras de chá de água filtrada  
Canela em pau (opcional)

## Modo de preparo

Cozinhe o arroz em 1 xícara de água até ficar bem macio.

Bata o arroz cozido com mais 1 xícara de água no liquidificador.

## Modo de servir

Coe e guarde em vidro na geladeira por até 3 dias.



# Leite de Sementes de Girassol

VOLTAR  
AO SUMÁRIO

## Ingredientes

¼ xícara de chá de sementes de girassol sem sal

2 xícaras de chá de água filtrada

1 colher de chá de essência de baunilha

## Modo de preparo

Deixe as sementes de molho por 6 a 8 horas em uma xícara de água.

Escorra e bata com o restante da água no liquidificador.

## Modo de servir

Coe e armazene na geladeira por até 3 dias.



# Macarrão Integral com Legumes e Grão-de-Bico

## Ingredientes

1 xícara de chá de macarrão integral cozido

½ xícara de chá de grão-de-bico cozido

1 tomate maduro picado

½ xícara de chá de abobrinha ou berinjela em cubos

1 colher de sopa de azeite de oliva

Manjericão fresco e alho picado

## Modo de preparo

Refogue o alho no azeite, adicione o tomate e os legumes. Cozinhe por 5 a 7 minutos até amolecerem.

Misture o grão-de-bico e o macarrão.

## Modo de servir

Finalize com manjericão e um fio extra de azeite.



# Patê de Cenoura com Gengibre

VOLTAR  
AO SUMÁRIO

## Ingredientes

1 cenoura média cozida  
1 colher de chá de gengibre ralado  
1 colher de sopa de azeite de oliva  
Suco de ½ limão  
Ervas frescas

## Modo de preparo

Amasse ou bata todos os ingredientes até obter um creme.



# Berinjela Assada com Azeite e Tomate

VOLTAR  
AO SUMÁRIO

## Ingredientes

1 berinjela média em rodela  
1 tomate fatiado  
Azeite de oliva e orégano

## Modo de preparo

Monte camadas de berinjela e tomate em uma assadeira.

Regue com azeite e asse por 30 minutos a 180 °C.



# Abobrinha Recheada Mediterrânea

VOLTAR  
AO SUMÁRIO

## Ingredientes

2 abobrinhas médias  
½ xícara de chá de lentilhas cozidas  
1 tomate picado  
1 colher de sopa de azeite de oliva  
Cebola, alho e orégano

## Modo de preparo

Corte as abobrinhas ao meio e retire parte do miolo.

Refogue cebola, alho, tomate e lentilhas no azeite.

Recheie as abobrinhas e asse por 25 minutos a 180 °C.



# Polenta Integral com Legumes

VOLTAR  
AO SUMÁRIO

## Ingredientes

½ xícara de farinha de milho  
2 xícaras de chá de água  
1 colher de chá de azeite  
Legumes salteados/refogados  
Orégano e manjeriço

## Modo de preparo

Cozinhe a farinha de milho na água mexendo até engrossar.

Espalhe em um prato e cubra com os legumes refogados.



**Daiana Cella Thomazini**  
Nutricionista – CRN<sup>2</sup> 12554

