

# LIVRO DE RECEITAS



**Divisão da Alimentação Escolar**

**SEDUC**

# APRESENTAÇÃO



Os livros de receitas são sempre vistos com encanto, uma forma incrível de se transformar alimentos em gestos de ternura! Antigamente os livros de receitas, eram escritos a mão em cadernos simples, e passados de geração em geração, sempre com muito zelo. Neste nosso livro não é diferente, tivemos atenção em transcrever com amor, receitas práticas, saudáveis e saborosas.

O livro contém receitas para crianças, adolescentes e adultos, o que o torna um recurso muito interessante, de explorar atividades de educação alimentar e nutricional em sala de aula. Além da qualidade dos alimentos, a realização de atividades culinárias levanta questões sobre quantidade, porções de alimentos incluídas nas receitas, cozimento, transformação por meio de aquecimento, leitura e compreensão de rótulos, além de proporcionar diversas oportunidades de aprendizagem. Estar na cozinha e manusear os alimentos também é uma oportunidade para falar sobre desperdício de alimentos, cuidado e respeito com a natureza.

Sugerimos que os alunos, reproduzam as receitas em casa. Cozinhar em família e com as crianças são incentivos poderosos para a ingestão de alimentos saudáveis, e para a construção de boas relações familiares.

*Cozinhar é um ato de amor!*

# ALMÔNDEGAS DE FRANGO

## INGREDIENTES:

- 1 pão francês amanhecido, sem casca, em cubos
- 500g de peito de frango moído
- 1 ovo
- 1 cebola pequena ralada
- 2 colheres (sopa) de salsa picada
- 1 colher (sopa) de azeite
- 1 dente de alho amassado
- 2 xícaras (chá) de polpa de tomate
- 1 pitada de pimenta-do-reino
- meia colher (chá) de manjericão seco
- meia xícara (chá) de água
- sal a gosto

## MODO DE PREPARO:

1. Em um recipiente, misture o pão, o frango, o ovo, a cebola e a salsa, até formar uma massa homogênea.
2. Modele as almôndegas e reserve.
3. Em uma panela, aqueça o azeite e doure o alho. Junte a polpa de tomate, o manjericão, o sal, a pimenta do reino e a água e deixe ferver.
4. Acrescente as almôndegas, tampe a panela e leve ao fogo médio por cerca de 8 minutos ou até que as almôndegas estejam cozidas. Sirva.



# BARRINHA DE CEREAL

## INGREDIENTES:

- 1 xíc. de flocos de arroz sem açúcar (40g)
- 1 xíc. de aveia em flocos (90g)
- 1/2 xíc. de uva passas (preta ou branca) (80g)
- 2 bananas médias bem maduras e amassadas (200g)
- 1/2 xíc. de amendoim ou castanha trituradas (50g)
- 2 col. de sopa de mel (40g)
- 2 col. de sopa manteiga (40g)

## MODO DE PREPARO:

1. Em um recipiente, misture todos os ingredientes até formar uma massa homogênea.
  2. Despeje a massa em uma forma retangular (15 x 20 cm) untada com manteiga e alise com uma espátula molhada para não grudar na massa. Leve ao forno médio (180°) preaquecido por cerca de 25 minutos.
  3. Retire do forno e com a massa ainda quente, marque o tamanho das barrinhas que você deseja e corte com uma faca. Espere esfriar e desenforme. Sirva em seguida ou, se preferir, embrulhe cada barrinha em papel alumínio e armazene por até 3 dias para consumir.
- Rendimento: em torno de 18 unidades de 30gramas cada.



# BOLINHO DE CARNE SUÍNA

## INGREDIENTES:

- 500g de carne suína moída
- 1 ovo
- 2 col. de farinha de trigo
- 1/2 cebola
- 1 dente de alho
- Tempero verde
- 1 colher de sal

## MODO DE PREPARO:

1. Juntar a carne moída suína, com o ovo, a cebola picada, o tempero verde, o sal e a farinha de trigo, até formar uma massa homogênea.
  2. Fazer bolinhas e dispor em uma assadeira untada e assar em forno pré-aquecido a 200°C por 30 minutos.
- Rendimento total: 12 unidades
  - Tempo de preparo: 40 minutos



# BOLINHO DE AIPIM ASSADO

## INGREDIENTES:

- Para a massa:
- 500 g de aipim cozido (deixe esfriar)
- 50 ml de leite integral
- 1 colher (sopa) de salsa picada
- 2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado
- 1 colher (chá) de sal
- 1 pitada de pimenta-do-reino (opcional)
- 1 ovo
- Farinha de rosca e ovo para empanar

## MODO DE PREPARO:

1. Cozinhar o aipim até ficar bem macio.
2. Escorra, retire o fio grosso do centro e amasse com um garfo até obter a textura de um purê. Deixe esfriar.
3. Misture todos ingredientes até incorporar bem e molde os bolinhos com as mãos molhadas.
4. Passe os bolinhos no ovo batido, depois na farinha de rosca e leve para assar.
5. Se preferir pode recheiar com carne moída.



# **BOLO DE BETERRABA**

## **INGREDIENTES:**

- 2 Beterrabas médias raladas
- 2 Xícara de açúcar
- 1/2 Xícara de óleo
- 3 Ovos
- 2 Xícaras de farinha de trigo
- 1 Col. de sopa de fermento em pó
- uma pitada de sal

## **MODO DE PREPARO:**

1. Pré-aqueça o forno em 180°C e unte a forma com manteiga e farinha.
2. Em um liquidificador misture as beterrabas ralada, o açúcar, óleo e ovos.
3. Depois acrescente a farinha de trigo, o fermento e o sal e misture até ficar bem homogêneo. Distribua a massa na forma e coloque para assar no forno por 40min.



# CACHORRO QUENTE NUTRITIVO

## INGREDIENTES:

- 100g Cenoura picadinho em tiras
- 100g Queijo muçarela ralado
- 50 g Cebola
- Sal a gosto
- 20g Extrato de tomate
- 1 C Sopa Óleo
- 80g Milho em lata
- 1 Ovo de galinha
- 75g Tomate
- Tempero verde a gosto
- 5 unidades Pão francês

## MODO DE PREPARO:

1. Retirar a casca da cenoura e cortar em tiras pequenas.
2. Refogar a cebola no óleo e acrescentar a cebola, o tomate picadinho, o sal e o extrato de tomate. Deixar cozinhar até o molho encorpar, acrescente a cenoura picadinho em tiras e deixe ferver até a cenoura ficar macia.
3. Por último acrescentar o milho ao molho.
4. Recheiar o pão com o molho, o ovo cozido picado, o queijo ralado.
5. Finalizar com o tempero verde.



# COOKIE DE GOIABADA

## INGREDIENTES:

- 2 ½ xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1/2 colher (chá) de bicarbonato de sódio
- 200 g de manteiga
- 1 xícara (chá) de açúcar
- 2 ovos
- 1 xícara (chá) de goiabada cremosa

## MODO DE PREPARO:

- 1.Na batedeira, com a ajuda do batedor raquete, bata a manteiga (em temperatura ambiente) e o açúcar até formar uma mistura clara e aerada.
  2. Acrescente os ovos e continue batendo até incorporá-los à massa e deixá-la com uma textura fofa.
  - 3.À parte, misture a farinha de trigo e o bicarbonato. Junte com a massa da batedeira e vá misturando até formar uma massa homogênea. Caso fique muito pesada para a batedeira, finalize-a na mão, com a ajuda de uma espátula.
  - 4.Estenda um pedaço de plástico filme sobre a bancada, coloque um pouco de massa sobre ele e estenda uma nova camada de plástico. Com o auxílio de um rolo, abra a massa até ficar com cerca de 0,5 cm de espessura. Repita o procedimento com toda a massa. Leve à geladeira até firmar – ao menos meia hora.
  - 5.Pré-aqueça o forno a 180°C. Retire a massa da geladeira e, com um cortador em formato circular (pode se usar a boca de um copo), corte os discos e disponha sobre uma assadeira previamente forrada com papel manteiga.
  - 6.Espalhe a goiabada sobre os cookies . Leve ao forno por 10 minutos ou até ficarem dourados.
- Rendimento: em torno de 30 unidades pequenas



# **DOCINHO DE ABACAXI COM COCO**

## **INGREDIENTES:**

- 1 Abacaxi picado
- 1/2 xícara de coco ralado seco

## **MODO DE PREPARO:**

- Rendimento: aproximadamente 20 unidades
1. Descasque e pique o abacaxi
  2. Coloque o abacaxi na panela e mexa até reduzir
  3. Adicione o coco ralado e mexa por mais um pouco
  4. Espere essa massa esfriar e faça pequenas bolinhas iguais as de um brigadeiro, passe no coco ralado e sirva.



# **ESPETINHOS DE FRUTAS**

## **INGREDIENTES:**

- Frutas a gosto.
- Exemplos: morango, banana, manga, uva, melão, etc..
- Dê preferencia para frutas da época.

## **MODO DE PREPARO:**

- 1.Higienizar as frutas escolhidas.
  - 2.Descascar quando necessário.
  - 3.Picar em cubos.
  - 4.Molhar os palitos para melhor espetar.
  - 5.Espetar as frutas nos palitinhos com cuidado.
- obs: pode ser feito em forma de salada de frutas.



# FROZEN DE MANGA

## INGREDIENTES:

- 170 gramas de iogurte natural
- 70 gramas de manga (a fruta pode ser substituída por outra a gosto)

## MODO DE PREPARO:

- 1.Picar a manga e congelar.
  - 2.Bater no liquidificador, a fruta congelada, juntamente com o iogurte.
  - 3.Servir gelado.
- Rendimento:240 gramas



# MUFFIN DE BANANA

## INGREDIENTES:

- 3 bananas muito maduras ou passadas
- Meia xícara de óleo vegetal
- 2 ovos
- Meia xícara de açúcar mascavo claro
- Uma xícara e dois terços de farinha de trigo
- 3 colheres de sopa de cacau em pó de boa qualidade
- 1 colher de chá de bicarbonato de sódio

## MODO DE PREPARO:

1. Pré-aqueça o forno a 180 graus
2. Em uma tigela, misture as bananas amassadas, o óleo, os ovos e o açúcar.
3. Em outra tigela, coloque o cacau em pó peneirado, a farinha de trigo e o bicarbonato de sódio e misture.
4. Junte essa mistura na tigela com as bananas preparadas previamente.
5. Utilize um fouet e mexa delicadamente.
6. Coloque a massa em forminhas para muffins e leve ao forno por 15 a 20 minutos.



# PÃO CASEIRO

## INGREDIENTES:

- 1 kg de farinha de trigo aproximadamente
- 1/2 xícara de água morna
- 4 colheres (sopa) de açúcar (aprox. 200 g)
- 2 ovos
- 1 e 1/2 xícara de leite morno (aprox. 400 ml)
- 1/2 xícara de óleo (aprox. 100 ml)
- 1 colher (sopa) de sal
- 10 g de fermento biológico seco

## MODO DE PREPARO:

1. Em uma bacia coloque metade da farinha, o açúcar, o fermento e o leite morno, misture, e então deixe descansar por 15 minutos.
  2. Acrescente o restante dos ingredientes, amasse bem para misturá-los e deixe a massa crescer 1 hora.
  3. Então modele a forma que desejar o pão e asse.
- Rendimento: aproximadamente 3 pães de 600 gramas.



# PASTEL DE CARNE ASSADO

## INGREDIENTES:

- 2 ovos
- 2 col. rasas de açúcar cristal
- 4 col. de sopa de óleo
- 1 col. de sopa cheia de fermento em pó
- 2,5 xíc. de farinha de trigo
- 1/2 xíc. de farinha integral
- 1 xíc. de água morna
- 1/2 colher de sopa rasa de sal

## MODO DE PREPARO:

### 1. Massa:

Bata os ovos com o açúcar, acrescente o óleo, o sal e a água. Numa tigela, misture o fermento e a farinha, sove a massa, modele e corte os pasteis em círculos (use um copo como medida).

### 2. Recheio:

Refogue a carne, depois acrescente cebola, alho, orégano e óleo; adicione o tomate, sal e cozinhe até o ponto.

Recheie os pastéis e leve para assar em forma untada e polvilhada em forno pré-aquecido a 200° e asse a 170°, regule a temperatura e o tempo de cozimento conforme o forno.



# PIZZA DE ARROZ

## INGREDIENTES:

### 1. Massa:

- 2 xícaras de chá de arroz cozido (pode utilizar sobras de arroz)
- 2 ovos
- 1 xícara de chá de leite
- 2 colheres de sopa de queijo ralado
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- Amido de milho para polvilhar a forma

### 2. Recheio:

- 200 g de muçarela fatiada
- Molho de tomate a gosto
- 1 tomate grande cortado em fatias
- Orégano a gosto

## MODO DE PREPARO:

1. Bater no liquidificador o leite, os ovos e o queijo ralado.
2. Em seguida, acrescentar aos poucos o arroz e continuar batendo até formar um creme. Acrescentar o fermento. Colocar a massa em forma untada para pizza e levar para assar. Deixe assar uns 30 minutos.
3. Depois de assada, pincelar molho de tomate, colocar o queijo, o tomate e o orégano e levar ao forno para derreter a muçarela (deixar mais uns 10 minutos até o queijo derreter, ficar de olho para não deixar queimar).



# BEBIDA REFRESCANTE SAUDÁVEL

## INGREDIENTES:

- 1 1/2 litro Água com gás
- 1 litro suco de Laranja (integral)
- Gelo à gosto
- Especiarias à gosto (hortelã, capim limão, anis estrelado, etc)

## MODO DE PREPARO:

1. Espremer a laranja. Reserve o suco resultante do processo
2. Corte a laranja em rodelas, reserve.
3. Coloque as rodelas e as especiarias de sua preferencia em uma jarra
4. Coloque o gelo na jarra e em seguida adicione o suco.
5. Depois adicione a água com gás
6. Com uma colher, delicadamente, misture a água com gás com o suco.
7. Não é necessário adicionar açúcar
8. Sirva nos copos e aproveite!

**Experimente com vários sabores de frutas naturais!**

