



# SOU MAIS FORTE PORQUE ME ALIMENTO BEM

UM LIVRO COM RECEITAS DO MATERNAL III-A

PROF<sup>a</sup>. GLAUCIA

*Sou forte porque me alimento bem*

# BISCOITO ASSADO DE POLVILHO

Aluno: Arthur

## INGREDIENTES

- 1/2 kg de polvilho azedo
- 4 ovos
- 1 copo (200 ml) de água
- 2 colheres (café) de sal
- 1/2 copo (200 ml) de óleo
- 2 colheres (café) de suco de limão ou vinagre

## MODO DE PREPARO

1. Colocar o polvilho numa vasilha.
2. Misturar com a água e o sal.
3. Acrescentar o óleo, os ovos um a um e o suco de limão, misturando bem (se a massa ficar dura, acrescentar um pouco de água fria).

### Montagem

1. Colocar em um saco plástico e fazer um furinho de 1cm de diâmetro, por onde se espreme a massa, fazendo os biscoitos diretamente no tabuleiro, que não precisa ser untado.
2. Levar para assar em forno previamente aquecido (180°), até ficar bem seco.



*Sou forte porque me alimento bem*

# BOLO DE MAÇÃ, BANANA E CANELA

Aluno: Benício

## INGREDIENTES

- 1 xícara de flocos (ou farinha) de aveia
- ½ xícara de farinha de trigo
- ¼ xícara de açúcar
- ¾ xícara de leite
- ¼ xícara de óleo
- 2 ovos
- 3 maçãs pequenas
- 2 bananas pequenas maduras
- 2 colheres (sopa) de canela em pó
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- Opcionais:
- 3 colheres (sopa) de nozes ou castanhas
- 3 colheres (sopa) de uva passas
- 2 colheres (sopa) de semente de linhaça

## MODO DE PREPARO

1. Descasque as maçãs, corte em pedaços pequenos e reserve em uma tigela com água.
2. Bata os ovos e o óleo.
3. Acrescente a aveia, a farinha de trigo, o açúcar e o leite.
4. Misture até obter uma massa homogênea.
5. Acrescente e misture, delicadamente, as maçãs escuridas, as bananas picadas, a canela e os opcionais.
6. Por último, misture o fermento.

### Para assar

1. No micro-ondas (em assadeira apropriada), em potência alta, por 7 a 10 minutos.
2. No forno convencional, a 180°, por 30 a 40 minutos.



*Sou forte porque me alimento bem*

# BOLO DE CENOURA SEM GLUTÉN E LACTOSE

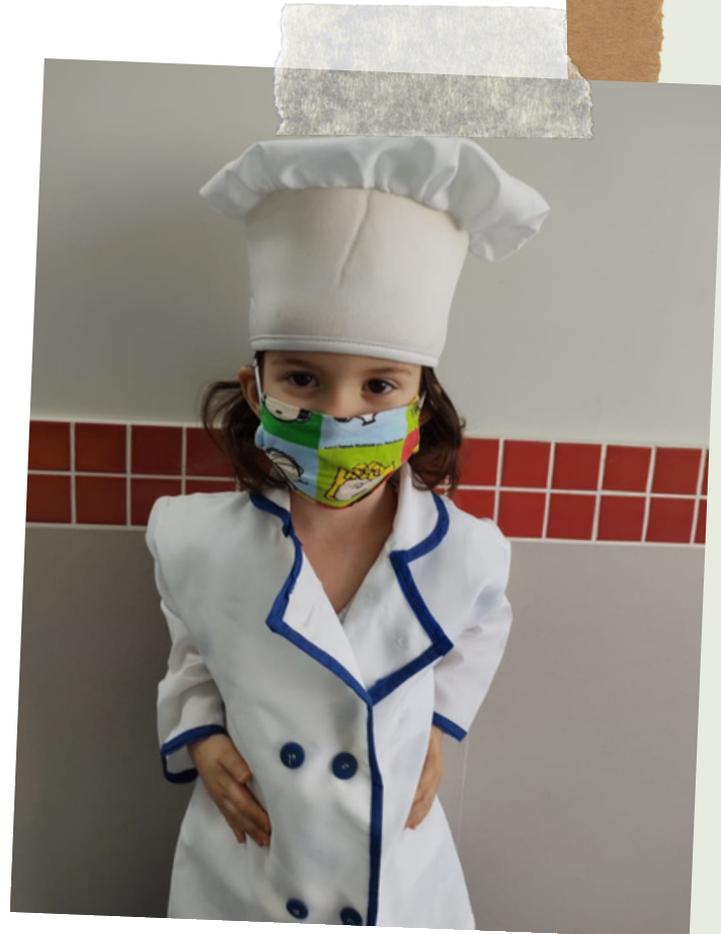
Aluno: Belisa

## INGREDIENTES

- 2 xícaras de farelo de aveia (ou outra farinha de preferência)
- 2 xícaras de açúcar demerara (ou outro, ou adoçante eritritol)
- 1 xícara de manteiga sem lactose (ou óleo de coco)
- 3 ovos
- 3 cenouras médias raladas
- 1 colher de sopa de fermento em pó

## MODO DE PREPARO

1. Bata no liquidificador as cenouras, a manteiga e os ovos - bater bem;
2. Acrescente o açúcar e bata por mais 5 minutos;
3. Em um bowl, misture o farelo de aveia com a massa batida;
4. Por último acrescente o fermento e misture a massa delicadamente!
5. Leve ao forno pré aquecido a 180<sup>a</sup> por aproximadamente 40/45 minutos.



### Cobertura

1<sup>a</sup> opção: Derreta 2 barras de chocolate 70% e espalhe sobre o bolo.

2<sup>a</sup> opção:

- 1 caixa de leite condensado sem lactose;
- 2 colheres de sopa de cacau em pó (100% cacau);
- ½ caixa de creme de leite sem lactose.

*Sou forte porque me alimento bem*

# ISCAS DE PEIXE EMPANADAS

Aluno: Bento

## INGREDIENTES

- 500g de filés de peixe cortados em tiras de 1 x 7cm
- Suco de 1 limão
- Sal a gosto

## MASSA

- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- 2 ovos
- 1/2 xícara (chá) de leite
- 1 colher (chá) de fermento em pó
- Óleo para fritar

### Preparo

1. Tempere as tiras de peixe com o suco de limão, sal e pimenta e reserve.
2. Prepare a massa para empanar o peixe misturando a farinha e os ovos.
3. Acrescente aos poucos o leite.
4. Junte o fermento e misture.
5. Passe as tiras de peixe na massa.
6. Deixe escorrer um pouco o excesso e frite até dourar ligeiramente.
7. Escorra em papel absorvente.

### Molho

- 1 cebola picada
- 3 colheres (sopa) de coentro picado
- 4 tomates picados sem pele e semente
- 2 colheres (sopa) de azeite

Cozinhe todos os ingredientes para o molho em fogo baixo com panela tampada, até o tomate desmanchar. Bata no liquidificador junto com 1/2 xícara (chá) de água. Tempere com sal. Sirva para acompanhar as tiras de peixe.



*Sou forte porque me alimento bem*

# PANQUECA DE BANANA E AVEIA

Aluno: Dandara

## INGREDIENTES

- 1 banana prata madura
- 1 ovo
- 2 colheres de sobremesa de aveia em flocos finos
- Canela a gosto

## MODO DE PREPARO

1. Amasse a banana.
2. Logo após acrescente o ovo, a aveia e a canela.
3. Em uma frigideira antiaderente (caso não seja, untar com margarina ou azeite), coloque a mistura. Espere firmar e dourar de um lado para virar e está pronto.



### Para servir

- Espere firmar e dourar de um lado para virar e está pronto.
- Sirva polvilhada com canela.



*Sou forte porque me alimento bem*

# PANQUECA DE BANANA

Aluno: Giovanna

## INGREDIENTES

---

- 1 unidade de banana
- 1 colher (sopa) de farelo de aveia
- 2 unidades de ovo

## MODO DE PREPARO

---

1. Bata todos os ingredientes com o mixer.
2. Leve para assar em uma frigideira antiaderente, tampada, em fogo baixo.
3. Sirva com mel, iogurte, geleias e frutas.



*Sou forte porque me alimento bem*

# TILÁPIA AO MOLHO DE ABÓBORAS

Aluno: **Guilherme**

## INGREDIENTES

- 1 kg de tilápia
- 2 dentes de alho
- 1 cebola média
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1/2 kg de abóbora cabotiá
- 1 vidro de leite de coco
- 2 tomates maduros
- Cheiro-verde
- Sal a gosto

## MODO DE PREPARO

1. Refogue a cebola picada e o alho amassado no óleo e azeite.
2. Faça uma cama com o tomate picado e o refogado. Coloque o peixe por cima.
3. Cozinhe a abóbora e bata no liquidificador com o leite de coco. Se precisar, acrescente um pouquinho de água. Tempere com sal e pimenta a gosto e jogue este caldo grosso em cima do peixe.
4. Não mexa muito o peixe.
5. Leve ao forno por aproximadamente 30 minutos.
6. Quando estiver quase pronto, acrescente cheiro-verde, cebolinha e coentro picadinho, e deixe cozinhando por mais 5 minutos.



*Sou forte porque me alimento bem*

## BATATA DOCE ASSADA

Aluno: Helena

### INGREDIENTES

---

- batata doce
- azeite
- sal a gosto
- orégano ou temperos a gosto

### MODO DE PREPARO

---

1. Corte a batata doce em fatias finas e tempere com o azeite, o sal e as ervas.
2. Asse em forno convencional a 200° ou em fritadeira elétrica a 160° até que estejam douradas.. macias, porém crocantes



## RISOTINHO DE BETERRABA

### INGREDIENTES

---

- |                 |               |
|-----------------|---------------|
| - Beterraba     | - Arroz cru   |
| - Sal a gosto   | - Fio de óleo |
| - Alho e cebola | - Água quente |

### MODO DE PREPARO

---

Refogue o alho e a cebola picadinhos, no fio de óleo (ou azeite).

Após, refogue a beterraba ralada. Por fim, refogue o arroz.

Acrescente a água quente e tempere com sal.

Deixe cozinhar, como no preparo de um arroz comum.



*Sou forte porque me alimento bem*

# OMELETE DA ISA

Aluno: Isadora

## INGREDIENTES

- 1 Ovo
- 1 tomate
- 1 queijo a gosto
- Cebola cortadinha pequenininha
- Orégano a gosto

## MODO DE PREPARO

1. Coloque o ovo em um recipiente e misture (bata) com um garfo.
2. Acrescente o demais ingredientes e misture.
3. Aqueça a frigideira e coloque todo o conteúdo até ferrar toda o fundo da frigideira, em 2 min, vire a omelete para cozinhar os dois lados.
4. Finalize servindo em um prato raso



*Sou forte porque me alimento bem*

# BOLO DE LARANJA

Aluno: Laura

## INGREDIENTES

---

- 1 laranja inteira
- 3 ovos
- 1 xícara de óleo
- 1 1/2 xícara de açúcar
- 2 xícaras de farinha de trigo
- 1 colher de fermento em pó

## MODO DE PREPARO

---

1. Lave e pique a laranja, retirando somente as sementes. É usada toda a laranja.
2. No liquidificador, bata a laranja, os ovos, o óleo e o açúcar até q a mistura fique homogênea
3. Transfira para um recipiente, adicione a farinha e misture até que a massa fique homogênea.
4. Acrescente o fermento e misture.
5. Coloque em uma forma untada e enfarinhada, leve ao forno pré-aquecido, por aproximadamente 40 min.
6. Desenforme e bom apetite!



*Sou forte porque me alimento bem*

# COUVE FLOR CREMOSA

Aluno: Maria

## INGREDIENTES

- 1 maço de couve flor
- 1 Lata de creme de leite
- 1 Copo de requeijão
- 2 ovos
- Queijo ralado
- Caldo de Legumes

## MODO DE PREPARO

- Separe os buquês da couve flor.
- Cozinhe com o caldo de legumes e um pouquinho de sal, por uns 10 minutos.
- Bata os ovos e misture o creme de leite, o requeijão e o queijo ralado.
- Disponha a couve flor cozida num refratário e derrame o creme por cima.
- Polvilhe com queijo ralado e salsinha.
- Leve ao forno para gratinar.



*Sou forte porque me alimento bem*

# IOGURTE COM FRUTAS

Aluno: Marianna

## INGREDIENTES

---

- 1 copo de iogurte natural
- Frutas de sua preferência picadas: pode ser banana, morango, mamão.
- Mel a gosto
- 1 colher de aveia

## MODO DE PREPARO

---

- Misture o iogurte com as frutas, o mel e a aveia e delicie-se



*Sou forte porque me alimento bem*

# PURÊ DE BATATAS COM CREME DE LEITE

Aluno: Liah

## INGREDIENTES

---

- 1 kg de batatas inglesa
- 3 colheres de manteiga
- 1 caixinha de creme de leite
- 1 caldo de galinha
- Leite se precisar

## MODO DE PREPARO

---

1. Cozinhe as batatas e amasse-as.
2. Em uma panela, junte a batata e a manteiga, mexa um pouco.
3. Acrescente o caldo de galinha picadinho e o creme de leite, mexendo até que o caldo de galinha tenha se dissolvido.
4. Experimente para verificar o sabor, se precisar coloque sal, se achar que precisa ficar mais mole um pouquinho é só colocar um pouquinho de leite.
5. Desligue e sirva com amor!

