



SOU MAIS FORTE PORQUE ME ALIMENTO BEM

UM LIVRO COM RECEITAS DO MATERNAL III-C/ ESPECIAL

PROF^a. HEVLY

Sou forte porque me alimento bem

GUACAMOLE

Aluno: Alice

INGREDIENTES

- 1 abacate médio
- 1 tomate grande sem sementes
- 1 cebola pequena
- suco de 1 limão
- azeite extra Virgem
- sal a gosto

MODO DE PREPARO

1. Amasse o abacate com um garfo.
2. Misture o suco de limão, sal e azeite a gosto com o abacate amassado.
3. Pique a cebola e o tomate e acrescente à mistura.
4. Sirva com tacos.



Sou forte porque me alimento bem

MACARRÃO INTEGRAL COM MOLHO DE ESPINAFRE

Aluno: Ana Carolina

INGREDIENTES

- 1 maço de espinafre
- 1/2 cebola picadinha
- 1 lata de creme de leite
- Macarrão Integral (ou outra massa de sua preferência)

MODO DE PREPARO

1. Leve as folhas de espinafre para cozinhar em banho Maria (ou por 3 minutos na panela de cozimento para microondas)
2. Enquanto isso refogue a cebola e reserve.
3. Após banho Maria leve as folhas ao liquidificador e bata com duas conchas da água do cozimento.
4. Após ficar homogêneo leve ao fogo com a cebola refogada e ao final acrescente o creme de leite e sal a gosto. Está pronto o "creminho do Hulk".
5. Aproveite o restante da água do cozimento do espinafre para cozinhar o macarrão.



Sou forte porque me alimento bem

BOLO DE CHOCOLATE

Aluno: Arthur

INGREDIENTES

- 4 ovos
- 4 colheres (sopa) de chocolate em pó
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 2 colheres (sopa) de fermento
- 1 xícara (chá) de leite

Calda:

- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 7 colheres (sopa) de chocolate em pó
- 2 latas de creme de leite com soro
- 3 colheres (sopa) de açúcar

MODO DE PREPARO

1. Bata por 5 minutos no liquidificador os ovos, chocolate em pó, manteiga, farinha de trigo, açúcar e o leite .
2. Adicione o fermento e misture delicadamente.
3. Em uma forma untada, despeje a massa e asse em forno médio (180 °C) por 40 minutos. Use forma alta para essa receita, ela cresce bastante!



Cobertura

1. Em uma panela, aqueça a manteiga e misture o chocolate em pó até que esteja homogêneo.
2. Acrescente o creme de leite e misture bem até obter uma consistência cremosa.
3. Desligue o fogo e acrescente o açúcar.



Sou forte porque me alimento bem

PANQUECA DE CARNE

Aluno: Augustho Wagner

INGREDIENTES

- 1 xícara de leite integral
- 1 xícara de farinha de trigo
- 1 ovo
- 1 pitada de sal
- Manteiga

RECHEIO

- 500g de carne moída (patinho ou acém)
- 30ml de azeite
- 1 dente de alho picado
- ½ cebola picada
- 240g de molho de tomate
- 50g de queijo parmesão ralado
- Sal e pimenta de reino a gosto

Preparo

1. Bata no liquidificador o ovo, o leite, a manteiga e acrescente a farinha de trigo aos poucos.
2. Após acrescentar toda a farinha de trigo, adicione sal a gosto.
3. Unte uma frigideira com óleo e despeje uma concha de massa.
4. Faça movimentos circulares para que a massa se espalhe por toda a frigideira.
5. Espere até a massa soltar do fundo e vire para fritar do outro lado.

Recheio

- Doure o alho e a cebola no azeite e acrescente a carne.
- Tempere com sal e pimenta do reino a gosto
- Recheie as panquecas com a carne e disponha em uma travessa
- Cubra com o molho de tomate e queijo parmesão.
- Leve ao forno para gratinar e sirva



Sou forte porque me alimento bem

SOPA DE LETRINHAS

Aluno: Augusto Rocha

INGREDIENTES

- 1 cenoura
- 1 chuchu
- 1 batata
- 1 tomate
- 1 cebola
- 300 gramas de carne em cubinhos ou moída (opcional)
- Meio pacote de macarrão de letrinha
- Dois tabletes de caldo de carne
- Páprica doce (opcional)

MODO DE PREPARO

- Pique a cenoura, o chuchu, a batata a cebola e o tomate em cubos.
- Tempere a carne com sal e azeite e refogue com um fio de azeite.
- Acrescente a cebola e o tomate e refogue, e logo depois os cubos de caldo de carne, a páprica e os legumes picados.
- Cubra com água fervente (uns 3 dedos acima dos ingredientes) e deixe cozinhar por 5 minutos.
- Acrescente o macarrão de letrinha e deixe cozinhar até que a massa esteja macia (cerca de 10 minutos)



Sou forte porque me alimento bem

COOKIES NEVADOS

Aluno: Beatriz

INGREDIENTES

- 100 g de chocolate (54% cacau)
- 45g de manteiga
- 60g de açúcar refinado
- 2 ovos inteiros
- 1 colher de chá (5 ml) de extrato de baunilha
- 110g de farinha de trigo
- 2 colheres de sopa de cacau em pó
- $\frac{1}{4}$ de colher de chá de fermento
- Uma bela pitada de sal

MODO DE PREPARO

1. Derreter em banho maria o chocolate e a manteiga. Em seguida, acrescentar o açúcar e mexer por três minutos. Depois, misturar os ovos (um por vez) e a baunilha.
2. À parte, misturar todos os ingredientes secos em uma vasilha (farinha, cacau, fermento e sal)
3. Por último, juntar tudo e deixar na geladeira por, no mínimo, três horas.
4. Fazer bolinhas de 25g cada e levar para assar em forno pré-aquecido a 160° por 13 minutos.



Sou forte porque me alimento bem

PIPOCA DE MICRO-ONDAS

Aluno: Bruna

INGREDIENTES

- 5 colheres de sopa de milho para pipoca
- 5 colheres de sopa de água
- 1 colher de café de sal
- Papel Filme



MODO DE PREPARO

1. Em um recipiente alto que possa ir ao micro-ondas, coloque 5 colheres (sopa) de milho para pipoca, 5 colheres (sopa) de água e sal (1 colher de café).
2. Misture bem, tampe com papel filme e faça 4 furos para sair o vapor (use a ponta de uma faca).
3. Leve ao micro-ondas em potência máxima por cerca de 5 minutos.



Sou forte porque me alimento bem

BISCOITO CROCANTE DE CACAU E AVEIA

Aluno: Davi

INGREDIENTES

- 1/4 (60 ml) de xícara de água morna
- 4 colheres de sopa de açúcar mascavo
- 1 colher de sopa de cacau em pó 100%
- 2 colheres de sopa de manteiga ou óleo de coco em temperatura ambiente
- 1 caixa de farinha de aveia (flocos finos) - cerca de 140 a 170g
- 1 colher de chá de fermento em pó

MODO DE PREPARO

1. Misture em uma tigela a água morna, o açúcar mascavo, o cacau e a manteiga.
2. Adicione um pouco de farinha de aveia, mexa e acrescente o fermento.
3. Por último, adicione o restante da farinha de aveia, misture e caso seja necessário, sove um pouco a massa com as mãos para que fique totalmente homogênea.
4. A massa deve ficar macia e não grudar nas mãos.
5. Forre uma bancada com plástico, coloque a massa e cubra com o plástico (se não tiver, pode usar filme plástico).
6. Passe o rolo e não deixe a espessura da massa muito fina.
7. Depois use cortadores para dar forma aos biscoitos, coloque os biscoitos na assadeira (não precisa untar) e leve ao forno pré-aquecido a 180 graus por 20 a 25 min.



Sou forte porque me alimento bem

CREPIOCA OU PÃO DE QUEIJO DA MAMÃE

Aluno: Gabriel Barbosa

INGREDIENTES

- 2 ovos
- 3 colheres de sopa de farinha de tapioca
- 50 ml de água
- 1 pitada de sal
- 1 pitada de açúcar
- Queijo e presunto para o recheio

MODO DE PREPARO

1. Em um refratário, misture todos os ingredientes e coloque em uma frigideira antiaderente.
2. Cozinhe como panquecas.
3. Vire a massa e acrescente uma fatia de queijo e uma de presunto. Dobre a massa ao meio e, bom apetite!



Sou forte porque me alimento bem

COOKIES DE BANANA

Aluno: Gabriel Gontijo

INGREDIENTES

- 1 banana prata madura
- 4 colheres de sopa rasa de farinha de amêndoa
- 2 colheres de sopa rasas de aveia
- 1 colherzinha de mel para adoçar
- opcional acrescentar chocolate 70%, castanhas ou uva passas.

MODO DE PREPARO

- Pré-aqueça o forno a 180 graus enquanto você prepara a massa dos biscoitos.
- Amasse bem a banana e acrescente a farinha, aveia e mel.
- Untar a forma e as mãos para fazer o formato do cookie.
- Levar ao forno por 40 minutos, sendo 20 minutos de cada lado.
- Esperar esfriar e prontinho!



Sou forte porque me alimento bem

ESPAGUETTI DE QUINOA COM MOLHO A BOLONHESA

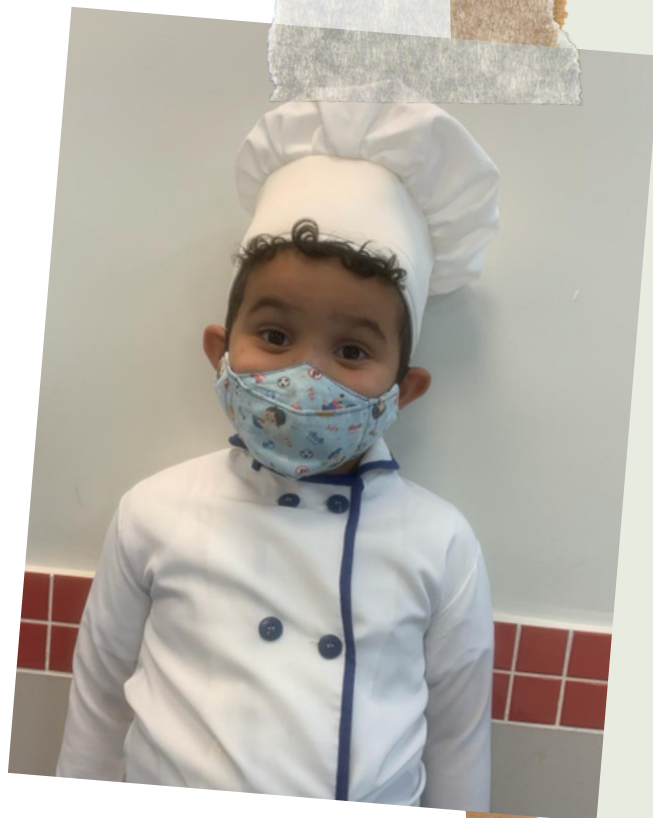
Aluno: Joaquim

INGREDIENTES

- 200g de espaguetti de quinoa (compro em lojas de produtos naturais)
- ½ cebola grande batida no liquidificador com 02 dentes de alho
- 1 colher de chá de óleo de coco sem sabor
- 4 tomates descascados e sem sementes
- 300g de patinho moído
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

1. Cozinhe a massa em água observando o ponto de cozimento desejado.
2. Refogue o alho e cebola batidos com o óleo de coco, adicione os tomates bem picadinhos e a carne moída e deixe cozinhar bastante.
3. Pegue metade do molho e bata no liquidificador, em seguida, retorne a panela e junte ao restante do molho.
4. Quando estiver bem cozido, cremoso e com pedacinhos macios, desligue e jogue o macarrão cozido e escorrido nesta panela e misture bem.
5. Polvilhe queijo parmesão ralado e sirva!



Sou forte porque me alimento bem

PANQUECA DE CHOCOLATE

Aluno: Lívia

INGREDIENTES

- 1 ovo;
- 1 banana;
- 1 colher de sopa de farelo de aveia;
- 2 colheres de sopa de chocolate em pó.

MODO DE PREPARO

1. Em uma tigela bata o ovo com um garfo.
2. Amasse a banana e misture com o ovo batido e demais ingredientes.
3. Coloque numa frigideira untada com azeite até ficar douradinha dos dois lados.



Sou forte porque me alimento bem

SOPA

Aluno: Luísa Romero

INGREDIENTES

- 1 batata inglesa
- 2 cenouras
- 150g de macarrão tipo spaghetti
- 300g de carne moída
- 2 dentes de alho
- 1/2 cebola picada
- 2 colheres de sopa de catchup
- 1 colher de manteiga
- Azeite e Sal (tempero completo) a gosto



MODO DE PREPARO

1. Em uma panela coloque 1/2 cebola picada, 2 dentes de alho amassados, azeite e sal/tempero completo.
2. Misture em fogo baixo por cerca de 2min e acrescente a carne moída.
3. Em outra panela cozinhe separadamente a batata, a cenoura e o macarrão.
4. Junte todos os ingredientes, adicione uma colher de manteiga e 3 colheres de molho de tomate.



Sou forte porque me alimento bem

BOLO DE BANANA

Aluno: Maria Luísa

INGREDIENTES

- 4 Bananas
- 4 ovos
- 1 xícara de açúcar com canela;
- Uva passas e nozes
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 1 xícara de farinha de rosca

MODO DE PREPARO

1. Bata os ovos, bananas e açúcar no liquidificador.
2. Misture a farinha de rosca, as nozes e as uvas passas.
3. Acrescente o fermento em pó.
4. Unte a assadeira com manteiga e canela e despeje a massa.
5. Leve ao forno 180° por 20-30 minutos.



Sou forte porque me alimento bem

BISCOITO DE MAIZENA

Aluno: Thales

INGREDIENTES

- 500g de amido de milho
- 200g de manteiga
- 1 lata de leite condensado (395g)

MODO DE PREPARO

1. Num recipiente coloque a manteiga (em ponto de pasta), o amido de milho e o leite condensado.
2. Misture usando uma colher grande e depois continue misturando com as mãos.
3. Amasse bem a massa de biscoito até que ela fique bem lisa.
4. Modele os biscoitos no formato desejado, usando forminhas para cortar ou na mão mesmo.
5. Em seguida coloque os biscoitinhos numa forma untada com manteiga, deixando um espaço entre os biscoitos.
6. Leve ao forno, pré-aquecido, à 180°C por 10 minutos ou até dourar na parte de baixo do biscoito.
7. Espere esfriar e sirva.

