



Receitas

Jardim Arco-íris

A experiência culinária na Educação Infantil promove o desenvolvimento cognitivo, social e emocional. Por meio da culinária trabalhamos conteúdos significativos como medidas, formas, quantidades, texturas, sabores e odores, manipulação, higiene e cuidados com os alimentos.

O Jardim Arco-íris divertiu-se muito na preparação de receitas fáceis e saborosas. Este livro traz experiências culinárias que as crianças realizaram em suas casas, junto com suas famílias, e também na escola com as professoras.



Gelatina saudável de uva

Ingredientes

1 sachê de gelatina sem sabor e incolor

250 ml de suco de uva integral sem adição de açúcar

250 ml de água fervente

uvas sem sementes picadinhas

Preparo

Misture a gelatina em 5 colheres (sopa) de água fria e leve ao micro-onda por 15 segundos, em um refratário de vidro coloque 250ml de água fervente, misture a gelatina dissolvida, adicione 250ml de suco de uva e as uvas picadinhas. Deixe na geladeira até a gelatina ganhar consistência. Sirva-se!!



Macarrão colorido com molho de legumes

Ingredientes

macarrão espaguete, parafuso ou pene

corantes alimentícios

sal a gosto

um pouco de óleo



Cozinhe o macarrão usando na água sal e um pouquinho de óleo. Separe em saquinhos de plástico porções iguais de macarrão. Em cada saquinho coloque gotas de corante e amasse com delicadeza até o macarrão ficar bem colorido.

Molho de Legumes

Ingredientes

1 cebola média

2 dentes de alho

1 cenoura grande

um pouco de repolho picado

1 abobrinha

1 colher (sopa) de azeite

sal, ervas e temperos a gosto.

Use o azeite para refogar a cebola e o alho (pique a cebola e amasse o alho), depois vai acrescentando os legumes (picados) e os demais temperos. Deixe cozinhar até ficar um molho grossinho.



Bolo de Cenoura

250 a 300g de cenouras sem cascas e em rodelas

400g de açúcar refinado

200ml de óleo

3 ovos

250g de farinha de trigo

7g de fermento em pó



Modo de Preparo

Preaqueça o forno a 180°C. Unte e enfarinhe uma forma com furo no meio. Coloque no liquidificador as cenouras, o açúcar, o óleo e os ovos. Bata em potência alta por 5 minutos.

Transfira a mistura para uma vasilha grande e junte a farinha peneirada e o fermento. Misture com a ajuda de um fouet ou colher de pau. Assim que estiver homogêneo, coloque a massa na forma já untada e leve ao forno por 50 minutos.



Torta da Sônia

Massa

8 colheres de trigo ou aveia

3 ovos

½ xícaras de óleo ou azeite

1 colher (sopa) de fermento

Sal e orégano a gosto

Recheio

3 tomates picados sem sementes

1 cebola grande picada

1 cenoura grande ralada

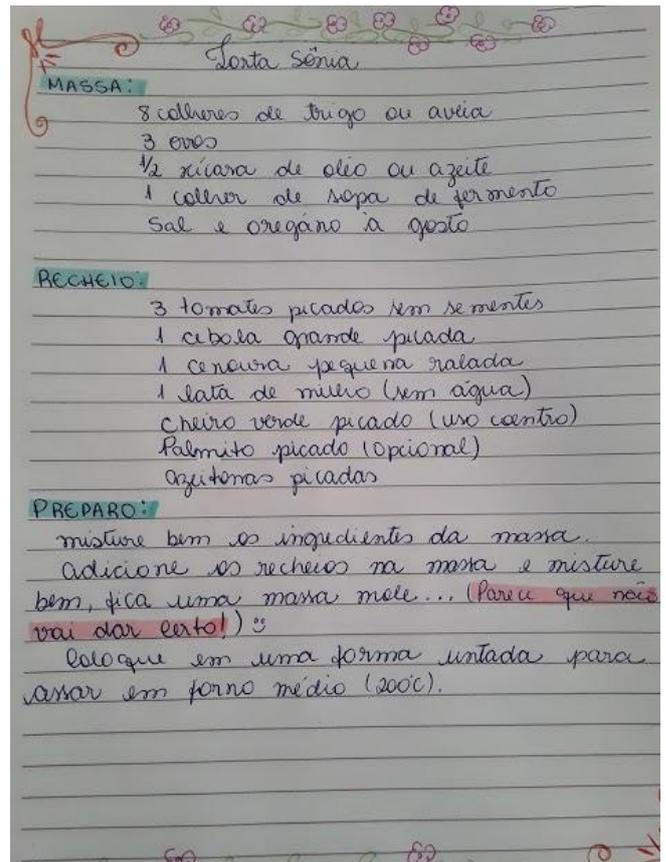
1 lata de milho (sem a água)

Cheiro verde picado

Palmito picado (opcional)

Azeitonas picadas

Preparo: Misture bem os ingredientes da massa. Adicione os ingredientes do recheio e misture bem. Coloque em uma forma untada para assar em forno 200°C.



Caldo de Abóbora

Ingredientes

1 abóbora cabotiá sem casca e sementes picada

3 litros de água

1 cebola pequena picada

1 talo de alho-poró picado

tomilho, alecrim, sal e pimenta-do-reino a gosto.

Modo de Preparo

Cozinhe a abóbora na água com a cebola e o alho-poró até amaciar (uns 15 minutos), acrescente o tomilho e o alecrim a gosto. Bata no processador até triturar bem.

Leve de volta ao fogo médio tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto e cozinhe até encorpar.



Chocolate cremoso sem lactose

Ingredientes

meia xícara de aveia em flocos

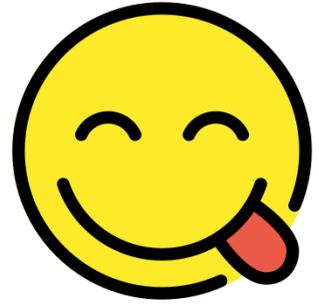
meia xícara de coco ralado ou leite de coco pronto

100g de chocolate

uma xícara de água

Modo de Preparo

Deixe descansar por 15 minutos a aveia e o coco, junto com a meia xícara de água. Após este tempo acrescente mais meia xícara de água, bata no liquidificador ecoe. Então misture o chocolate e leve ao fogo por 5 minutos. Pronto!!



Macarrão ao molho de ervas

Ingredientes

250g de macarrão ninho ou pene

meia cebola pequena picada

meio maço de salsa

meio maço de cebolinha

3 folhas de manjeriço

meio galho de manjerona

1 dente de alho médio picado

1 colher (sopa) de manteiga

um fio de óleo

uma pitada de pimenta-do-reino

100ml de água

sal a gosto



Preparo

Cozinhe o macarrão al dente. Doure a cebola e o alho num fio de óleo, acrescente a manteiga e deixe derreter. Adicione as ervas cortadas em pedaços, o sal, a pimenta e a água. Deixe apurar por cerca de oito minutos. Coloque sobre o macarrão e sirva.

Bom apetite!



Biscoito da "tia Nastácia"

Ingredientes

1 xícara de manteiga

2/3 xícara de açúcar

1 colher (chá) de sal

2 colheres (chá) de baunilha

2 ovos

2 xícaras de farinha de trigo

Preparo

Bata a manteiga com o açúcar. Junte a baunilha, o sal e os ovos (um de cada vez) batendo sempre.

Acrescente a farinha, não pare de bater. Quando bem misturado, use colheres (sopa) para colocar a massa em uma assadeira untada, deixando um espaço de 3 dedos entre os biscoitos.

Leve ao forno preaquecido por 10 minutos. Bom apetite!!



Picolé de frutas no copinho

Ingredientes

3 frutas de sua preferência ou que tenha em casa

Suco natural de sua preferência ou um copinho de iogurte natural

Açúcar a gosto

Como fazer

Pique todas as frutas em pedacinhos (usem faquinhas descartáveis ou peça ajuda de um adulto). Coloque as frutas dentro do copo descartável ou em forminha de picolé (não encha), adicione o suco adoçado a gosto ou o iogurte. Leve ao freezer e deixe congelar.



Salada de frutas

Ingredientes

3 ou mais frutas de sua preferência picadas em cubos

1 xícara de suco de laranja

Misture todas as frutas com o suco de laranja. Se preferir acrescente um pouco de açúcar, creme de leite, iogurte ou leite condensado.



Bolo de caneca

Ingredientes

1 ovo

2 colheres (sopa) de óleo

3 colheres (sopa) rasas de açúcar

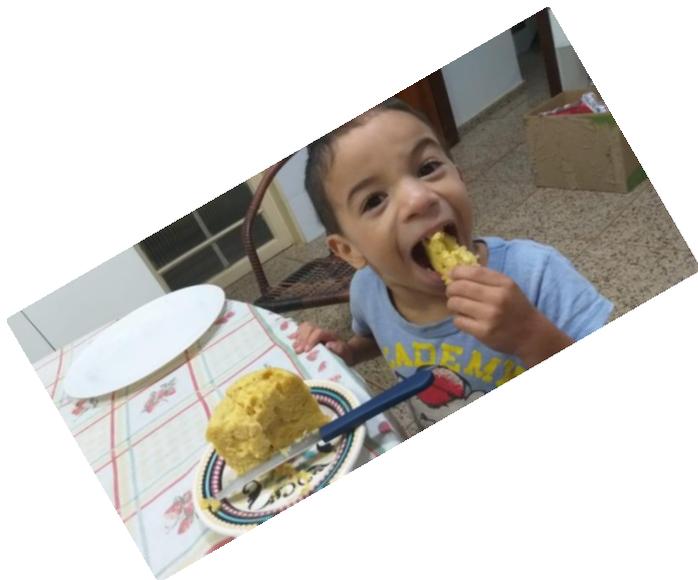
2 colheres (sopa) de cacau

2 colheres (sopa) de farinha de aveia

2 colheres (sopa) de farinha de trigo

3 colheres (sopa) de leite ou água

1 colher (café) de fermento



Modo de Preparo

Misture todos os ingredientes em uma caneca e leve ao micro-ondas por no máximo 3 minutos.



BOLU DE BROWNIE

INGREDIENTES:

2 XÍCARAS DE NESCAU
1 XÍCARA DE FARINHA DE TRIGO
1 XÍCARA DE AÇÚCAR
4 OVOS
200g DE MANTEIGA

PREPARO:

NUMA TIGELA JUNE OS OVOS COM O AÇÚCAR E BATA COM A AJUDA DE UM FOUST. (OU BATEDOR ELÉTRICO).

EM SEGUIDA ADICIONE A MANTEIGA E O NESCAU MISTURE BEM E ADICIONE A FARINHA DE TRIGO

DICA - A MASSA FICA MAIS PESADA DO QUE A MASSA DE UM BOLO COMUM.

COLOCAR A MASSA EM UMA FORMA UNIDA E ENFRIAR COM NEVAO

DEIXAR EM FORNO PRÉ AQUECIDO POR 25-35 MINUTOS À 180°.

DICA - O PONTO SE DÁ QUANDO A PARTE DE CIMA DO BOLO FICAR RÍGIDA, MAS O CENTRO DINDA ESTAR UMIDO



**“Cozinhar é simultaneamente uma brincadeira de
crianças e um prazer de adultos.”** Craig Claiborne

Famílias, sempre que possível, incluam as crianças no preparo dos alimentos
que irão consumir.

Profª Maria Raquel Peres

INDI

2020

