AVENTURAS NA COZINHA DA ESCOLA

ORGANIZADORAS
Emanoelle N. Fogaça Marcos
Marcela Krüger Corrêa
Nicole Pelaez
Vanessa Fernandes Davies

INSTITUTO FEDERAL
Santa Catarina
DIRETORIA DE EXTENSÃO

AVENTURAS NA COZINHA DA ESCOLA

INSTITUTO FEDERAL
Santa Catarina
DIRETORIA DE EXTENSÃO

PUBLICAÇÃO do IFSC

INSTITUTO FEDERAL
Santa Catarina

INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO,
CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE SANTA CATARINA

Reitora
Maria Clara Kaschny Schneider

Pró-Reitores
Aline Heinz Belo
Andrei Zwetsch Cavalheiro
Luiz Otávio Cabral
André Dala Possa
Clodoaldo Machado

Diretor do Campus Florianópolis-Continente
Caio Alexandre Martini Monti

Diretora de Ensino, Pesquisa e Extensão
Jane Parisenti

Chefe do Departamento de Assuntos Estudantis
Elizabethe Costa França

Coordenadora de Extensão e Relações Externas
Giuliana Fraga De Santis

AVENTURAS NA COZINHA DA ESCOLA

ORGANIZADORAS
Emanoelle N. Fogaça Marcos
Marcela Krüger Corrêa
Nicole Pelaez
Vanessa Fernandes Davies

FLORIANÓPOLIS
2019

INSTITUTO FEDERAL
Santa Catarina
DIRETORIA DE EXTENSÃO

PUBLICAÇÃO do IFSC

FICHA TÉCNICA

ORGANIZADORAS
Emanoelle N. Fogaça Marcos
Marcela Krüger Corrêa
Nicole Pelaez
Vanessa Fernandes Davies

COLABORADORES
Ana Carolina Clark Teodoroski
Ana Clara Stein Nicácio
Djenefer de Britos Spohr
Fernanda Padula Juliani
Marcelo Martin Ferigato
Marcia Gomes Primak dos Santos
Mariana Fontes Cirimbeli
Ruan Machado
Simone Laus de Oliveira
Vanessa Ferreira Bento

APOIO
Sissa Granada - Jornalista

INSTITUIÇÕES EXTERNAS ENVOLVIDAS
Prefeitura Municipal de Florianópolis/SC – Departamento de Alimentação Escolar

CAPA/PROJETO GRÁFICO/DIAGRAMAÇÃO
Fernanda Padula Juliani

FOTOGRAFIA/FOOD STYLING
Marcelo Martin Ferigato

REVISÃO TÉCNICA
Emanoelle N. Fogaça Marcos e Nicole Pelaez

REVISÃO DE TEXTO
Vanessa Fernandes Davies

Catalogação na fonte pelo Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Santa Catarina - IFSC

A951
Aventuras na cozinha da escola / Organização: Emanoelle N. Fogaça Marcos ... [et. al.]. – Florianópolis: Publicação do IFSC, 2019.
70 p. : il. ; color.

Publicado também em versão eletrônica.

ISBN 978-85-8464-133-8

1. Cozinha. 2. Receitas. 3. Alimentação escolar. I. Título. II. Marcos, Emanoelle N. Fogaça. III. Corrêa, Marcela Krüger. IV. Pelaez, Nicole. V. Davies, Vanessa Fernandes.

CDD 641.5

Elaborada por Camila Koerich Burin – CRB14/969

Instituto Federal de Santa Catarina - Câmpus Florianópolis-Continente
Rua 14 de Julho, 150 - Coqueiros - Florianópolis/SC | CEP: 88.075-010
Telefone: (48) 3877-8430 | www.continente.ifsc.edu.br

Este projeto recebeu apoio financeiro do edital **APROEX 03/2018: PROGRAMA INSTITUCIONAL DE APOIO AOS PROJETOS DE EXTENSÃO DO IFSC**, da Pró-reitoria de Extensão e Relações Externas e do Campus Florianópolis-Continente do IFSC.

Reprodução total ou parcial dessa obra é autorizada pelos organizadores e pela instituição para fins educativos e não comerciais.

PREFÁCIO

A Construção da Política de Alimentação Escolar na Rede Municipal de Educação de Florianópolis sempre foi pautada na busca pela qualidade e no respeito aos diferentes atores que fazem parte deste processo. Dentre esses atores estão os professores, as cozinheiras e, principalmente, as crianças e os estudantes de todas as idades: adolescentes, jovens e adultos, que constituem fonte de inspiração para a busca do melhor para a educação - principalmente a Educação Alimentar e Nutricional (EAN), alicerçada na sustentabilidade.

Sempre acreditei nas ações coletivas e intersetoriais desenvolvidas na perspectiva da Segurança Alimentar e Nutricional. Em função disso, ao longo das últimas duas décadas trabalhando no Departamento de Alimentação Escolar vinculado à Secretaria Municipal de Educação de Florianópolis, busquei parcerias de todas as formas, especialmente com as Instituições de Ensino Superior.

Desses inúmeros esforços coletivos e intersetoriais resultou este belo livro de receitas, construído em parceria com o Instituto Federal de Santa Catarina (IFSC) - Campus Florianópolis-Continente, através de um projeto de extensão que envolveu professores e alunos do Curso Técnico de Cozinha e do Curso Superior de Gastronomia. O livro traz receitas saudáveis, fáceis de preparar, de baixo custo e, principalmente, saborosas, o que certamente contribuirá para qualificar cada vez mais o Programa de Alimentação Escolar da Rede Municipal de Educação de Florianópolis. Isto disponibilizará aos educadores - em especial às cozinheiras escolares - um material de excelente qualidade que contribuirá para o seu trabalho prático diário.

Sigamos em frente reconhecendo que os diferentes saberes de áreas específicas se complementam. Nutrição é ciência, alimentação é vida e gastronomia é arte! Avante!

SANLINA BARRETO HÜLSE
CRN10 - 10ª Região
Nutricionista do Departamento de Alimentação Escolar da Prefeitura Municipal de Florianópolis entre 1996 à 2018.

APRESENTAÇÃO

Quais ingredientes são necessários para que se tenha um bom livro de receitas saudáveis? Imediatamente imaginamos ingredientes requintados, caros ou para fins especiais como aqueles livres de glúten e lactose, tidos como itens de melhor qualidade. Mas será que é esse o real significado de alimento saudável? Foi com base nessa reflexão e na parceria com o Departamento de Alimentação Escolar da Prefeitura Municipal de Florianópolis que este grupo se reuniu para pensar numa forma de criar receitas saudáveis, saborosas, criativas e de baixo custo para renovar os cardápios da alimentação escolar infantil de Florianópolis.

A parceria com a Prefeitura Municipal nos trouxe um desafio: criar as receitas utilizando unicamente ingredientes disponíveis na Pauta de Alimentos do Programa Municipal de Alimentação Escolar. Então descobrimos que boas receitas podem ser criadas a partir de ingredientes simples, desmistificando o que nós mesmas acreditávamos antes de começar a pesquisar receitas e testá-las nos laboratórios de Produção de Alimentos do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Santa Catarina (IFSC) – local de desenvolvimento do Projeto de Extensão que deu origem a este livro.

O resultado está nas próximas páginas: são 12 receitas salgadas e 17 receitas doces que vão renovar o cardápio escolar e trazer saúde sem abrir mão do sabor, com opções para estimular a descoberta de novos gostos e o apetite dos alunos. Mantivemos a linha Nutrição e Gastronomia, na qual os trabalhos do grupo são desenvolvidos desde 2015. Primamos pelo equilíbrio nutricional, pelo sabor que possa agradar ao público infantil, pela praticidade e pela inovação. Desse modo, o livro traz fotos coloridas de todas as receitas, o que pode auxiliar na elaboração dos cardápios do dia-a-dia. Os nomes descritos no sumário foram pensados de modo a destacar os principais ingredientes de cada receita, o que também permite uma escolha mais fácil, de acordo com o que há disponível no momento.

Trabalhar com a alimentação escolar é uma grande responsabilidade: muitas vezes é a melhor refeição do dia para alguns alunos. É também a responsável por recarregar as energias despendidas durante o primeiro período do turno escolar, pois acontece durante a pausa esperada com ansiedade pelos alunos – o recreio. Quando o alimento agrada, pode deixar o retorno à sala de aula muito melhor; e, por fim, pode fazer parte da memória afetiva dos alunos, compondo lembranças futuras dessa fase da vida na escola, através de cores, cheiros e sabores.

EMANOELLE N. F. MARCOS
Nutricionista, professora de Nutrição e integrante do grupo responsável pelo desenvolvimento deste livro.

SUMÁRIO

RECEITAS SALGADAS

10 Bolinhas de frango e espinafre com aveia
12 Croquete de cenoura
14 Croquete de frango, batata doce e cenoura
16 Hambúrguer de lentilha, carne e legumes
18 Lasanha de carne com molhos nutritivos
20 Molho branco com couve-flor
22 Molho de tomate nutritivo
24 Pãezinhos de maisena com legumes
26 Quibe de legumes
28 Torta de atum e verduras
30 Torta salgada de liquidificador
32 Tortinha de legumes

RECEITAS DOCES

34 Banana caramelada com suco de laranja
36 Bolinhos integrais de chocolate sem ovos
38 Bolo de abobrinha
40 Bolo de acelga e cenoura
42 Bolo de banana e aveia
44 Bolo de chocolate sem ovos
46 Bolo integral de abobrinha e batata doce
48 Bolo integral de beterraba com chocolate
50 Bolo de laranja
52 Bolo de laranja com aveia
54 Bolo de maçã, aveia e fubá
56 Bolo de maracujá e abacaxi
58 Bolo de maracujá e aveia
60 Mingau de chocolate e fubá
62 Pãezinhos de banana e aveia
64 Pães de minuto com batata doce
66 Sorvete cremoso de manga, banana e batata doce

BOLINHAS DE FRANGO E ESPINAFRE COM AVEIA

INGREDIENTES

Filé de frango cru picado	2 unidades (500g)
Cebola cortada em cubinhos	1 unidade (120g)
Dente de alho bem picado	1 unidade (5g)
Pão de forma com casca	3 fatias (75g)
Leite integral	1/4 xícara (60ml)
Farinha de trigo branca	2 c. sopa (20g)
Óleo de soja	2 c. sopa (24ml)
Sal	1/2 c. chá (3g)
Folhas de espinafre cru	3 xícaras (100g)
Aveia em flocos médios	2/3 xícara (70g)

MODO DE PREPARO

1. Pré-aquecer o forno à 180ºC.
2. Em uma frigideira, esquentar o óleo de soja e em seguida refogar o alho e a cebola. Reservar.
3. Colocar aproximadamente 2 litros de água para ferver em uma panela média. Assim que levantar fervura, colocar as folhas de espinafre devidamente higienizadas, e cozinhar por aproximadamente 20 segundos. Escorrer, utilizando uma peneira, espremer bem para sair o excesso de líquidos, picar e reservar.
4. Em um liquidificador, colocar o leite integral, a cebola e o alho previamente refogados e uma colher do peito de frango cru picado. Bater bem até virar uma pasta.
5. Aos poucos acrescentar os pedaços de frango e bater bem.
6. Assim que todo o frango estiver processado, colocar a pasta em uma tigela, acrescentar a farinha de trigo, o espinafre e temperar com sal.
7. Picar o pão de forma em pequenos quadradinhos e acrescentar à massa.
8. Separar pequenas porções de aproximadamente 20g. Modelar em formato de bolinhas.
9. Passar na aveia para "empanar" e dispor na fôrma untada com óleo de soja.
10. Assar por aproximadamente 20 minutos.

DICAS E SUGESTÕES

• Pode-se acrescentar salsinha e/ou cebolinha para agregar sabor na massa das bolinhas.
• Para facilitar os moldes sugere-se que as mãos sejam untadas com um pouco de óleo vegetal.

DIFICULDADE
Média

TEMPO DE PREPARO
50min.

RENDIMENTO
38 bolinhas cerca de 20g cada

VOCÊ VAI PRECISAR DE
Frigideira pequena
Panela média
Peneira
Liquidificador
Tigela
Fôrma retangular (30cm x 40cm)
Tábua de corte
Faca

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL
Nutriente/energia por porção de 100g (5 bolinhas)

Energia	192 Kcal
Carboidratos	16g
Proteínas	17g
Gorduras totais	6,7g
Gorduras saturadas	1,2g
Fibras	0,7g
Sódio	201mg
Ferro	0,8mg
Cálcio	25,7mg

Receita adaptada de fontes variadas.

CROQUETE DE CENOURA

INGREDIENTES

Cenoura cozida cortada em cubos	1 e 1/2 unidade (180g)
Batata cozida cortada em cubos	1 unidade (65g)
Óleo de soja	1 c. sopa (12g)
Dente de alho bem picado	1 unidade (3g)
Cebola cortada em cubinhos	1/4 unidade (30g)
Sal	1/2 c. chá (3g)
Farinha de trigo branca	2 c. sopa (20g)
Trigo para quibe já hidratado	1/2 xícara (55g)

MODO DE PREPARO

1. Pré-aquecer o forno a 180°C e untar uma fôrma com óleo de soja.
2. Cozinhar as cenouras e as batatas. Assim que estiverem cozidas amassar com ajuda de um garfo e reservar.
3. Em uma frigideira colocar óleo e refogar a cebola e o alho até ficarem translúcidos.
4. Adicionar a mistura de cenoura e batatas no refogado e deixar cozinhar por 5 minutos. Desligar o fogo.
5. Adicionar a farinha de trigo aos poucos, peneirando-a. Depois, acrescentar o trigo para quibe e o sal e mexer bem.
6. Moldar os croquetes com as palmas das mãos.
7. Colocar na fôrma e levar ao forno pré-aquecido a 180°C por aproximadamente 20 minutos.

DICAS E SUGESTÕES

• Para facilitar moldar os croquetes sugere-se untar as mãos com um pouco de óleo vegetal.
• Para hidratar o quibe sempre colocar em torno de 1 litro de água em uma panela pequena, além do trigo para quibe. Quando levantar fervura desligar e deixar escorrer em uma peneira certificando-se que ele estará bem sequinho.

DIFICULDADE
Média

TEMPO DE PREPARO
35min.

RENDIMENTO
11 croquetes de 30g cada

VOCÊ VAI PRECISAR DE
Fôrma retangular (30cm x 40cm)
Panela
Frigideira
Panela média
Garfo
Tábua de corte
Faca

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL
Nutriente/energia por porção de 90g (3 unidades)

Energia	151 Kcal
Carboidratos	26g
Proteínas	3,5
Gorduras totais	3,8
Gorduras saturadas	0,5g
Fibras	2g
Sódio	335mg
Ferro	0,5mg
Cálcio	25,5mg

*Receita adaptada do Canal **Receitas Saudáveis - Lucilia Diniz**, no Youtube.*

CROQUETE DE FRANGO, BATATA DOCE E CENOURA

INGREDIENTES

Peito de frango cru sem osso	1 unidade (400g)
Cebola cortada em cubinhos	1 unidade (120g)
Alho bem picado	1 c. sopa (2g)
Óleo de soja	2 c. sopa (24g)
Ovos	2 unidades (100g)
Cenoura crua ralada grosso	1 xícara (70g)
Batata doce crua ralada grosso	1 e 1/2 xícara (190g)
Farinha de trigo branca	1 c. sopa (10g)
Pão de forma torrado e moído/ralado	1 xícara (70g)
Aveia em flocos médios	1/4 xícara (25g)
Sal	1/2 c. chá (3g)

MODO DE PREPARO

1. Cozinhar o peito de frango em uma panela de pressão por 15 minutos após pegar pressão. Desligar o fogo e aguardar 10 minutos antes de abrir a panela.
2. Retirar toda a água da panela, fechar novamente a tampa e chacoalhar bem a panela para desfiar o frango. Reservar.
3. Pré-aquecer o forno a 180°C e untar a fôrma com óleo de soja.
4. Em uma frigideira, aquecer o óleo de soja e refogar a cebola e o alho. Reservar.
5. Em uma tigela, colocar o frango, o refogado e o restante dos ingredientes. Com o auxílio de uma espátula, misturar tudo para que forme uma massa.
6. Moldar com ajuda da palma da mão em formato de croquetes.
7. Colocar na fôrma e levar ao forno a 180ºC por aproximadamente 20 minutos.

DICAS E SUGESTÕES

• Ao cozinhar o frango na panela de pressão, sugere-se utilizar alguns ingredientes para temperar a água e assim deixar o frango mais saboroso, por exemplo: meia cebola picada, um a dois dentes de alho inteiros, talos de salsinha, aparas de cenouras, folhas de louro, ervas e especiarias em geral.
• Você pode também adicionar temperos verdes à massa antes de moldar para deixar essa receita mais saborosa.

DIFICULDADE
Média

TEMPO DE PREPARO
50min.

RENDIMENTO
26 croquetes de 30g cada

VOCÊ VAI PRECISAR DE
Panela de pressão
Frigideira
Tábua de corte
Faca
Tigela
Ralador
Espátula
Fôrma retangular (30cm x 40cm)

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL
Nutriente/energia por porção de 90g (3 croquetes)

Energia	190 Kcal
Carboidratos	15g
Proteínas	13g
Gorduras totais	9g
Gorduras saturadas	1,5g
Fibras	1,5g
Sódio	216mg
Ferro	1mg
Cálcio	26mg

Receita adaptada de fontes variadas.

HAMBÚRGUER DE LENTILHA, CARNE E LEGUMES

INGREDIENTES

Lentilha crua ..... 1/4 xícara (35g)
Trigo para quibe ..... 1/4 xícara (40g)
Abobrinha crua pequena ralada no ralo fino .. 1/2 xícara (30g)
Cenoura crua pequena ralada no ralo fino ... 1/2 xícara (30g)
Batata pequena cortada em cubinhos ..... 1/2 unidade (60g)
Cebola cortada em cubinhos ..... 1/4 xícara (30g)
Dente de alho bem picado ..... 2 unidades (5g)
Carne bovina moída (patinho) ..... 1/2 xícara (100g)
Sal ..... 1/2 c. chá (3g)

MODO DE PREPARO

1. Em uma panela pequena, colocar 1 litro de água e a lentilha. Levar ao fogo até que as lentilhas fiquem macias (aproximadamente 20 minutos). Com o auxílio de uma peneira, escorrer a água e reservar.
2. Em outra panela pequena, colocar ½ litro de água e as batatas. Cozinhar até que as batatas estejam macias. Com o auxílio de uma peneira, escorrer. Amassar as batatas com um garfo e reservar.
3. Levar mais uma panela pequena ao fogo com 1 litro de água e o trigo para quibe. Assim que levantar fervura, desligar o fogo e escorrer a água, com o auxílio de uma peneira e reservar.
4. Em uma tigela, colocar todos os ingredientes da receita e misturar bem com as mãos durante aproximadamente 5 minutos para deixar a preparação o mais compacta possível.
5. Acertar o tempero e dividir em porções iguais. Modelar em formato de hambúrgueres e dispor na fôrma previamente untada.
6. Assar em forno pré-aquecido a 180°C por aproximadamente 15 minutos.

DICAS E SUGESTÕES

- Espremer a cenoura e a abobrinha para retirar o excesso de líquido.
- Preferir ralar somente a casca da abobrinha, reservando seu miolo para preparo de refogados ou molhos. Dessa forma o hambúrguer não reterá tanto líquido.
- Após modelar os hambúrgueres sugere-se deixar aproximadamente 20 minutos em geladeira para a preparação ficar mais firme.
- Temperos verdes são bem vindos nessa preparação.

DIFICULDADE
Média

TEMPO DE PREPARO
50min.

RENDIMENTO
2 hambúrgueres de 80g cada

VOCÊ VAI PRECISAR DE
3 panelas pequenas
Peneira
Garfo
Ralador
Tigela
Fôrma retagular (30cm x 40cm)

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL
Nutriente/energia por porção de 80g

Energia	157 Kcal
Carboidratos	17g
Proteínas	10,6g
Gorduras totais	5,2g
Gorduras saturadas	2g
Fibras	3,7g
Sódio	317mg
Ferro	0,6mg
Cálcio	15,5mg

Receita adaptada de fontes variadas.

LASANHA DE CARNE COM MOLHOS NUTRITIVOS

INGREDIENTES

Carne bovina moída (patinho)	2 xícaras (500g)
Cebola cortada em cubinhos	1 unidade (140g)
Dente de alho bem picado	2 unidades (8g)
Óleo de soja	2 c. sopa (24g)
Sal	1/2 c. chá (3g)
Molho branco com couve-flor (ver pág. 20) ...	300ml
Molho de tomate nutritivo (ver pág. 22)	550ml
Massa de lasanha	250g
Queijo muçarela	150g

MODO DE PREPARO

1. Em uma panela média, aquecer o óleo e refogar a cebola e o alho.
2. Em seguida, acrescentar a carne moída e refogar por mais alguns minutos.
3. Por fim, adicionar o molho de tomate nutritivo (ver pág. 22).
4. Deixar cozinhando até a carne ficar bem cozida. Colocar o sal e reservar.

MONTAGEM

1. Em uma fôrma retangular média, dispor uma camada de carne moída com bastante molho.
2. Em seguida, colocar uma camada da massa de lasanha. Repetir o processo.
3. Finalizar com uma camada de molho branco (ver pág. 20) e por fim uma camada de queijo muçarela.
4. Levar ao forno pré-aquecido a 180ºC por aproximadamente 15 minutos.

DICAS E SUGESTÕES

• Ervas frescas e especiarias são muito bem vindas nessa receita e deixarão essa lasanha muito mais saborosa.

DIFICULDADE
Média

TEMPO DE PREPARO
40min.

RENDIMENTO
1 lasanha de 1768g
ou 10 pedaços de 175g cada

VOCÊ VAI PRECISAR DE
Panela média
Fôrma retangular (20cm x 30cm)

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL
Nutriente/energia por fatia de 175g

Energia	303 Kcal
Carboidratos	24g
Proteínas	20,3g
Gorduras totais	14,5g
Gorduras saturadas	2g
Fibras	2,3g
Sódio	456mg
Ferro	2mg
Cálcio	40mg

Receita adaptada de fontes variadas.

MOLHO BRANCO COM COUVE-FLOR

INGREDIENTES

Leite integral	2 xícaras (500ml)
Amido de milho	4 c. sopa (32g)
Cebola cortada em cubinhos	1/2 unidade (70g)
Dente de alho bem picado	1 unidade (4g)
Óleo de soja	2 c. sopa (24g)
Sal	1/2 c. chá (3g)
Couve-flor crua cortada em pedacinhos	1/2 unidade (365g)

MODO DE PREPARO

1. Utilizar ¼ de xícara do leite para dissolver o amido de milho. Reservar.
2. Em uma panela pequena, aquecer o óleo e refogar a cebola e o alho e a couve-flor.
3. Acrescentar o leite e com o fogo baixo mexer até cozinhar a couve-flor.
4. Colocar a mistura no liquidificador e bater bem até que fique bem lisa.
5. Voltar para a panela e adicionar o leite com o amido de milho e deixar ferver até engrossar.
6. Finalizar com o sal.

DICAS E SUGESTÕES

• Para não criar uma película por cima do molho branco sugere-se colocar um filme plástico diretamente em contato com a preparação até o momento de ser utilizado.
• Acrescente noz-moscada para deixar a preparação mais saborosa.

DIFICULDADE
Fácil

TEMPO DE PREPARO
25min.

RENDIMENTO
550ml

VOCÊ VAI PRECISAR DE
Panela média
Tábua de corte
Faca
Liquidificador
Espátula

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL
Nutriente/energia por porção de 50g

Energia	70 Kcal
Carboidratos	7g
Proteínas	2,4g
Gorduras totais	3,6g
Gorduras saturadas	0,3g
Fibras	0,6g
Sódio	106mg
Ferro	0,3mg
Cálcio	9mg

Receita adaptada de fontes variadas.

MOLHO DE TOMATE NUTRITIVO

INGREDIENTES

Tomate médio cortado em cubinhos	5 unidades (550g)
Beterraba crua cortada em cubinhos	1 unidade (130g)
Cenoura crua cortada em cubinhos	1 unidade (130g)
Cebola pequena cortada em cubinhos	1 unidade (100g)
Dente de alho bem picado	2 unidades (8g)
Sal	1/2 c. chá (3g)
Óleo de soja	1 c. sopa (12g)
Água	3 e 2/3 xícara (800ml)

MODO DE PREPARO

1. Aquecer o óleo em uma panela em fogo médio.
2. Adicionar a cebola e o alho e refogar, mexendo de vez em quando, por 5 minutos, até que as cebolas fiquem transparentes.
3. Adicionar o tomate, a cenoura, a beterraba, a água, o sal e tampar a panela. Deixar ferver.
4. Em seguida, abaixar o fogo e cozinhar por cerca de 40 minutos, até que os vegetais estejam bem macios. Se necessário, vá acrescentando um pouco de água para não secar o molho.
5. Deixar esfriar um pouco e bater a mistura no liquidificador.

DICAS E SUGESTÕES

• Colocar uma folha de louro para cozinhar junto dos legumes para acrescentar sabor. Após cozido, remover a folha.
• Acrescentar temperinhos como orégano, salsinha e cebolinha para agregar sabor.
• Você pode controlar a consistência do molho controlando o tempo que ele fica no fogo: quanto mais tempo ficar, mais consistente (grosso/encorpado) será; quanto menos tempo ficar, mais líquido será.

DIFICULDADE
Fácil

TEMPO DE PREPARO
1h10min.

RENDIMENTO
300ml

VOCÊ VAI PRECISAR DE
Tábua de corte
Faca
Panela média
Colher ou espátula
Descascador de legumes
Liquidificador

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL
Nutriente/energia por porção de 50ml

Energia	70 Kcal
Carboidratos	10,5g
Proteínas	1,6g
Gorduras totais	2,4g
Gorduras saturadas	0,3g
Fibras	1,5g
Sódio	219mg
Ferro	0,3mg
Cálcio	15mg

Receita adaptada de fontes variadas.

PÃEZINHOS DE MAISENA COM LEGUMES

INGREDIENTES

Amido de milho	1 xícara (120g)
Farinha de trigo branca	1 xícara (120g)
Fermento em pó químico	1 c. sopa (16g)
Sal	1/2 c. chá (3g)
Açúcar	1 c. sopa (12g)
Ovo	1 unidade (50g)
Óleo de soja	2 c. sopa (24g)
Leite integral	1/2 xícara (120ml)
Aveia em flocos finos	1 xícara (100g)
Brócolis cru cortado em pedacinhos	1 e 1/2 xícara (160g)
Gema de ovos	2 unidades (40g)

MODO DE PREPARO

1. Pré-aquecer o forno a 180°C. Untar as fôrmas com farinha de trigo branca e óleo de soja
2. Em uma tigela peneirar o amido de milho e a farinha de trigo e misturar.
3. Acrescentar sal, açúcar, ovo, óleo de soja, leite, aveia e amassar com as mãos até a massa ficar bem lisa.
4. Adicionar o brócolis que deve estar cortado bem pequeno.
5. Por último, adicionar o fermento químico e mexer delicadamente.
6. Modelar os pãezinhos, coloca-los nas fôrmas e pincelar a superfície com as gemas de ovos misturadas.
7. Assar em forno pré aquecido a 180°C por 20 minutos.

DICAS E SUGESTÕES

• Você pode substituir o brócolis por cenoura ralada ou beterraba também ralada, na mesma quantidade (160g).
• Essa receita deve ser degustada logo após amornar pois tende a ressecar se ficar muito tempo em espera depois de pronta. O ideal é assar e servir em seguida.

DIFICULDADE
Fácil

TEMPO DE PREPARO
30min.

RENDIMENTO
26 porções de 25g cada

VOCÊ VAI PRECISAR DE
Tigela
2 fôrmas grandes
Pincel
Peneira
Faca
Tábua de corte

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL
Nutriente/energia por porção de 50g (2 pãezinhos)

Energia	145 Kcal
Carboidratos	23g
Proteínas	3,3g
Gorduras totais	4,5g
Gorduras saturadas	0,6g
Fibras	1,5g
Sódio	218mg
Ferro	0,6mg
Cálcio	23mg

*Receita adaptada do arquivo pessoal de receitas de **Rosalba Ferreira Laus** - avó de uma das alunas participantes do projeto que deu origem ao livro.*

QUIBE DE LEGUMES

INGREDIENTES

Trigo para quibe	1/2 xícara (100g)
Sal	1/2 c. chá (3g)
Farinha de mandioca	1 c. sopa (20g)
Óleo de soja	2 c. sopa (24g)
Cebola pequena cortada em cubinhos	1 unidade (70g)
Dente de alho bem picado	1 unidade (5g)
Cenoura crua ralada	1/3 unidade (30g)
Folhas de espinafre picadas	1 xícara (50g)
Folhas de acelga picadas	1 xícara (70g)
Ovo	1 unidade (50g)

MODO DE PREPARO

1. Untar a fôrma com óleo de soja e polvilhar farinha de trigo.
2. Levar uma panela média ao fogo com 1 litro de água e o trigo para quibe. Assim que levantar fervura, desligar o fogo e escorrer a água com o auxílio de uma peneira. Reservar.
3. Em uma frigideira, aquecer o óleo e refogar a cebola e o alho.
4. Em seguida, acrescentar os legumes como cenoura, espinafre e acelga e refogar. Reservar.
5. Em uma tigela, colocar o trigo para quibe hidratado, os legumes refogados, a farinha de mandioca, o ovo e o sal. Amassar bem e levar para a geladeira por aproximadamente 15 minutos para que a massa "firme" (isso irá ajudar na hora de modelar os quibes).
6. Enquanto isso, pré-aquecer o forno a 180°C.
7. Modelar pequenos quibes de aproximadamente 20g usando as "covinhas" das mãos e dispor na fôrma previamente untada.
8. Levar ao forno pré-aquecido por aproximadamente 25 minutos.

DICAS E SUGESTÕES

• Temperos verdes e especiarias podem deixar essa receita ainda mais saborosa.

DIFICULDADE
Média

TEMPO DE PREPARO
60min.

RENDIMENTO
16 quibes de 20g cada

VOCÊ VAI PRECISAR DE
Panela média
Frigideira
Tigela
Peneira
Fôrma retangular (30cm x 40cm)
Tábua de corte
Faca

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL
Nutriente/energia por porção de 60g (3 quibes)

Energia	150 Kcal
Carboidratos	19,5g
Proteínas	4g
Gorduras totais	6g
Gorduras saturadas	0,6g
Fibras	4g
Sódio	252mg
Ferro	2mg
Cálcio	36mg

Receita adaptada de fontes variadas.

TORTA DE ATUM E VERDURAS

INGREDIENTES

Atum enlatado ralado em óleo	1 xícara (60g)
Espinafre cru cortado em tiras	1 xícara (40g)
Acelga crua picada em tiras	1 xícara (40g)
Ovos	3 unidades (150g)
Leite integral	1/2 xícara (120ml)
Óleo de soja	1/2 xícara (95ml)
Farinha de trigo branca	2 xícaras (240g)
Sal	1/2 c. chá (3g)
Fermento em pó químico	1 c. sopa (16g)
Cebola crua cortada em cubinhos	1/2 unidade (60g)
Dente de alho bem picado	1 unidade (5g)
Amido de milho	1/4 xícara (30g)

MODO DE PREPARO

1. Em uma panela pequena, colocar um fio de óleo e refogar a cebola até que ela fique transparente, e logo em seguida acrescentar o alho e por último o atum. Deixar refogar até reduzir a umidade, cerca de 5 minutos. Desligar o fogo e deixar esfriar por cerca de 15 minutos para ser adicionado a massa.
2. Colocar 2 litros de água para ferver em uma panela. Quando levantar fervura, acrescentar o espinafre e a acelga e cozinhar por aproximadamente 30 segundos.
3. Com o auxílio de uma peneira, escorrer e imediatamente transferir as folhas para uma tigela com água gelada para interromper o cozimento das folhas.
4. Em seguida, retirar as folhas da água gelada, espremer para remover o excesso de líquido e reservar.
5. Pré-aquecer o forno a 180°C. Untar a fôrma com óleo de soja e polvilhar farinha de trigo branca.
6. Em um liquidificador, bater o leite, os ovos, o óleo e as folhas até formar uma mistura lisa.
7. Passar a massa para uma tigela e acrescentar todos os ingredientes secos e peneirados.
8. Acrescentar o atum frio à massa.
9. Por fim, acrescentar o fermento, mexendo delicadamente.
10. Colocar a massa na fôrma e assar em forno pré-aquecido a 180 °C por aproximadamente 25 minutos.

DICAS E SUGESTÕES

• A torta pode ser montada em camadas. Com o auxílio de uma concha pequena, preencher o fundo da fôrma com metade da massa, rechear com o atum refogado e cobrir com o restante da massa.

DIFICULDADE
Fácil

TEMPO DE PREPARO
45min.

RENDIMENTO
9 pedaços de 75g cada

VOCÊ VAI PRECISAR DE
Panela pequena
Panela média
Peneira
Liquidificador
Tigela
Espátula
Tigela com água gelada
Fôrma retangular (20cm x 9cm)
Tábua de corte
Faca

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL
Nutriente/energia por pedaço de 75g

Energia	270 Kcal
Carboidratos	24,5g
Proteínas	6,2g
Gorduras totais	16,3g
Gorduras saturadas	2,5g
Fibras	1,2g
Sódio	298mg
Ferro	0,7mg
Cálcio	43mg

Receita adaptada de fontes variadas.

TORTA SALGADA DE LIQUIDIFICADOR

INGREDIENTES

Ovo	1 unidade (50g)
Arroz integral cozido	2 xícaras (300g)
Óleo de soja	1/2 xícara (95ml)
Farinha de trigo branca	1 xícara (120g)
Fermento em pó químico	1 c. sopa (16g)
Sal	1/2 c. chá (3g)
Frango cozido desfiado	1 e 1/2 xícara (250g)
Dente de alho bem picado	2 unidades (5g)
Cebola crua cortada em cubinhos	1/2 unidade (50g)
Tomate cru cortado em cubinhos	1 unidade (100g)
Cenoura crua ralada	1/2 xícara (100g)
Abobrinha crua ralada	1/2 xícara (100g)
Água do refogado de legumes	1 xícara (220ml)

MODO DE PREPARO

Recheio

1. Em uma panela média, colocar um fio de óleo e refogar a cebola e o alho até ficarem transparentes.
2. Em seguida, acrescentar o frango e misturar bem.
3. Acrescentar os tomates, a cenoura e por último a abobrinha e cozinhar até que os legumes estejam macios.
4. Com o auxílio de uma peneira, escorrer o refogado de legumes e reservar. Não jogar o líquido fora. Usar para preparar a massa (caso a quantidade for menor que 1 xícara de líquido, completar com água).

Massa

5. Pré-aquecer o forno a 180ºC e untar a fôrma com óleo de soja e polvilhar farinha de trigo branca.
6. No liquidificador, colocar o arroz já cozido, a água do refogado, o óleo, o ovo, o fermento e a farinha. Bater até formar uma massa.
7. Preencher o fundo da fôrma previamente untada com metade da massa, adicionar o recheio e cobrir com o restante da massa.
8. Assar em forno pré-aquecido a 180°C aproximadamente por 30 minutos.

DICAS E SUGESTÕES

• Essa receita tem um bom custo-benefício, já que permite utilizar sobras de arroz e de legumes do almoço. Além disso, é versátil pois pode ser feita com arroz branco também.

DIFICULDADE
Fácil

TEMPO DE PREPARO
60min.

RENDIMENTO
16 pedaços de 75g cada

VOCÊ VAI PRECISAR DE
Panela média
Peneira
Tábua de corte
Faca
Fôrma retangular (20cm x 30cm)
Liquidificador
Espátula

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL
Nutriente/energia por pedaço de 75g

Energia	149 Kcal
Carboidratos	10,5g
Proteínas	4,9g
Gorduras totais	9,6g
Gorduras saturadas	1,5g
Fibras	0,7g
Sódio	195mg
Ferro	0,4mg
Cálcio	18,5mg

Receita adaptada de fontes variadas.

TORTINHA DE LEGUMES

INGREDIENTES

Ovos	6 unidades (300g)
Óleo de soja	2 c. sopa (24g)
Cebola crua cortada em cubinhos	1 unidade (120g)
Vagem crua em rodelas pequenas	2 unidades (15g)
Cenoura crua ralada no ralo grosso	1/3 unidade (30g)
Abobrinha crua ralada no ralo grosso	1/3 unidade (30)
Batata inglesa crua ralada no ralo grosso	1 unidade (60g)
Sal	1/2 c. chá (3g)
Fermento em pó químico	1 c. sopa (16g)
Farinha de rosca	2 c. sopa (12g)
Amido de milho	2 e 1/2 c. sopa (20g)
Água	1/2 xícara (110ml)

MODO DE PREPARO

1. Pré-aquecer o forno a 180°C. Untar as forminhas com óleo de soja e polvilhar farinha de rosca.
2. Em uma frigideira refogar a cebola com o óleo de soja e em seguida acrescentar os legumes, vagem, cenoura, abobrinha e batata, cozinhar por mais 5 minutos.
3. Em uma tigela, bater os ovos ligeiramente e acrescentar os legumes refogados, a farinha de rosca e o sal.
4. Dissolver o amido de milho em meia xícara de água e acrescentar na mistura dos ovos.
5. Por fim, acrescentar o fermento e misturar bem.
6. Colocar a mistura nas forminhas untada e levar ao forno pré-aquecido por aproximadamente 20 minutos.

DICAS E SUGESTÕES

• Acrescente temperos verdes para deixar a mistura mais saborosa.
• A função do amido de milho nessa receita é deixar mais fofa e leve a preparação.

DIFICULDADE
Fácil

TEMPO DE PREPARO
35min.

RENDIMENTO
9 porções de 60g

VOCÊ VAI PRECISAR DE
Forminhas de muffins
Frigideira
Tigela
Ralador
Tábua de corte
Faca

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL
Nutriente/energia por porção de 60g

Energia	100 Kcal
Carboidratos	6,6g
Proteínas	4,8g
Gorduras totais	6g
Gorduras saturadas	0,4g
Fibras	0,6g
Sódio	255mg
Ferro	0,2mg
Cálcio	8,4mg

*Receita adaptada do Blog **Botõezinhos**.*

BANANA CARAMELADA COM SUCO DE LARANJA

INGREDIENTES

Bananas tipo caturra maduras sem casca	10 unidades (860g)
Açúcar refinado	1/4 xícara (45g)
Suco de laranja	2 xícaras (400ml)
Sal	1 pitada (1g)

MODO DE PREPARO

1. Descascar as bananas e reservá-las inteiras.
2. Colocar o açúcar em uma frigideira grande e levar ao fogo para caramelizar, sem mexer, até derreter por completo e atingir coloração clara.
3. Adicionar as bananas, uma a uma, cuidando para que elas não fiquem uma sobre a outra.
4. Colocar o suco de laranja e o sal por cima das bananas e deixar cozinhar por 5 minutos.
5. Virar as bananas, delicadamente, e deixar cozinhar por mais 5 minutos.

DICAS E SUGESTÕES

• Esta receita pode ser servida quente no inverno e gelada no verão
• Ao invés de usar a frigideira pode ser usado uma fôrma e fazer no forno para facilitar e agilizar o processo.

DIFICULDADE
Fácil

TEMPO DE PREPARO
20min.

RENDIMENTO
10 poções de 100g cada

VOCÊ VAI PRECISAR DE
Frigideira grande

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL
Nutriente/energia por porção de 1 unidade

Energia	124 Kcal
Carboidratos	28,7g
Proteínas	1,2g
Gorduras totais	0,5g
Gorduras saturadas	0,2g
Fibras	1,8g
Sódio	1,3mg
Ferro	0,4mg
Cálcio	10mg

*Receita adaptada do Chef **Álvaro Rodrigues**.*

BOLINHOS INTEGRAIS DE CHOCOLATE SEM OVOS

INGREDIENTES

Chocolate em pó 50% cacau	1/2 xícara (40g)
Farinha de trigo branca	1/3 xícara (40g)
Vinagre de cereais/frutas/vinho	1 c. sopa (10g)
Óleo de soja	3 c. sopa (36g)
Água quente	1/2 xícara (100ml)
Açúcar refinado	1/2 xícara (90g)
Trigo para quibe	2 e 1/2 c. sopa (25g)
Aveia em flocos médios	1/2 xícara (50g)
Fermento em pó químico	1 c. sopa (16g)
Amido de milho	2 c. sopa (16g)

MODO DE PREPARO

1. Levar uma panela ao fogo com 1 litro de água e o trigo para quibe.
2. Assim que levantar fervura desligar o fogo, escorrer a água com o auxílio de uma peneira e reservar.
3. Pré-aquecer o forno a 180°C. Untar as forminhas com óleo de soja e polvilhar farinha de trigo branca.
4. Em uma tigela peneirar todos os ingredientes secos, com exceção da aveia. Em seguida acrescentar o chocolate, a farinha de trigo, o açúcar, a aveia e o amido de milho.
5. Adicionar a água, o vinagre e o óleo de soja e misturar bem até formar uma massa homogênea ou seja com todos os ingredientes mesclados.
6. Acrescentar o trigo para quibe já hidratado e mexer até juntar todos os ingredientes.
7. Por fim, acrescentar o fermento e misturar delicadamente.
8. Distribuir a massa nas forminhas já untadas e levar ao forno pré-aquecido a 180°C por aproximadamente 35 minutos.

DICAS E SUGESTÕES

• O cozimento do trigo tem como intenção deixá-lo mais úmido.
• Em relação aos ingredientes secos como farinha de trigo, açúcar, fermento, chocolate em pó e amido de milho, deve-se retirar a umidade que pode haver neles, peneirando-os. Além disso, você vai retirar possíveis impurezas dos produtos, como pedrinhas de bicarbonato que podem estar contidas no fermento.

DIFICULDADE
Média

TEMPO DE PREPARO
50min.

RENDIMENTO
5 porções de 70g cada

VOCÊ VAI PRECISAR DE
Panela média
Peneira
Tigela
Espátula
Forminhas de muffins

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL
Nutriente/energia por porção de 70g

Energia	267,5 Kcal
Carboidratos	43g
Proteínas	3,6g
Gorduras totais	9g
Gorduras saturadas	1g
Fibras	2,8g
Sódio	207mg
Ferro	1,2mg
Cálcio	25,5mg

Receita adaptada de fontes variadas.

BOLO DE ABOBRINHA

INGREDIENTES

Abobrinha com casca cortada em cubos ..	1/2 xícara (95g)
Farinha de trigo branca	1 e 1/4 xícara (150g)
Ovo	1 unidade (50g)
Óleo de soja	1/4 xícara (50ml)
Raspas de 1/2 laranja pêra	1 c. sopa (10g)
Açúcar refinado	1/2 xícara (90g)
Sal	1 pitada (1g)
Fermento em pó químico	1/2 c. sopa (8g)

MODO DE PREPARO

1. Pré-aquecer o forno a 180°C. Untar uma fôrma pequena com óleo de soja e polvilhar farinha de trigo branca.
2. No liquidificador colocar os ovos, o óleo de soja, a abobrinha e bater até misturar bem todos os ingredientes.
3. Acrescentar o sal e o açúcar e bater novamente até juntar bem todos os ingredientes.
4. Passar a massa para uma tigela e colocar a farinha de trigo, peneirando-a.
5. Adicionar as raspas de laranja.
6. Por fim, colocar o fermento e mexer delicadamente com uma espátula.
7. Colocar a massa na fôrma previamente untada e levar ao forno pré-aquecido a 180°C por aproximadamente 25 minutos.

DICAS E SUGESTÕES

• Quando utilizar as raspas da laranja, ralar apenas a parte da casca amarela, sem atingir a parte branca para não ficar com gosto de amargo.

DIFICULDADE
Média

TEMPO DE PREPARO
35min.

RENDIMENTO
6 fatias de 60g cada

VOCÊ VAI PRECISAR DE
Liquidificador
Tigela
Espátula
Peneira
Fôrma retangular (20cm x 9cm)
Tábua de corte
Faca

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL
Nutriente/energia por fatia de 60g

Energia	205,5 Kcal
Carboidratos	27,7g
Proteínas	2,5g
Gorduras totais	9,4g
Gorduras saturadas	1,2g
Fibras	0,8g
Sódio	134mg
Ferro	0,5mg
Cálcio	25mg

*Receita adaptada de **Cozinha Brasil - SESI 2007**.*

BOLO DE ACELGA E CENOURA

INGREDIENTES

Ovos	4 unidades (200g)
Óleo de soja	1/2 xícara (95ml)
Açúcar refinado	2 xícaras (360g)
Farinha de trigo branca	2 xícaras (240g)
Fermento em pó químico	1 c. chá (5g)
Acelga crua cortada em pedaços grandes	1/2 unidade (300g)
Cenoura crua ralada	1 unidade (140g)

MODO DE PREPARO

1. Pré-aquecer o forno a 180ºC e untar a fôrma com óleo de soja e polvilhar farinha de trigo.
2. Em uma panela média, colocar aproximadamente 5 litros de água e levar ao fogo para ferver.
3. Assim que levantar fervura colocar a acelga picada em pedaços grandes e deixar cozinhar por aproximadamente 30 segundos.
4. Escorrer a água e deixar a acelga amornar na peneira. Assim que for possível manusear, espremer com o auxílio de um pano limpo para remover todo o excesso de água e reservar.
5. Em um liquidificador, colocar os ovos, o óleo e a acelga espremida e bater por 3 minutos.
6. Acrescentar o açúcar e bater por mais 1 minuto para a massa ficar bem lisa.
7. Colocar a mistura em uma vasilha e juntar a farinha de trigo peneirando-a. Colocar a cenoura ralada e misturar.
8. Por fim, acrescentar o fermento e misturar delicadamente.
9. Colocar a massa na fôrma e levar ao forno pré-aquecido a 180ºC por aproximadamente 30 minutos.

DICAS E SUGESTÕES

• É importante espremer bem a acelga para não ter excesso de água na receita. Cuidado para respeitar com atenção o tempo de cozimento da acelga. O processo deve ser rápido para evitar a perda de nutrientes. Mantenha sempre a água fervendo.

DIFICULDADE
Média

TEMPO DE PREPARO
60min.

RENDIMENTO
14 fatias de 80g cada

VOCÊ VAI PRECISAR DE
Liquidificador
Ralador
Peneira
Pano limpo
Panela média
Fôrma retangular (20cm x 9cm)
Tábua de corte
Faca

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL
Nutriente/energia por fatia de 80g

Energia	196 Kcal
Carboidratos	41,1g
Proteínas	3,9g
Gorduras totais	1,7g
Gorduras saturadas	1g
Fibras	1,2g
Sódio	85,8mg
Ferro	0,9mg
Cálcio	37,9mg

Receita adaptada de fontes variadas.

BOLO DE BANANA E AVEIA

INGREDIENTES

Aveia em flocos médios	2 xícaras (200g)
Banana tipo branca madura	4 unidades (253g)
Açúcar refinado	2/3 xícara (120g)
Óleo de soja	1/3 xícara (65ml)
Ovos	3 unidades (150g)
Fermento em pó químico	1 c. chá (5g)

MODO DE PREPARO

1. Pré-aquecer o forno a 180°C e untar uma fôrma com óleo de soja e farinha de trigo branca.
2. Em um liquidificador colocar os ovos, o óleo de soja e uma das bananas. Bater bem e ir adicionando o restante das bananas uma a uma até formar um creme.
3. Adicionar o açúcar e bater mais um pouco.
4. Acrescentar a aveia até que todos os ingredientes estejam bem misturados.
5. Desligar o liquidificador e, com ajuda de uma espátula, incorporar o fermento delicadamente.
6. Colocar a massa na fôrma e levar ao forno pré-aquecido por aproximadamente 30 minutos.

DICAS E SUGESTÕES

• É uma ótima receita para utilizar as bananas quando estiverem muito maduras pois o bolo ficará ainda mais saboroso.
• A canela em pó pode ser acrescentada na massa para deixar o bolo com sabor mais especial.

DIFICULDADE
Média

TEMPO DE PREPARO
45min.

RENDIMENTO
10 fatias de 60g cada

VOCÊ VAI PRECISAR DE
Liquidificador
Espátula
Fôrma retangular (20cm x 9cm)

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL
Nutriente/energia por fatia de 60g

Energia	233 Kcal
Carboidratos	31g
Proteínas	4,5g
Gorduras totais	10g
Gorduras saturadas	0,9g
Fibras	2,5g
Sódio	50,7mg
Ferro	0,6mg
Cálcio	8mg

*Receita adaptada fornecida pela loja **Grão e Vida**.*

BOLO DE CHOCOLATE SEM OVOS

INGREDIENTES

Chocolate em pó 50% cacau	1/2 xícara (45g)
Farinha de trigo branca	1/3 xícara (40g)
Vinagre de cereais/frutas/vinho	1 c. sopa (15g)
Óleo de soja	2 c. sopa (24g)
Água quente	1/2 xícara (110ml)
Açúcar refinado	1/2 xícara (90g)
Aveia em flocos médios	1/2 xícara (50g)
Fermento em pó químico	1/2 c. sopa (8g)
Amido de milho	2 c. sopa (16g)

MODO DE PREPARO

1. Pré-aquecer o forno a 180ºC.
2. Untar uma fôrma com óleo de soja e polvilhar farinha de trigo branca.
3. Em uma tigela acrescentar o chocolate, a farinha de trigo, o açúcar, a aveia e o amido de milho.
4. Colocar a água, o vinagre e o óleo de soja e misturar bem todos os ingredientes.
5. Colocar o fermento e mexer delicadamente.
6. Colocar a massa na fôrma já untada.
7. Levar ao forno pré-aquecido a 180°C por aproximadamente 20 minutos.

DICAS E SUGESTÕES

• Assim que o fermento é adicionado, pode-se esperar no máximo 20 minutos para entrar no forno. Após esse período o fermento começa a perder seu poder de crescimento.
• É muito importante que o forno seja sempre pré aquecido com antecedência. Em média 15 a 20 minutos para garantir uma temperatura apropriada para o fermento ser ativado e consequentemente uma massa aerada. A farinha também precisa do calor para assegurar leveza ao bolo.

DIFICULDADE
Fácil

TEMPO DE PREPARO
35min.

RENDIMENTO
5 fatias de 65g cada

VOCÊ VAI PRECISAR DE
Tigela
Espátula
Fôrma retangular (20cm x 9cm)

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL
Nutriente/energia por fatia de 65g

Energia	229 Kcal
Carboidratos	39,5g
Proteínas	3,1g
Gorduras totais	6,5g
Gorduras saturadas	0,7g
Fibras	1,3g
Sódio	162mg
Ferro	0,5mg
Cálcio	15mg

*Receita adaptada do Blog **Fru-fruta**.*

BOLO INTEGRAL DE ABOBRINHA E BATATA DOCE

INGREDIENTES

Abobrinha crua com casca cortada em cubos	1/2 xícara (95g)
Batata doce crua ralada	1 xícara (65g)
Farinha de trigo branca	1 xícara (120g)
Trigo para quibe	1/3 xícara (30g)
Ovo	1 unidade (50g)
Óleo de soja	1/4 xícara (50ml)
Raspas de laranja	1 c. sopa (2g)
Açúcar refinado	1/2 xícara (90g)
Sal	1 pitada (1g)
Fermento em pó químico	1/2 c. sopa (8g)

MODO DE PREPARO

1. Levar à fervura uma panela pequena com 1 litro de água e o trigo para quibe.Quando levantar fervura desligar o fogo e escorrer a água com o auxílio de uma peneira e reservar.
2. Pré-aquecer o forno a 180°C. Untar uma fôrma com óleo de soja e polvilhar farinha de trigo branca.
3. No liquidificador colocar os ovos, o óleo de soja, a abobrinha e bater até misturar todos os ingredientes.
4. Acrescentar o sal e o açúcar e bater novamente.
5. Passar a massa para uma tigela e acrescentar a farinha de trigo, peneirando-a, e mexendo com o auxílio de uma espátula.
6. Adicionar o trigo para quibe hidratado, a batata doce ralada, as raspas de laranja e misturar bem.
7. Por fim, acrescentar o fermento e mexer delicadamente.
8. Colocar a massa na fôrma previamente untada e levar ao forno pré-aquecido a 180°C por aproximadamente 25 minutos.

DICAS E SUGESTÕES

• Bolos feitos no liquidificador geralmente devem seguir a seguinte regra: bater os líquidos e depois misturar os secos à mão. Bater ou misturar demais faz com que a massa perca o ar e fique pesada.

DIFICULDADE
Média

TEMPO DE PREPARO
50min.

RENDIMENTO
7 fatias de 65g cada

VOCÊ VAI PRECISAR DE
Panela pequena
Liquidificador
Tigela
Espátula
Peneira
Fôrma retangular (20cm x 9cm)
Tábua de corte
Faca
Ralador

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL
Nutriente/energia por fatia de 65g

Energia	267,5 Kcal
Carboidratos	45g
Proteínas	3,3g
Gorduras totais	8,2g
Gorduras saturadas	1,3g
Fibras	1,7g
Sódio	90mg
Ferro	0,3mg
Cálcio	20 mg

*Receita adaptada de **Cozinha Brasil - SESI 2007**.*

BOLO INTEGRAL DE BETERRABA COM CHOCOLATE

INGREDIENTES

Beterraba crua sem casca cortada em cubos	2 unidades (300g)
Farinha de trigo branca	1 e 1/2 xícara (180g)
Ovo	3 unidades (150g)
Óleo de soja	3/4 xícara (150ml)
Suco de laranja pêra	1 xícara (200ml)
Açúcar refinado	1 xícara (180g)
Aveia em flocos médios	1 e 1/2 xícara (150g)
Chocolate em pó 50% cacau	1 xícara (90g)
Sal	1 pitada (1g)
Fermento em pó químico	1 c. sopa (16g)

MODO DE PREPARO

1. Pré-aquecer o forno a 180°C. Untar a fôrma com óleo de soja e polvilhar farinha de trigo branca.
2. No liquidificador, colocar os ovos e o açúcar e bater até misturar todos os ingredientes.
3. Acrescentar o óleo, a beterraba picada e o suco de laranja e bater bem.
4. Em seguida, adicionar a aveia, o chocolate em pó e o sal e bater para misturar todos os ingredientes.
5. Por fim, colocar a mistura em uma vasilha e acrescentar a farinha de trigo peneirada, com o auxílio de uma espátula. Misturar também o fermento e mexer delicadamente.
6. Despejar a massa na fôrma e levar ao forno pré-aquecido a 180°C por aproximadamente 40 minutos.

DICAS E SUGESTÕES

• A função do sal nas receitas doces é realçar o sabor das preparações além de ser um conservante natural.

DIFICULDADE
Média

TEMPO DE PREPARO
55min.

RENDIMENTO
17 fatias de 70g cada

VOCÊ VAI PRECISAR DE
Liquidificador
Tigela
Espátula
Peneira
Fôrma com furo no meio (16cm)
Tábua de corte
Faca
Espremedor de laranja

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL
Nutriente/energia por fatia de 70g

Energia	264 Kcal
Carboidratos	36,2g
Proteínas	4,5g
Gorduras totais	11g
Gorduras saturadas	1,3g
Fibras	1,8g
Sódio	109mg
Ferro	0,6mg
Cálcio	22mg

*Receita adaptada do Site **Mundo Boa Forma**.*

BOLO DE LARANJA

INGREDIENTES

Laranja pêra com casca cortada em cubos	1 unidade (250g)
Ovos	3 unidades (150g)
Óleo de soja	2/3 xícara (130ml)
Açúcar refinado	2/3 xícara (120g)
Farinha de trigo branca	2 xícaras (240g)
Fermento em pó químico	1/2 c. sopa (8g)

MODO DE PREPARO

1. Pré-aquecer o forno a 180°C. Untar as forminhas com óleo de soja e polvilhar farinha de trigo branca.
2. Lavar muito bem a laranja e, sem retirar a casca, cortar em pedaços médios, retirar as sementes e o miolo e bater no liquidificador junto com os ovos e o óleo de soja.
3. Acrescentar o açúcar e bater até juntar com os outros ingredientes.
4. Colocar a massa do liquidificador em uma tigela. Peneirar a farinha de trigo e misturar cuidadosamente com o auxílio de uma espátula.
5. Por fim, adicionar o fermento, mexer delicadamente e colocar a massa nas forminhas.
6. Levar ao forno pré-aquecido a 180°C por cerca de 25 minutos.

DICAS E SUGESTÕES

• Esta receita utiliza integralmente a laranja, inclusive as cascas. Então não esqueça de fazer corretamente a higienização da fruta para que o bolo fique saboroso mas também seguro para quem for comer.

DIFICULDADE
Fácil

TEMPO DE PREPARO
40min.

RENDIMENTO
10 bolinhos de 80g cada

VOCÊ VAI PRECISAR DE
Liquidificador
Forminhas de muffins ou fôrma com furo no meio (16cm)
Tigela
Espátula
Peneira
Tábua de corte
Faca

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL
Nutriente/energia por porção de 80g

Energia	284 Kcal
Carboidratos	33,2g
Proteínas	4,4g
Gorduras totais	14,8g
Gorduras saturadas	1,9g
Fibras	1g
Sódio	51,1mg
Ferro	0,6mg
Cálcio	33,7mg

Receita adaptada de fontes variadas.

BOLO DE LARANJA COM AVEIA

INGREDIENTES

Laranja pêra com casca cortada em cubos ...	1 unidade (250g)
Ovos	3 unidades (150g)
Óleo de soja	2/3 xícara (130ml)
Açúcar refinado	2/3 xícara (120g)
Farinha de trigo branca	1 xícara (120g)
Aveia em flocos médios	1 xícara (100g)
Fermento em pó químico	1/2 c. sopa (8g)

MODO DE PREPARO

1. Pré-aquecer o forno a 180°C. Untar a fôrma com óleo de soja e polvilhar farinha de trigo branca.
2. Lavar a laranja e, sem retirar a casca, remover as sementes e bater no liquidificador junto com os ovos e o óleo.
3. Acrescentar o açúcar e a aveia e bater até misturar todos os ingredientes.
4. Colocar a massa do liquidificador em uma tigela. Peneirar a farinha de trigo e misturar cuidadosamente com o auxílio de uma espátula.
5. Adicionar o fermento e mexer delicadamente.
6. Distribuir a massa na fôrma e levar ao forno pré-aquecido a 180°C por aproximadamente 25 minutos.

DICAS E SUGESTÕES

• Em todas as receitas de bolos os ovos foram processados no liquidificador junto com toda a massa para facilitar e agilizar o processo. No entanto, caso houver tempo sugere-se que os ovos sejam separados e as claras batidas em neve com o auxílio de um batedor de arame ou batedeira. As claras em neve fornecem ar à massa deixando o bolo mais leve e macio.

DIFICULDADE
Fácil

TEMPO DE PREPARO
40min.

RENDIMENTO
10 fatias de 80g cada

VOCÊ VAI PRECISAR DE
Liquidificador
Tigela
Espátula
Faca
Tábua de corte
Fôrma com furo no meio (23cm)

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL
Nutriente/energia por fatia de 80g

Energia	279 Kcal
Carboidratos	30g
Proteínas	4,4g
Gorduras totais	15,7g
Gorduras saturadas	1,9g
Fibras	1,6g
Sódio	51mg
Ferro	0,6mg
Cálcio	20mg

Receita adaptada de fontes variadas.

BOLO DE MAÇÃ, AVEIA E FUBÁ

INGREDIENTES

Açúcar refinado	2/3 xícara (120g)
Farinha de trigo branca	2 xícaras (240g)
Ovos	2 unidades (100g)
Maçã Fuji	3 unidades (500g)
Leite integral	1/2 xícara (120ml)
Fermento em pó químico	1/2 c. sopa (8g)
Óleo de soja	1/4 xícara (50ml)
Sal	1 pitada (1g)
Farinha de milho (fubá)	1/3 xícara (50g)
Aveia em flocos médios	1/4 xícara (25g)

MODO DE PREPARO

1. Pré-aquecer o forno a 180°C. Untar a fôrma com óleo de soja e polvilhar farinha de trigo branca.
2. Lavar e descascar as maçãs. Reservar as cascas.
3. Cortar as maçãs ao meio, retirar as semestes e fatiar em lâminas de 2mm. Adicionar água às lâminas de maçã para que elas não oxidem e reservar.
4. Em um liquidificador, bater as cascas das maçãs, os ovos e o óleo vegetal, além da farinha de milho e a aveia.
5. Adicionar o leite, o sal e o açúcar e bater até misturar todos os ingredientes.
6. Colocar a massa do liquidificador em uma tigela. Peneirar a farinha de trigo e misturar cuidadosamente com o auxílio de uma espátula.
7. Por fim adicionar o fermento e mexer delicadamente.
8. Colocar a massa na fôrma.
9. Distribuir as lâminas de maçãs uma ao lado da outra e "em escamas" sobre o bolo, de modo que apenas a base das fatias de maçãs fique em contato com a massa.
10. Levar ao forno por aproximadamente 30 minutos.

DICAS E SUGESTÕES

- Pode-se acrescentar canela em pó à receita para variar o sabor.

DIFICULDADE
Média

TEMPO DE PREPARO
50min.

RENDIMENTO
10 fatias de 80g cada

VOCÊ VAI PRECISAR DE
Liquidificador
Fôrma com furo no meio (16cm)
Tábua de corte
Faca
Espátula
Tigela

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL
Nutriente/energia por fatia de 80g

Energia	259 Kcal
Carboidratos	44,3g
Proteínas	4,5g
Gorduras totais	7,1g
Gorduras saturadas	0,8g
Fibras	2,1g
Sódio	245mg
Ferro	0,7mg
Cálcio	39,1mg

*Receita adaptada do Canal **Receitas da Vó Lurdes**, no Youtube.*

BOLO DE MARACUJÁ E ABACAXI

INGREDIENTES

Farinha de trigo branca	2 xícaras (240g)
Açúcar refinado	2/3 xícara (120g)
Fermento em pó químico	1/2 c. sopa (8g)
Ovo	1 unidade (50g)
Óleo de soja	1/2 xícara (95ml)
Polpa de maracujá	2 unidades (140g)
Abacaxi sem casca cortado em cubinhos	1 e 1/2 xícara (200g)

MODO DE PREPARO

1. Pré-aquecer o forno à 180ºC e untar a fôrma com óleo de soja e polvilhar farinha de trigo branca.
2. Em uma tigela, peneirar todos os ingredientes secos. Reservar.
3. Bater no liquidificador o ovo com o óleo de soja e a polpa do maracujá até dissolver bem as sementes da fruta. Acrescentar o açúcar e bater mais um pouco até misturar tudo.
4. Retirar a massa do liquidificador e colocar em uma tigela, acrescentar os ingredientes secos restantes e mexer aos poucos, até misturar por completo.
5. Distribuir os cubinhos de abacaxi pela fôrma e despejar a massa do bolo por cima.
6. Levar ao forno pré-aquecido à 180°C por aproximadamente 40 minutos.

DICAS E SUGESTÕES

• Essência de baunilha pode ser acrescentada para deixar o bolo mais saboroso.
• As cascas do abacaxí podem ser utilizadas como chá quente ou gelado. Ferver as cascas com 5 litros de água com duas colheres de sopa de açúcar. Acrescentar 3 cravos da índia e 1 pau de canela. Ótima opção de bebida.

DIFICULDADE
Média

TEMPO DE PREPARO
60min.

RENDIMENTO
10 fatias de 75g cada

VOCÊ VAI PRECISAR DE
Liquidificador
Tábua de corte
Faca
Peneira
Tigela
Espátula
Fôrma com furo no meio (16cm)

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL
Nutriente/energia por fatia de 75g

Energia	254 Kcal
Carboidratos	36,7g
Proteínas	3,3g
Gorduras totais	10,5g
Gorduras saturadas	1,4g
Fibras	2,5g
Sódio	55,2mg
Ferro	0,9mg
Cálcio	37mg

*Receita adaptada do Programa de TV **Cozinha Colorida da Kapim**, do Canal GNT.*

BOLO DE MARACUJÁ E AVEIA

INGREDIENTES

Polpa de maracujá ..... 1 unidade (80g)
Farinha de trigo branca ..... 1/2 xícara (60g)
Ovos ..... 3 unidades (150g)
Óleo de soja ..... 1/3 xícara (65ml)
Leite integral ..... 1/2 xícara (120ml)
Açúcar refinado ..... 1 xícara (180g)
Aveia em flocos médios ..... 1 e 1/2 xícara (150g)
Fermento em pó químico ..... 1/2 c. sopa (8g)

MODO DE PREPARO

1. Pré-aquecer o forno a 180°C. Untar a fôrma com óleo de soja e polvilhar farinha de trigo branca.
2. Em um liquidificador, colocar os ovos, o óleo, o leite e a polpa do maracujá e bater até dissolver bem as sementes da fruta.
3. Acrescentar o açúcar e bater mais um pouco.
4. Em seguida, acrescentar a aveia.
5. Colocar a massa batida em uma tigela. Peneirar a farinha de trigo e misturar cuidadosamente com o auxílio de uma espátula.
6. Por último adicionar o fermento mexendo delicadamente.
7. A consistência da massa é um pouco mais líquida do que as demais massas de bolo.
8. Despejar a mistura na fôrma e levar ao forno pré-aquecido por aproximadamente 30min.

DICAS E SUGESTÕES

• O fermento químico também pode envelhecer por isso é importante sempre testá-lo. Colocar uma colher de chá de fermento químico em meio copo d'água. Caso a água não borbulhar não utilizar.

DIFICULDADE
Média

TEMPO DE PREPARO
40min.

RENDIMENTO
10 fatias de 80g cada

VOCÊ VAI PRECISAR DE
Liquidificador
Espátula
Tigela
Peneira
Fôrma redonda (16cm)

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL
Nutriente/energia por fatia de 80g

Energia	264 Kcal
Carboidratos	37g
Proteínas	5g
Gorduras totais	11g
Gorduras saturadas	1g
Fibras	3g
Sódio	53mg
Ferro	0,7mg
Cálcio	16mg

*Receita adaptada da Revista **Mundo Boa Forma**.*

MINGAU DE CHOCOLATE E FUBÁ

INGREDIENTES

Farinha de milho (fubá) ..... 1/3 xícara (40g)
Chocolate em pó 50% cacau ..... 1/3 xícara (30g)
Leite integral ..... 1 e 2/3 xícara (400ml)

MODO DE PREPARO

1. Em uma panela média, colocar todos os ingredientes e levar ao fogo alto até começar a ferver.
2. Usar uma espátula para mexer a mistura e não deixar que grude no fundo da panela.
3. Abaixar o fogo e misturar bem por mais alguns minutos, até engrossar.

DICAS E SUGESTÕES

• A canela em pó ou em pau pode ser utilizada em pequena quantidade para ajudar a saborizar essa preparação.

DIFICULDADE
Fácil

TEMPO DE PREPARO
20min.

RENDIMENTO
2 porções de 200g cada

VOCÊ VAI PRECISAR DE
Panela média
Espátula

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL
Nutriente/energia por porção de 200g

Energia	259 Kcal
Carboidratos	32,5g
Proteínas	11,7g
Gorduras totais	9g
Gorduras saturadas	0,1g
Fibras	3g
Sódio	128mg
Ferro	0,5mg
Cálcio	1,4mg

Receita adaptada de fontes variadas.

PÃEZINHOS DE BANANA E AVEIA

INGREDIENTES

Óleo de soja	2 c. sopa (24g)
Açúcar refinado	3 c. sopa (36g)
Ovos	2 unidades (100g)
Fermento em pó químico	1/2 c. sopa (8g)
Farinha de trigo branca	2 e 1/2 xícara (300g)
Banana branca amassada	4 unidades (250g)
Aveia em flocos grossos	1 xícara (100g)
Sal	1/2 c. chá (3g)

MODO DE PREPARO

1. Pré-aquecer o forno a 180°C. Untar uma fôrma com farinha de trigo branca e óleo de soja
2. Em uma tigela, colocar a farinha de trigo peneirando-a, a aveia, o açúcar e o sal
3. Adicionar o óleo, colocar os ovos e a banana e misturar bem.
4. Deixar a massa descansar por 5 a 10 minutos.
5. Adicionar o fermento químico e mexer delicadamente.
6. Fazer pequenos pães. Assar por aproximadamente 20 minutos.

DICAS E SUGESTÕES

• Essa receita de pão é bastante rápida e fácil de ser executada. No entanto, sugere-se que os pães sejam degustados ainda mornos para manter sua maciez. Quando frios a tendência é aumentar um pouco mais a sua rigidez.

DIFICULDADE
Fácil

TEMPO DE PREPARO
40min.

RENDIMENTO
14 pãezinhos de 50g cada

VOCÊ VAI PRECISAR DE
Fôrma retangular (30cm x 40cm)
Tigela
Espátula
Peneira
Garfo
Prato

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL
Nutriente/energia por porção de 50g (1 pãozinho).

Energia	144 Kcal
Carboidratos	28g
Proteínas	4g
Gorduras totais	1,8g
Gorduras saturadas	0,3g
Fibras	1,8g
Sódio	203mg
Ferro	0,7mg
Cálcio	33mg

*Receita adaptada do arquivo pessoal de receitas de **Rosalba Ferreira Laus** - avó de uma das alunas participantes do projeto que deu origem ao livro.*

PÃES DE MINUTO COM BATATA DOCE

INGREDIENTES

Batata doce crua cortada em cubos ..... 1 unidade (200g)
Farinha de trigo branca ..... 2 xícaras (240g)
Ovos ..... 2 unidades (100g)
Açúcar refinado ..... 1 e 1/2 c. sopa (18g)
Fermento em pó químico ..... 1 e 1/2 c. sopa (24g)
Sal ..... 1/2 c. chá (3g)

MODO DE PREPARO

1. Pré-aquecer o forno a 180ºC. Untar uma fôrma com farinha de trigo branca e óleo de soja.
2. Colocar a batata doce descascada em uma panela, cobrir com água e cozinhar até que fiquem macias.
3. Escorrer a água e amassar as batatas com o auxílio de um garfo.
4. Em uma tigela misturar a batata doce e a farinha de trigo peneirada.
5. Colocar os demais ingredientes: ovos, açúcar e sal.
6. Amassar bem com as mãos.
7. Por último adicionar o fermento químico.
8. Com a massa, fazer pequenas bolinhas e colocar na fôrma, deixar em repouso por 10 minutos.
9. Levar para assar em forno pré aquecido a 180ºC por cerca de 20 minutos.

DICAS E SUGESTÕES

• A massa desse pão fica extremamente mole quase sem estrutura para moldar. Não se assuste, pois o resultado será um pão muito saboroso.

DIFICULDADE
Fácil

TEMPO DE PREPARO
40min.

RENDIMENTO
11 pães de 50g cada

VOCÊ VAI PRECISAR DE
Panela média
Garfo
Peneira
Tigela
Fôrma retangular (30cm x 40cm)
Tábua de corte
Faca
Amassador de batata (ou garfo e prato)

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL
Nutriente/energia por porção de 50g (1 pão).

Energia	124 Kcal
Carboidratos	25g
Proteínas	3,4g
Gorduras totais	1,2g
Gorduras saturadas	0g
Fibras	1,2g
Sódio	233mg
Ferro	0,5mg
Cálcio	36mg

*Receita adaptada do arquivo pessoal de receitas de **Rosalba Ferreira Laus** - avó de uma das alunas participantes do projeto que deu origem ao livro.*

SORVETE CREMOSO DE MANGA, BANANA E BATATA DOCE

INGREDIENTES

Manga picada em cubos	2 xícaras (300g)
Suco de limão	1 c. chá (5ml)
Leite integral	1/2 xícara (120ml)
Banana congelada	1 xícara (120g)
Batata doce cozida cortada em cubos	1 xícara (80g)
Água	1 c. sopa (30ml)

MODO DE PREPARO

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador até adquirir uma consistência cremosa e lisa.
2. Sirva em seguida.

DICAS E SUGESTÕES

• Caso preferir, antes de servir pode colocar no congelador por até 30 minutos para uma consistência mais firme.
• A base dessa receita são as bananas congeladas e batata doce. Você pode inventar outros sabores de sorvete utilizando a mesma base.
• As bananas devem ser congeladas quando estiverem bem maduras pois assim ficará mais docinho.

DIFICULDADE
Fácil

TEMPO DE PREPARO
15min.

RENDIMENTO
3 porções de 220g cada

VOCÊ VAI PRECISAR DE
Liquidificador
Panela média
Tábua de corte
Faca

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL
Nutriente/energia por porção de 220g

Energia	166 Kcal
Carboidratos	34,8g
Proteínas	2,6g
Gorduras totais	1,8g
Gorduras saturadas	0,2g
Fibras	4,2g
Sódio	26mg
Ferro	0,4mg
Cálcio	9mg

Receita adaptada de fontes variadas.

Reunião do grupo de alunos e professores para aprofundamento do tema do projeto.
Campus Florianópolis-Continente - IFSC (março/2018)

Teste de receitas no Laboratório de Produção de Alimentos.
Campus Florianópolis-Continente - IFSC (junho/2018)

Teste de receitas no Laboratório de Produção de Alimentos.
Campus Florianópolis-Continente - IFSC (agosto/2018)

Teste de receitas no Laboratório de Produção de Alimentos.
Campus Florianópolis-Continente - IFSC (setembro/2018)

Testes fotográficos com as receitas do livro no laboratório de Produção de Alimentos.
Campus Florianópolis-Continente - IFSC (outubro/2018)

Bolsista do projeto sendo avaliada durante apresentação de Pôster Digital sobre o projeto no evento SEPEI - Semana de Ensino, Pesquisa, Extensão e Inovação do IFSC

Reitoria do IFSC (setembro/2018)

Apresentação dos resultados preliminares do trabalho no IV Seminário de Pesquisa e Extensão.

Prefeitura Municipal de Florianópolis (novembro/2018)

Professora apresentadora participando de Mesa Redonda no IV Seminário de Pesquisa e Extensão.

Prefeitura Municipal de Florianópolis (novembro/2018)

Apresentação dos resultados preliminares do trabalho no IV Seminário de Pesquisa e Extensão.

Prefeitura Municipal de Florianópolis (novembro/2018)

AVENTURAS NA COZINHA DA ESCOLA