

Receitas da COM VIDA - EMEF João Martins Nunes

Livro de receitas testadas pelos alunos da Com Vida, em oficina de Alimentação Saudável, em 2018.

NATHALIA BECKER MORAES 04/12/18, 13:48 HS

Pessoal da Com Vida

No dia 12/11/2018, o pessoal da Com Vida realizou uma oficina em que foram preparados alimentos saudáveis e nutritivos.

Após, fizemos um piquenique para provar as delícias.



Suco de laranja e Cenoura

- duas laranjas
- uma cenoura

bater no liquidificador e coar. Servir logo após.

Suco verde

- uma maçã
- uma cenoura
- folhas verdes (couve, hortelã, limão, etc)
- 4 rodela de abacaxi

Modo de preparo:

Bater tudo no liquidificador e após coar com o uso de pano tipo voal ou com coador.

Beber logo em seguida.



Sorbet de Banana e Morango

- Bananas descascadas, picadas e congeladas
- Moranguinho picado e congelado

Modo de fazer:

- Bater na batedeira ou processador os ingredientes até virar uma massa consistente e cremosa.
- Servir em seguida.

OBS: a banana é a base do sorbet. Pode ser adicionada qualquer outra fruta ou canela, amendoim, paçoquinha, etc.



Paçoquinha fit

Ingredientes:

- 100g de farinha de aveia;
- 250g de amendoim torrado;
- 4 colheres de açúcar mascavo;
- 1 colher de margarina.

Modo de preparo:

- Bater no processador até virar uma mistura homogênea e que ao pegar na mão dê liga. Cuidar pra não bater demais o amendoim, se não ele vira pasta.
- Depois, fazer bolinhas com as mãos, ou utilizar uma forma para moldar as paçoquinhas.



Bolo de Feijão

Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de grãos de feijão cozidos sem tempero e sem caldo;
- 1/2 xícara (chá) de óleo;
- 1 xícara de chá de farinha de trigo;
- 1 xícara de chá de farinha de rosca;
- 4 ovos inteiros;
- 2 xícaras de chá de açúcar;
- 1 colher de sopa de fermento em pó;

Modo de preparo:

Coloque no liquidificador os ovos, o óleo e o feijão, nesta ordem, para misturar bem. Bater até ficar homogêneo. Coloque a mistura em uma tigela e misture os demais ingredientes, com uma colher e por último, acrescente o fermento. Untar uma forma retangular e despejar a mistura. leve ao forno por mais ou menos 30 minutos, ou até que o palito saia seco.

Cobertura:

- 5 colheres de sopa de leite;
- 3 Colheres de sopa de açúcar;
- 3 colheres de sopa de achocolatado;
- 1 colher de sopa de margarina

Leve ao fogo e deixe ferver até engrossar, depois despeje sobre o bolo frio.



Brigadeiro de Cenoura

ingredientes:

- o 1 cenoura ralada no ralo grosso
- o 1 xícara de chá de água
- o 1 xícara e 1/2 de leite em pó
- o 2 colheres de sopa de amido de milho

- o 1/2 xícara de açúcar
- o 1 colher de sopa de margarina

Como fazer:

1. Bata no liquidificador a cenoura, a água, o leite em pó, o amido de milho e o açúcar até todos os ingredientes estejam incorporados
2. Transfira para uma panela média, junte a margarina e leve ao fogo baixo, mexendo até aparecer o fundo da panela
3. Despeje em um prato levemente untado
4. Deixe esfriar
5. Com as mãos untadas, faça bolinhas e passe no coco ralado
6. *Variações:* Você pode substituir o coco ralado por chocolate granulado ou açúcar cristal



Hamburguer de Lentilha ou Grão de Bico

Numa panela refogue:

- 1 cebola média picada;
- 4 tomates maduros picados
- 1 colher (chá) pimentão vermelho picado;

- 2 colheres (sopa) de água;
- 2 colheres (sopa) de azeite.

Bater no liquidificador até ficar cremoso (1 minuto) com:

- 1 xícara de grão de bico cozido ou 1 xícara de lentilha cozida
- 1 dente de alho;
- 2 colheres (chá) de sal;
- 1/2 colher (chá) de sálvia desidratada;
- 1 xícara de água. OBS: se for lentilha, as vezes nem precisa água.

coloque os ingredientes em uma tigela e adicione:

- 2 xícaras de aveia em flocos finos

Misture bem. Deixe descansar por 5 minutos. Despeje às colheradas no gril, frigideira ou forma. Aperte somente quando virar (ao dourar de um lado, para formar o hambúrguer).

OBS: Congelar assado.


