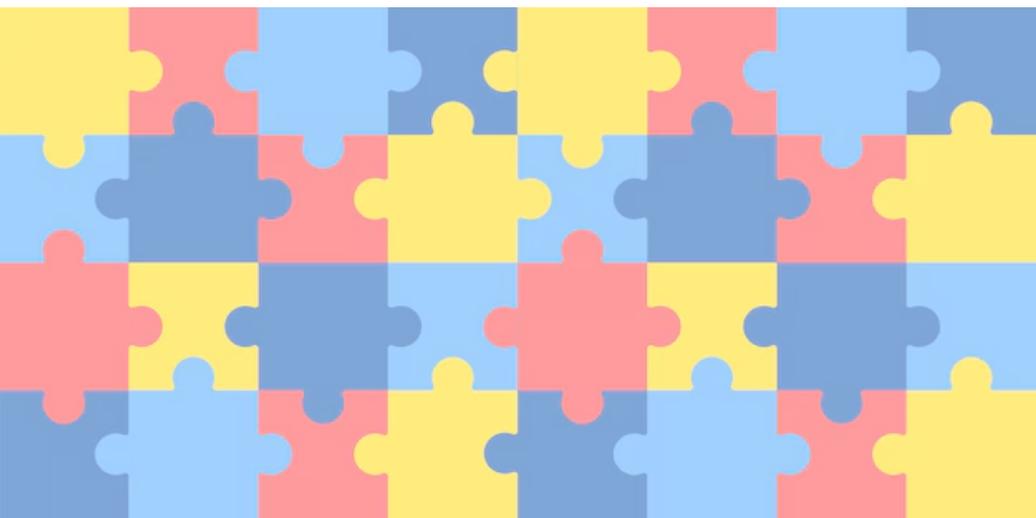




NUTRI**TEA**





Sumário

TEMA

PÁGINA

Receitas	3
Panquecas Coloridas	4
Bolo de Cacau com Feijão	5
Bolo de Laranja com Cenoura	6
Salgadinho de Macarrão	7
Salgadinho de Grão de Bico	8
Gominhas	9
Risoto de Beterraba	10
Risoto de Cenoura	12
Pratos animados	14



Receitas





Panquecas

Coloridas

Ingredientes

- 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo integral;
- 1/2 xícara (chá) de farinha de aveia;
- 1 xícara de leite;
- 1 ovo;
- 1 pitada de sal;
- 1 cenoura OU 1 beterraba pequena OU um punhado de espinafre.

Modo de Preparo

1. Bata todos os ingredientes da massa no liquidificador até formar uma massa homogênea (escolhendo entre a cenoura, a beterraba ou o espinafre);
2. Aqueça uma frigideira pequena; unte com uma gota de azeite e espalhe com papel-toalha;
3. Despeje um pouco da massa na frigideira.

IDEIA: para fazer panquecas do Mickey, pode-se fazer um círculo maior no meio e dois menores para representar as orelhas.



Bolo de Cacau com Feijão



Ingredientes

- 4 ovos;
- 2 xícaras de açúcar;
- 1 1/2 xícara de farinha de trigo;
- 1 1/2 xícara de feijão preto cozido sem sal (sugestão: triturar no liquidificador);
- 3 colheres de sopa de cacau em pó ou achocolatado;
- 1 xícara de óleo de soja;
- 1 colher de sopa de fermento em pó.

Cobertura

- 5 colheres (sopa) de leite;
- 3 colheres (sopa) açúcar;
- 3 colheres (sopa) achocolatado;
- 1 colher (sopa) de margarina.



Leve ao fogo e deixe ferver até engrossar. Despeje sobre o bolo frio.

Modo de Preparo

1. Bata o feijão no liquidificador ou esmague com um garfo. Após, passe na peneira para tirar as cascas;
2. Bata as claras em neve, adicionando as gemas uma a uma enquanto bate;
3. Coloque, aos poucos, o açúcar e em seguida o azeite.
4. Acrescente a farinha e o cacau, a massa de feijão e o fermento em pó;
5. Despeje a massa em forma untada e polvilhada com farinha. Asse em forno pré aquecido.

Bolo de Laranja com Cenoura



Ingredientes

- 1 xícara de cenoura ralada;
- 1 xícara de suco de laranja;
- 3 ovos;
- 1/2 xícara de óleo;
- 1/2 xícara de açúcar;
- 1 xícara de farinha de trigo (opções sem glúten: farinha de arroz ou farinha de aveia);
- 3/4 de xícara de polvilho doce;
- 1 colher de sopa de fermento em pó;

Modo de Preparo

1. No liquidificador, bata a cenoura com o suco de laranja, ovos, óleo e açúcar, até obter uma massa lisa;
2. Transfira a mistura para uma vasilha e acrescente a farinha, polvilho e fermento;
3. Misture bem, até ficar homogêneo;
4. Despeje essa massa em uma forma untada e enfarinhada;
5. Asse em forno a 200 °C por cerca de 30 minutos;
6. Sirva e bom apetite.



Salgadinho de Macarrão

Ingredientes

- 200g de macarrão gravatinha ou parafuso;
- Sal;
- Temperos de sua preferência (páprica, curcuma, chimichurri, orégano...)
- OPCIONAL: parmesão.

Modo de Preparo

1. Em uma panela com água fervendo e sal cozinhe o macarrão por poucos minutos (aproximadamente 3min); deixe ele bem al dente;
2. Depois, tempere a gosto com temperos naturais e o parmesão;
3. Leve a airfryer ou forno elétrico por cerca de 10 min, assando conforme sua preferência.

Salgadinho de Grão-de-Bico



Ingredientes

- Grão-de-bico seco;
- Azeite;
- Sal e temperos a gosto.

Modo de Preparo

1. Deixe o grão-de-bico de molho em água por 8h ou durante a noite. Após o período de molho, escorra e enxágue bem;
2. Cozinhe o grão-de-bico em água com uma pitada de sal até que esteja macio, mas ainda firme. Leva cerca de 45min a 1h;
3. Escorra bem e seque os grãos de bico completamente com um pano de prato ou papel toalha. Isso ajuda a ficar mais crocante;
4. Preaqueça o forno a 200°C. Em uma tigela, misture o grão-de-bico seco com azeite, sal e outros temperos de sua escolha, como pimenta, cominho, páprica ou alho em pó. Espalhe os grãos em uma assadeira em uma única camada;
5. Asse no forno por 25 a 35min, mexendo ocasionalmente, até que o grão-de-bico esteja crocante e dourado. Deixe esfriar antes de servir. Também pode ser feito na air fryer.

Gominhas

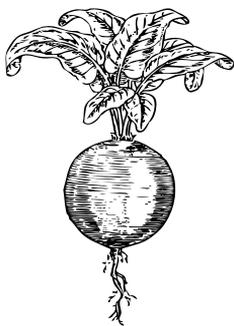


Ingredientes

- 1 xícara de purê de frutas (manga, morango, maçã ou a fruta de sua preferência);
- 2 colheres de sopa de mel ou xarope de agave;
- 2 colheres de sopa de gelatina em pó sem sabor (ou agar-agar para uma versão vegana);
- 1/4 xícara de água.

Modo de Preparo

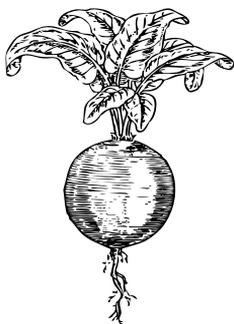
1. Em uma tigela pequena, misture a gelatina com a água. Deixe descansar por cerca de 5 minutos para que a gelatina absorva a água e fique esponjosa;
2. Em uma panela pequena, aqueça o purê de frutas em fogo médio. Adicione o mel ou o xarope de agave e mexa bem;
3. Adicione a mistura de gelatina ao purê de frutas quente, mexendo constantemente até que a gelatina esteja completamente dissolvida e a mistura esteja homogênea. Se estiver usando agar-agar, leve a mistura a ferver e cozinhe por cerca de 2 minutos para ativar o agar-agar;
4. Despeje a mistura em uma forma untada ou forrada com papel manteiga. Alise a superfície com uma espátula;
5. Deixe a mistura esfriar à temperatura ambiente e depois leve à geladeira por pelo menos 2 horas ou até que esteja completamente firme;
6. Quando a mistura estiver firme, desenforme e corte em pequenos pedaços. Armazene as balas em um recipiente hermético na geladeira.



Risoto de Beterraba

Ingredientes

- 2 beterrabas médias, descascadas e cortadas em cubos pequenos;
- 1 cebola pequena, picada;
- 2 dentes de alho, picados;
- 1 xícara de arroz arbóreo (para risoto) ou arroz branco;
- 1 litro de caldo de legumes (ou água);
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva;
- 1/4 xícara de queijo parmesão ralado;
- 2 colheres de sopa de manteiga;
- Sal e pimenta-do-reino a gosto;
- Salsinha picada para decorar (opcional);



Risoto de Beterraba

Modo de Preparo

1. Cozinhe as beterrabas em água com sal por cerca de 20-30 min, até que fiquem macias. Deixe esfriar um pouco e depois corte em cubos pequenos. Se preferir, pode assar as beterrabas em vez de cozinhar, para intensificar o sabor;
2. Em uma panela, aqueça o caldo de legumes e mantenha-o em fogo baixo;
3. Em outra panela, aqueça o azeite de oliva e refogue a cebola até que fique transparente. Adicione o alho e refogue por mais 1-2 min;
4. Coloque o arroz na panela e refogue por 1-2 min, mexendo constantemente, até que o arroz fique levemente translúcido;
5. Comece a adicionar o caldo quente ao arroz, uma concha de cada vez. Mexa constantemente e adicione mais caldo conforme o líquido é absorvido. Continue esse processo por cerca de 15-20 min, até que o arroz esteja al dente e cremoso;
6. Quando o arroz estiver quase pronto, adicione as beterrabas cozidas. Misture bem para incorporar;
7. Desligue o fogo e adicione a manteiga e o queijo parmesão. Mexa até que o risoto fique bem cremoso. Ajuste o sal e a pimenta a gosto.

Risoto de Cenoura



Ingredientes

- 2 cenouras médias, descascadas e raladas;
- 1 cebola pequena, picada;
- 2 dentes de alho, picados;
- 1 xícara de arroz arbóreo;
- 1/2 xícara de vinho branco seco;
- 1 litro de caldo de legumes (ou água);
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva;
- 1/4 xícara de queijo parmesão ralado;
- 2 colheres de sopa de manteiga;
- Sal e pimenta-do-reino a gosto;
- Salsinha picada para decorar (opcional).

Risoto de Cenoura



Modo de preparo

1. Rale as cenouras e reserve;
2. Em uma panela, aqueça o caldo de legumes e mantenha-o em fogo baixo para que fique quente durante o preparo do risoto;
3. Em outra panela, aqueça o azeite de oliva e refogue a cebola até que fique transparente. Adicione o alho e refogue por mais 1-2 minutos;
4. Coloque o arroz arbóreo na panela e refogue por 1-2 minutos, mexendo constantemente, até que o arroz fique levemente translúcido;
5. Comece a adicionar o caldo quente ao arroz, uma concha de cada vez. Mexa constantemente e adicione mais caldo conforme o líquido é absorvido. Continue esse processo por cerca de 15-20 minutos, até que o arroz esteja al dente e cremoso;
6. Quando o arroz estiver quase pronto, adicione a cenoura ralada e misture bem. Cozinhe por mais 2-3 minutos até que a cenoura esteja bem incorporada e macia;
7. Desligue o fogo e adicione a manteiga e o queijo parmesão. Mexa até que o risoto fique bem cremoso. Ajuste o sal e a pimenta a gosto.



Pratos Animados





Macaco

Grãos ou
outras frutas
para os olhos
e focinho

Frutas em
círculo para
as orelhas e
focinho



Maças para
formar os
braços

Panquecas

Passo a Passo

1. Com a massa da panqueca, derramar em formato de círculos na frigideira, repetindo o processo duas vezes: um círculo um pouco menor do outro;
2. Cortar, em 3 rodela, frutas de sua preferência;
3. Com a casca da maçã, cortar tiras para formar os braços e dos pedaços quadriculares menores para formarem as mãos;
4. Usar o alimento de sua preferência para formar os olhos e o focinho (na imagem, foi usado mertilos).

Porquinho

Cortar frutas triangulares para as orelhas

OPCIONAL:
usar chocolate para fazer o rabinho e outros detalhes



Cortar em círculo uma fruta para representar o focinho

Panquecas

Passo a Passo

1. Com a massa da panqueca, derramar em formato de círculos na frigideira, repetindo o processo duas vezes: um círculo um pouco menor do outro. Repetir o mesmo processo com duas tiras para as perninhas;
2. Cortar as frutas para o focinho e as orelhas, atentando-se ao formato;
3. Usar grãos ou pedaços de fruta para representar os olhos.



Patrulha Canina

Frutas ou grãos para formar os olhos e focinho.

Cortar frutas diversas para formar o chapéu.



OPCIONAL: cortar a banana em rodela e usar chocolate derretido para fazer a patinha

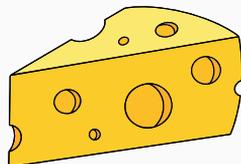
OPCIONAL: usar chocolate derretido para fazer as manchas

Panquecas

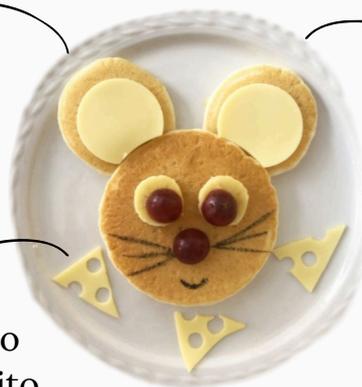
Passo a Passo

1. Com a massa da panqueca, derramar em formato de círculo na frigideira. Repetir o mesmo processo formando duas tiras ovais para as orelhas.
2. Cortar as frutas para formar o chapéu;
3. Usar grãos ou pedaços de fruta para representar os olhos e focinhos (na imagem, foi usado mertilos).
4. OPCIONAL: se quiser adicionar as manchinhas no cachorro, pode-se usar chocolate derreto.
5. OPCIONAL: Para o símbolo, sugere-se usar uma rodela de banana e chocolate derretido.

Ratinho



Posicionar as frutas ou grãos para representar os olhos e focinho



Posicionar as rodelas de queijo dentro do círculo de panquecas, para as orelhas

OPCIONAL: com o auxílio de um palito, usar chocolate derretido para fazer os bigodes e a boca

Posicionar as panquecas

Passo a Passo

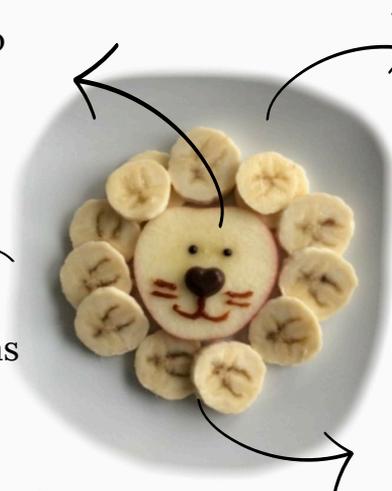
1. Com a massa da panqueca, derramar em formato de círculos na frigideira. Fazer três círculos, sendo um grande e dois menores;
2. Cortar as frutas para os olhos e focinho (na imagem foi usado uvas);
3. Cortar o queijo em duas rodelas para fazer a parte interior das orelhas;
4. OPCIONAL: Derreter chocolate para, com o auxílio de um palito, fazer os traços do bigode e boca.



Leão de Frutas

Posicionar o grão de modo a representar o focinho

Arrumar as rodela de banana ao redor da maçã



Posicionar a rodela de maçã no centro do prato

OPCIONAL: Usar chocolate derretido para fazer os desenhos

Passo a Passo

1. Cortar uma rodela de maçã;
2. Cortar diversas rodela de banana;
3. Usar um grão para representar o focinho;
4. OPCIONAL: Derreter o chocolate para, com o auxílio de um palito, fazer os traços do bigode e da boca.



Hello Kitty

Posicionar os morangos para representar as orelhas

Posicionar a rodela grande no centro do prato



Posicionar os grãos para fazer olhos e focinho

Posicionar o formato do corpo e braço

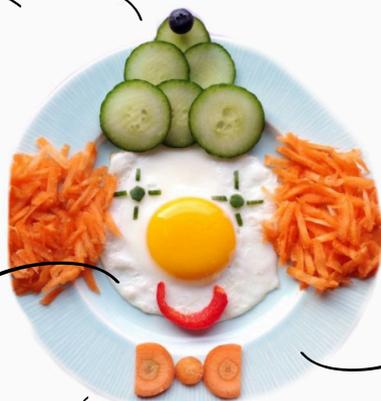
Passo a Passo

1. Cortar uma rodela grande de maçã e um pequeno para representar o rabo;
2. Cortar outra formato para representar o corpo e outro para o braço;
3. Cortar os morangos para fazer os detalhes das orelhas;
4. Usar grãos para representar os olhos e o nariz.

Palhaço



Posicionar os vegetais em rodela na parte superior, representando o chapéu



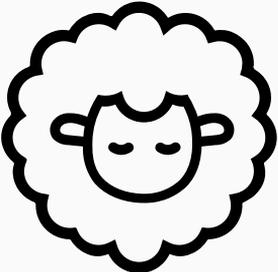
Posicionar a cenoura ralada nas laterais

Posicionar o ovo no centro do prato

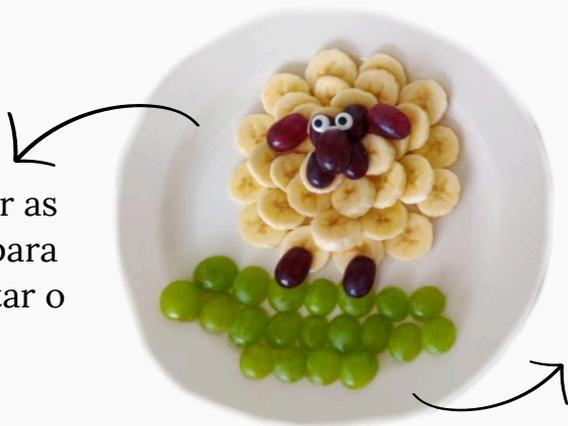
Para o laço, posicionar as três rodela de cenoura, deixando a menor no meio

Passo a Passo

1. Fritar um ovo com um fio de óleo;
2. Ralar cenoura e cortar três rodela, sendo duas maiores e uma pequena;
3. Cortar rodela de pepino ou outro vegetal de sua preferência;
4. Usar pedaços de pepino para representar os olhos;
5. Cortar um vegetal em meia lua para representar a boca.



Ovelha



Posicionar as bananas para representar o corpo

Posicionar a uva para formar o solo, os olhos e as patas.

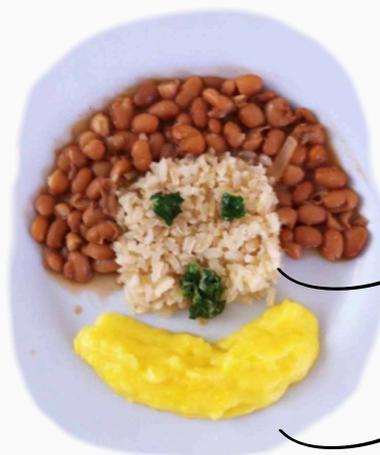
Passo a Passo

1. Cortar uma banana em rodelas;
2. Separar grãos de uva para fazer os demais detalhes.

Cachorro



Colocar o arroz
em círculo no
meio



Posicionar o
feijão na parte
superior do
prato, em
formato de
meia lua

Adicionar
purê ou
polenta na
parte
inferior

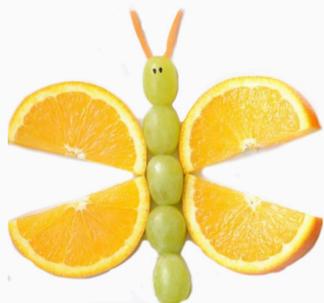
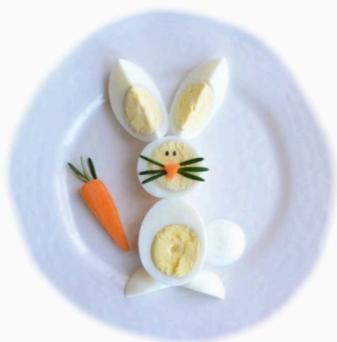
Passo a Passo

1. Separar o arroz, o feijão e o purê (ou polenta) para montar o prato;
2. Separe os grãos ou outro alimento de preferência para representar os olhos e o focinho.

Outras ideias



Outras ideias



Obrigada!

Em casos de dúvidas ou para
esclarecimentos, questione no grupo de pais!

