

Plantando o Bem na Cozinha



Livro de Receitas elaborado pelas
escolas de Carlos Barbosa



APRESENTAÇÃO

Desde o início do projeto Plantando o Bem em 2016, com a primeira etapa “Que tal uma hortinha?” os alunos do nosso município aprenderam técnicas de plantio, adubagem, compostagem e minhocário, plantaram e renovaram muitas hortinhas espalhadas pelas escolas de Carlos Barbosa. Outras etapas vieram e os conceitos de alimentação saudável foram gradativamente fazendo parte da vida das crianças.

Na segunda etapa, com os alimentos plantados nas hortas, a Oficina Culinária oportunizou que os alunos assumissem o grande desafio de colocar em prática toda a teoria ensinada. Os ingredientes foram sorteados entre as escolas e eles cumpriram com o objetivo, demonstrando suas habilidades como chefs, colocando a mão na massa e criando pratos saudáveis, saborosos e nutritivos.

Na terceira etapa, os alunos se divertiram assistindo a peça teatral “Histórias das Porteiras - Uma aventura urbana” com personagens engraçados e muitas brincadeiras. A peça reforçou as soluções de sustentabilidade encontra-

das no campo, cultivando hortas e valores.

No meio do caminho, a conquista do prêmio Sustentabilidade do Top de Marketing da ADVB serviu de combustível para continuarmos investindo nas crianças e adolescentes como agentes de transformação dos conceitos de alimentação saudável, para que eles levem a ideia para seus lares, conscientizando pais e comunidade.

Foram várias etapas, diversos conteúdos e aprendizado, muitos sorrisos e prêmios conquistados, mas a melhor recompensa é expressa nesses números: mais de 7200 alunos participantes, presente em mais de 100 escolas e 15 cidades do nosso Estado visitadas. Os valores e ideais da sustentabilidade e da educação alimentar são os princípios de uma vida mais saudável e colaborativa.

Isso move o Plantando o Bem na direção de um futuro bem melhor para se viver.

Obrigado.









EMEF Prefeito José Chies



Os alunos da EMEF Prefeito José Chies demonstraram suas grandes habilidades como mestres cuca em uma receita de Cupcake de Grão de Bico com Chocolate, uma sobremesa deliciosa e nutritiva.



CUPCAKE DE GRÃO DE BICO COM CHOCOLATE



INGREDIENTES

- 4 sachês de grão de bico
- 1 pacote de massa para pastel de 500 g
- 3 copos de requeijão cremoso Santa Clara
- Manteiga Santa Clara para untar
- Um tubo para cobertura sabor chocolate

MODO DE PREPARO

Unte as formas com manteiga, revista e molde as formas com a massa de pastel. Logo após, leve ao forno e deixe assar até dourar. Bata os grãos de bico no liquidificador até ficar pastoso. Espalhe a massa do grão de bico em um refratário e acrescente o requeijão. Preencha as massinhas, já assadas, com a mistura preparada. Finalize acrescentando a cobertura de chocolate e confeitos.

RENDIMENTO

40 cupcakes

DICA DA NUTRICIONISTA

Para a sua cobertura ficar ainda mais gostosa utilize chocolate 50% cacau e leite semidesnatado.





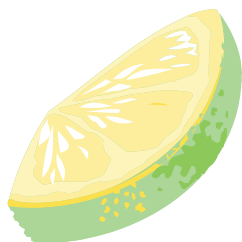
EMEF Nossa Senhora Aparecida



Na Escola Nossa Senhora Aparecida, os estudantes se uniram e prepararam uma receita de Creme de Limão, merecedora de uma nota 10.



CREME DE LIMÃO



INGREDIENTES

- 3 colheres (sopa) de gelatina incolor
- 1 litro de leite desnatado Santa Clara
- 3 colheres (sopa) de adoçante culinário
- 1/2 xícara (chá) de suco de limão

MODO DE PREPARO

Em um prato fundo, dissolva a gelatina no leite. Junte o adoçante ao suco de limão. Bata tudo no liquidificador por dois minutos ou até ficar uma pasta cremosa. Leve a mistura para uma panela e cozinhe em fogo brando, mexendo sem parar por 10 minutos. Retire do fogo e distribua o creme em taças. Leve para a geladeira por uma hora.

DICA DA NUTRICIONISTA

Pode substituir o adoçante culinário por Adoçante culinário Xilitol que é um adoçante natural com o mesmo poder adoçante do açúcar e com baixo índice glicêmico.

RENDIMENTO

10 porções



Centro Educativo Crescer



Os alunos da CEC foram os chefs encarregados de uma refeição deliciosa, tradicional e nutritiva: um Tortéi com Recheio de Radicci.



TORTÉI COM RECHEIO DE RADICCI



INGREDIENTES PARA MASSA

1 kg de farinha trigo

3 ovos inteiros

sal a gosto

1 colher (sopa) de óleo

Água morna até dar o ponto

MODO DE PREPARO

Coloque a farinha sobre a mesa, faça um buraco no meio e coloque os ovos, sal e óleo. Amasse, acrescente a água aos poucos, até ficar lisa no ponto de desprender das mãos. Reserve por 20 minutos. Abra a massa com um rolo ou cilindro, em folhas longas e finas.

DICA DA NUTRICIONISTA

Em vez de utilizar uma xícara de farinha de trigo, use meia e acrescente a mesma proporção de farinha integral. O caldo de frango pode ser feito em casa com os temperos da horta.



INGREDIENTES PARA O RECHEIO

10 folhas de radicci

100 g de peito de frango

1 cebola

1 tomate

Tempero verde

Um caldo de frango

Noz-moscada

Sal

Óleo

Água

1/2 lata de milho (opcional)



MODO DE PREPARO

Lave as folhas de radicci, corte-as em tiras finas, coloque em uma panela, cubra com água, uma pitada de sal e cozinhe até ficar mole. Reserve. Em uma panela coloque o óleo, a cebola e o tomate picados, e o peito de frango cortado em cubos pequenos. Frite bem. Acrescente o caldo de frango, o milho e o tempero verde a gosto. Coloque o radicci, acrescente 1/3 de copo de água e deixe cozinhar até secar bem a água. Recheie a massa e utilize um garfo para fechar. Após, cozinhe em um recipiente com água fervente e reserve.

INGREDIENTES PARA O MOLHO BRANCO

2 xícaras de leite Santa Clara frio

2 colheres (sopa) de manteiga Santa Clara

2 dentes de alho picados

1/2 cebola média picada

2 colheres (sopa) de farinha de trigo

Sal a gosto



MODO DE PREPARO

Dissolva a farinha de trigo em 1/2 xícara de leite e reserve. Em uma panela, doure o alho e a cebola na manteiga. Adicione o leite com a farinha, mexa um pouco e acrescente o restante do leite. Mexa constantemente, até ficar cremoso. Espalhe o molho sob os tortéis.

RENDIMENTO

10 porções





Colégio Santa Rosa



Os alunos do 6º e 7º anos do Colégio Santa Rosa apresentaram grandes habilidades e criatividade como confeiteiros, criando uma deliciosa receita de Nega Maluca de Feijão.



NEGA MALUCA DE FEIJÃO



INGREDIENTES

- 1 xícara (chá) de feijão preto
- 2 ovos inteiros
- 1/2 xícara (chá) de óleo de soja
- 1 xícara (chá) de açúcar
- 1/2 xícara (chá) de chocolate em pó
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de fermento químico
- 1 xícara (chá) de água

MODO DE PREPARO DA MASSA

Cozinhe o feijão e espere esfriar. No liquidificador, bata o feijão, os ovos, o óleo e a água e reserve. Em uma tigela, misture o açúcar, o chocolate em pó e a farinha de trigo. Após, acrescente o que foi batido no liquidificador e mexa até criar uma massa homogênea. Por último, acrescente o fermento. Unte a forma, polvilhe-a com farinha de trigo e despeje a massa. Leve ao forno preaquecido a 180°C, por 40 minutos.

INGREDIENTES PARA A COBERTURA

- 1/2 xícara (chá) de leite integral Santa Clara
- 5 colheres (sopa) de chocolate em pó
- 4 colheres (sopa) de açúcar
- 3 colheres (sopa) de manteiga Santa Clara
- Chocolate granulado (opcional)

MODO DE PREPARO DA COBERTURA

Misture todos os ingredientes e leve ao fogo brando até dar ponto de calda grossa. Espalhe a cobertura sobre a massa e polvilhe com granulado.

DICA DA NUTRICIONISTA

Neste preparo use o óleo de coco no lugar do óleo de soja. Outra opção é utilizar o açúcar mascavo e chocolate 50% cacau. Já a farinha de trigo pode dar lugar a uma xícara de farinha integral e 1/2 de aveia.

RENDIMENTO

10 porções





EEEF Antônio Adriano Guerra



O 6º ano da Escola Antônio Adriano Guerra trouxe uma saborosa receita de Sufê de Chuchu, um prato quentinho e de dar água na boca.

SUFLÊ DE CHUCHU

INGREDIENTES

1 chuchu grande cozido e frio
3 ovos inteiros
200 ml de leite Santa Clara
2 colheres (sopa) de amido de milho
1 caldo de frango
1 pacote de queijo ralado Santa Clara
Sal a gosto
Temperos diversos: 1/2 cebola, tomate,
pimentão amarelo, salsa, alho, etc.

MODO DE PREPARO

Esta receita é muito versátil, pois você pode usar o legume de sua preferência. Bata todos os ingredientes no liquidificador até obter um creme. Coloque em um prato refratário ou em forminhas de empada untadas com óleo e polvilhadas com farinha de rosca. Asse em forno preaquecido a 180°C por 40 minutos.

RENDIMENTO

10 porções







EEEE Cardeal Arcoverde



Tradicional prato italiano, o Espaguete ao Molho de Tomate, foi o escolhido pelos alunos da Escola Cardeal Arcoverde. Bom apetite!

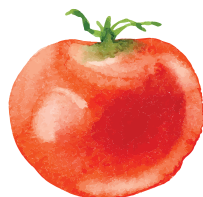
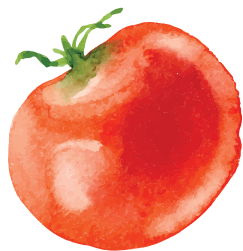


ESPAGUETE AO MOLHO DE TOMATE



INGREDIENTES

- 1 pacote de 500 g de espaguete
- 1 kg de tomate
- Manjericão
- 1 cebola
- Azeite de oliva
- 300 g de bacon



MODO DE PREPARO

Em uma panela refogue a cebola e frite o bacon. Em outra panela coloque o azeite de oliva (aproximadamente 5 colheres de sopa), os tomates picados, uma pitada de sal e pimenta a gosto. Após o molho ficar pronto, acrescente o bacon e o manjericão. Depois é só colocar o molho sobre a massa.

RENDIMENTO

6 porções



EEEF Dom Vital



Os alunos do 4º ano da Escola Dom Vital mostraram muita criatividade com uma nova maneira de fazer um clássico prato italiano e prepararam uma Lasanha de Berinjela muito gostosa e nutritiva.

LASANHA DE BERINJELA

INGREDIENTES

- 3 berinjelas médias
- 3 tomates médios
- 1 cenoura média
- 1 beterraba média
- 1 cebola média
- 500 g de carne moída
- 1 molho de salsinha
- 1 colher (sopa) de manjeriço
- 1 colher (chá) de sal
- 200 g de queijo Mussarela Santa Clara
- Azeite de oliva

MODO DE PREPARO DA MASSA

Corte as berinjelas em fatias da largura de um dedo, mais ou menos. Coloque em uma panela e cubra com água. Deixe ferver até cozinhar e escorra a água. Para a montagem, coloque as berinjelas no fundo de uma forma, até cobrir. Em cima, coloque o queijo e, por fim, o molho. Deixe no forno por 20 minutos aproximadamente.

RENDIMENTO

6 porções

MODO DE PREPARO DO MOLHO

Corte os tomates, a cenoura e a beterraba em pedaços pequenos. Logo, coloque no liquidificador e encha de água até cobrir os vegetais. Bata até que fique tudo picadinho. Leve ao fogo o óleo e a cebola, até dourar. Depois acrescente a carne moída. Quando estiver tudo bem frito, acrescente o molho e o sal. Deixe ferver uns 15 minutos, mexendo sempre. Coloque a salsinha e o manjeriço.







EEEM Elisa Tramontina



Na Escola Elisa Tramontina o 5º ano impressionou com uma apetitosa receita de Bolo de Cebola, um prato que também é muito saudável e nutritivo.



BOLO DE CEBOLA

INGREDIENTES

4 ovos inteiros
1 xícara e 1/2 de água ou leite
Santa Clara morno
1/2 xícara de óleo de girassol
1 colher (sopa) de sal
1 colher (sopa) de açúcar
3 xícaras de farinha de trigo
1 colher e 1/2 (sopa) de fermento em pó
4 cebolas médias
1 colher (sopa) de sal
4 colheres (sopa) de nata Santa Clara
Orégano a gosto

MODO DE PREPARO DA MASSA

Misture todos os ingredientes, batendo bem no liquidificador. Ao final, acrescente o fermento. Unte uma assadeira, despeje a massa, cubra com a cebola reservada e polvilhe orégano. Leve para assar em 250°C durante 30 minutos.

RENDIMENTO

6 porções

MODO DE PREPARO DA COBERTURA

Doure a cebola picada em uma panela com óleo e sal até que esteja macia, desligue o fogo e acrescente a nata. Reserve.

DICA DA NUTRICIONISTA

Você pode utilizar açúcar demerara no lugar do açúcar branco. Em vez de utilizar farinha de trigo, use 1 e 1/2 xícara de farinha integral e 1 e 1/2 de aveia.





EMEF Salvador Bordini



Os estudantes da Escola Salvador Bordini surpreenderam os paladares com uma saborosa receita de Torta de Rúcula e Tomate Seco, um prato que além de saboroso enche os olhos.



TORTA DE RÚCULA E TOMATE SECO

INGREDIENTES

- 1 colher (sopa) de fermento químico em pó
- 1 ovo inteiro
- 2 xícaras (chá) de leite Santa Clara
- 1 cebola
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- 1/2 xícara (chá) de queijo ralado Santa Clara
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino branca a gosto
- 2 colheres (sopa) de manteiga Santa Clara
- 1 xícara (chá) de tomate seco
- 1 colher (sopa) de alecrim
- 3 xícaras (chá) de rúcula

MODO DE PREPARO DA MASSA

Coloque no liquidificador o ovo, o leite, a manteiga e a cebola. Bata até formar um creme. Junte os demais ingredientes e bata até ficar homogêneo. Reserve.

RENDIMENTO

6 porções



MODO DE PREPARO DO RECHEIO

Pique o tomate seco e a rúcula. Adicione o alecrim. Misture delicadamente a massa. Coloque em forma média refratária untada e leve em forno médio (180°C) pré-aquecido, até dourar.

DICA DA NUTRICIONISTA

Em vez de utilizar farinha de trigo, use 1/2 xícara de farinha integral e 1/2 de aveia.





EMEF Santa Luzia



Na Escola Santa Luzia, os estudantes criaram uma sobremesa de dar água na boca, um Kiwi Recheado com combinações perfeitas com a fruta.



KIWI RECHEADO

INGREDIENTES

- 1 banana
- 5 kiwis
- 1 xícara de morango
- 1 xícara de suco de laranja
- 9 cubos de gelo (divididos em 3 partes)
- 1/4 xícara de leite condensado Santa Clara
- 3 pitadas de canela moída
- 1 colher (sopa) de amido
- 2 colheres (sopa) de açúcar
- 1/2 barra de chocolate meio-amargo

DICA DA NUTRICIONISTA

Para a sobremesa ficar mais leve, substitua o leite condensado por bebida láctea Santa Clara. Você também pode optar pelo o açúcar demerara.



RENDIMENTO

3 porções

MODO DE PREPARO DO RECHEIO

Descasque a banana e corte em pedaços, junte um pouco do gelo e uma pitada de canela, coloque no liquidificador e bata até obter uma consistência suave, retire e reserve. Descasque 1 kiwi, corte em pedaços, junte com metade do leite condensado, um pouco de gelo e uma pitada de canela, coloque no liquidificador. Bata, retire e reserve. Lave os morangos, retire as folhas, junte com um pouco de gelo, o restante do leite condensado e uma pitada de canela; coloque no liquidificador. Bata, retire e reserve. Misture o amido, o açúcar, o suco de laranja e 1 kiwi (cortado em pedaços), leve essa mistura ao fogo, cozinhe até engrossar. Deixe esfriar. Lave os 3 kiwis restantes (casca), seque com papel-toalha, corte ao meio e retire cuidadosamente a polpa com uma colher de chá. Coloque os recheios intercalados nas cascas, decore com a polpa picada e coloque a cobertura feita com o chocolate derretido (em banho-maria).







EEEM São Roque



O 5º ano da Escola São Roque trouxe uma excelente dica para o lanche da tarde: um saboroso Biscoito de Gengibre, que além de agradar aos paladares é muito nutritiva.

BISCOITOS DE GENGIBRE



INGREDIENTES DO BISCOITO

- 2 ovos inteiros
- 1 e 1/2 xícara de açúcar mascavo
- 1 colher (sopa) de farinha de gengibre
- 1 xícara de nata Santa Clara
- 1 colher (chá) de sal amoníaco
- 1/2 xícara de leite Santa Clara quente
- Farinha de trigo para dar ponto

MODO DE PREPARO

Coloque em uma bacia os ovos, açúcar, farinha de gengibre e a nata. Misture bem. Dissolva o sal amoníaco no leite quente e despeje na bacia. A seguir, acrescente a farinha até formar uma massa lisa. Espiche a massa com um rolo. Corte os biscoitos com um copo, coloque-os em uma assadeira untada e leve ao forno. Asse por 15 minutos. Espere esfriar e sirva.

DICA DA NUTRICIONISTA

Substitua a farinha de trigo por farinha de aveia.





Plantando
a Bem



Compartilhar

