

LIVRO DE RECEITAS

PROJETO DE EDUCAÇÃO NUTRICIONAL

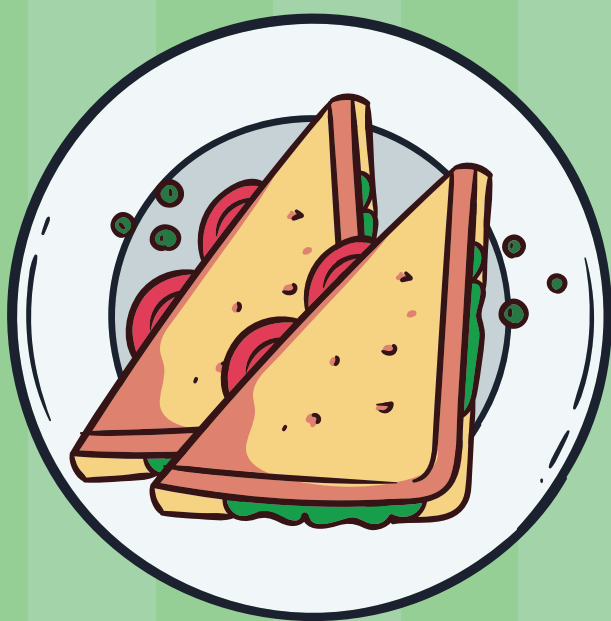


EDUCAÇÃO
METODISTA



COLEGIO METODISTA
CENTENÁRIO

SANDUÍCHE NATURAL

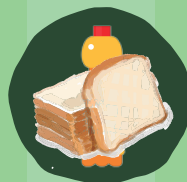


MODO DE FAZER

Misturar todos os ingredientes picados com o requeijão, menos a alface, espalhar a mistura no pão e depois a alface feche o pão e corte diagonalmente e sirva.

Observação: mediada para cada sanduíche ½ colher de cada ingrediente.

INGREDIENTES



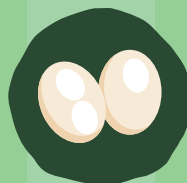
PÃO DE FORMA
DE PREFERÊNCIA
INTEGRAL



CENOURA
RALADA



PEPINO
PICADO



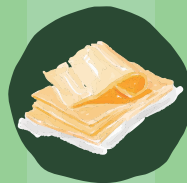
OVO
PICADO



ALFACE
PICADA



CHESTER
PICADO



QUEIJO
PICADO



REQUEIJÃO

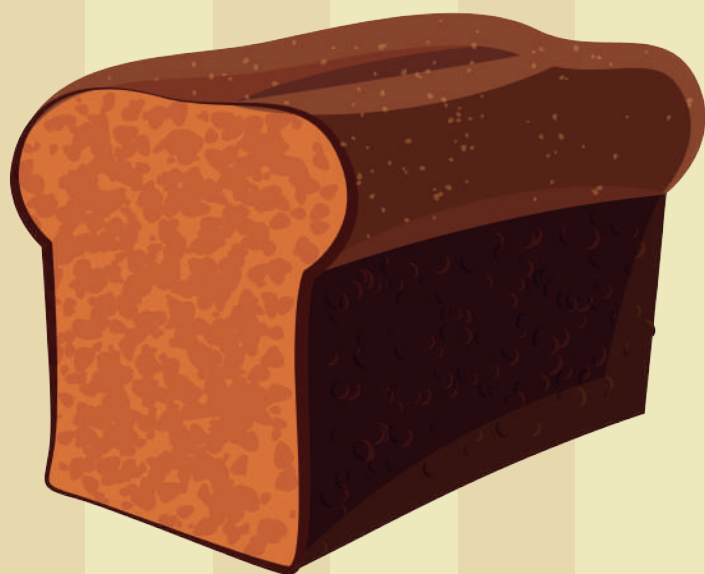


EDUCAÇÃO
METODISTA



COLEGIO METODISTA
CENTENÁRIO

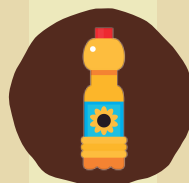
PÃO INTEGRAL



MODO DE FAZER

Colocar a água morna em uma bacia e adicionar o açúcar e o fermento, deixe descansar, por uns 10 minutos. Depois adicionar os outros ingredientes gradativamente misturando bem até formar uma massa consistente e homogênea. Quando a massa estiver soltando dos dedos e desgrudando da mesa molde os pães da forma que achar melhor e deixe crescer por aproximadamente uma hora e leve ao forno pré aquecido por em média 30 minutos.

INGREDIENTES



6 COLHERES
DE SOPA DE ÓLEO
DE GIRASSOL



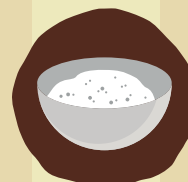
1 XÍCARA
DE LEITE



8 COLHERES
DE SOPA DE AÇÚCAR
DEMERARA



3 OVOS



FARINHA DE TRIGO
INTEGRAL
ATÉ DAR O PONTO*



1 COLHER
DE SOPA (RASA)
DE SAL



1 XÍCARA
DE ÁGUA
MORNA



1 PACOTE
DE FERMENTO DE PÃO



EDUCAÇÃO
METODISTA



COLEGIO METODISTA
CENTENÁRIO

ESPETINHO DE FRUTAS



MODO DE FAZER

Pode ser feito com as frutas preferidas ou misturar as que as crianças não têm o costume de comer para estimular o consumo de frutas diferente. Picar as frutas em pedaços grandes que possam ser espetados em palitos de churrasquinho, colocar na mesa para que a criança possa ter contato com os alimentos e quando for começar a montar os espetinhos falar que os mais nutritivos são os mais coloridos.

FONDUE DE FRUTAS



INGREDIENTES



2 BARRAS
DE CHOCOLATE



1 CAIXA
DE CREME DE LEITE

MODO DE FAZER

Escolhas três a quatro tipos de frutas da sua preferência, prioridade para as frutas da estação que são mais doces e suculentas. Higienizar e picar em pedaços grandes, e reserve. Coloque o chocolate picado derreter no microondas por aproximadamente 3 a 5 minutos e depois misture o creme de leite, misture bem e está pronto para servir com as frutas. Usar palitos de churrasquinho para espetar as frutas e mergulhar no chocolate. Observação: o creme de leite não pode estar gelado, tem que estar em temperatura ambiente.

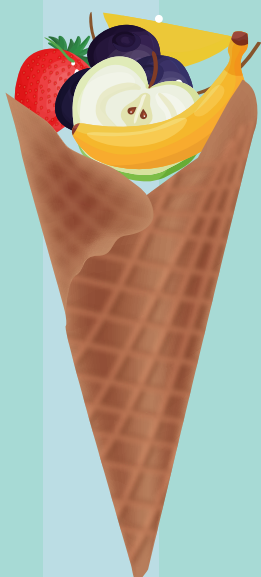


EDUCAÇÃO
METODISTA



COLEGIO METODISTA
CENTENÁRIO

SORVETE DE FRUTAS



MODO DE FAZER

Descascar e picar todas as frutas em recipientes diferente e bater o chatily, pegar o cascão e colocar chantily no fundo para grudar as frutas, pode fazer todos e servir ou cada um faz o seu conforme o gosto. Podem ser adicionadas outras frutas.

INGREDIENTES



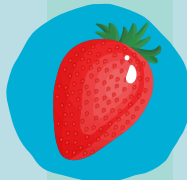
CHANTILLY



CASQUINHA
DE SORVETE



MAÇA



MORANGO



ABACAXI



BANANA



UVA

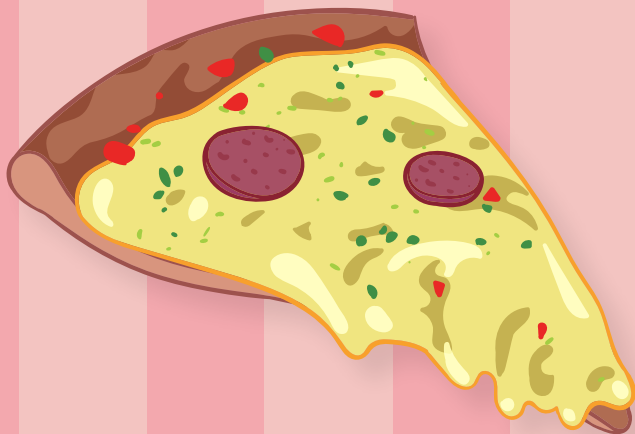


EDUCAÇÃO
METODISTA



COLEGIO METODISTA
CENTENÁRIO

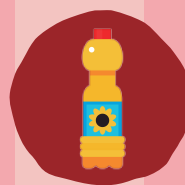
PIZZA INTEGRAL



MODO DE FAZER

Amornar o leite coloque o açúcar e o fermento de deixe descansar por 5 minutos, depois misture os outros ingredientes e a farinha até dar ponto na massa. Espichar com o rolo, mais ou menos 1 cm de espessura e leve ao forno pré aquecido por uns 15 minutos. Retire do forno coloque o recheio a gosto e leve ao forno novamente até derreter o queijo.

INGREDIENTES



2 COLHERES
DE SOPA
DE ÓLEO



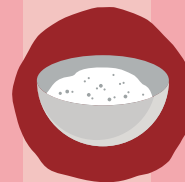
1/2 COPO
DE LEITE
MORNO



1 COLHERE
DE SOPA
DE AÇUCAR



1 COLHER
DE FERMENTO
DE PÃO



FARINHA DE TRIGO
INTEGRAL
ATÉ DAR O PONTO



1 PITADA
DE SAL



EDUCAÇÃO
METODISTA



COLEGIO METODISTA
CENTENÁRIO