

GASTRONOMIA DIVERTIDA



PARA CRIANÇAS NA
QUARENTENA



Autores:

Noádia Priscila Araújo Rodrigues

France Karla da Silva

Dione Vieira de Lima

Elcio Antonio Garcia Júnior

Rafael Machado Alves

Geovanna Torres de Paiva

Jéssica Bezerra dos Santos Rodrigues

GASTRONOMIA DIVERTIDA



PARA CRIANÇAS NA
QUARENTENA

João Pessoa – PB
2020



UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA

Margareth de Fátima Formiga Melo Diniz

Reitora

Bernadina Maria Juvenal Freire de Oliveira

Vice-Reitora

Marçonilia Maria Dias Arnoud

Coordenação de Programas de Ação Comunitária da Pró-Reitoria de Extensão

José Marcelino Oliveira Cavalheiro

Diretor do Centro de Tecnologia e Desenvolvimento Regional

João Andrade da Silva

Vice-Diretor do Centro de Tecnologia e Desenvolvimento Regional

Ana Luiza Mattos Braga

Assessoria de Extensão do Centro de Tecnologia e Desenvolvimento Regional

Equipe Editorial

Noádia Priscila de Araújo Rodrigues

Elcio Antônio Garcia Junior

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação

Bibliotecário Rodrigo Pereira – CRB15/755

R696g Rodrigues, Noádia Priscila Araújo.

Gastronomia divertida: para crianças na quarentena / Noádia Priscila

Araújo Rodrigues et al.– João Pessoa: Editora dos Autores, 2020.

45 p. il.

ISBN 978-65-00-03961-0

E-book.

1. Gastronomia. 2. SARS-Cov-2. 3. Coronavírus (Covid-19).
4. Nutrição. 5. Alimentação saudável. 6. Educação nutricional. I. Silva,
France Karla da. II. Lima, Dione Vieira de. III. Garcia Júnior, Elcio
Antônio. IV. Alves, Rafael Machado. V. Paiva, Geovanna Torres de. VI.
Rodrigues, Jéssica Bezerra dos Santos. VII. Título.

CDU 641

APRESENTAÇÃO

Vivemos tempos difíceis. Mas, a dor do isolamento pode ser dividida e os momentos de alegria podem ser compartilhados. A cozinha pode ser um espaço de descobertas, brincadeiras, troca de saberes e oportunidade para tornar os dias mais divertidos. Este livro possui uma coletânea de receitas desenvolvidas por professores e estudantes de gastronomia e nutrição da Universidade Federal da Paraíba. As receitas e brincadeiras foram testadas e aplicadas em escolas e creches dos municípios de Cabedelo-PB e João Pessoa-PB durante o desenvolvimento de projetos de extensão que tiveram o objetivo promover educação nutricional para escolares. Agora, estas receitas e as dinâmicas utilizadas foram adaptadas para serem aplicadas em família e se tornarem instrumentos para estreitar vínculos familiares, despertar a criatividade das crianças e estimular ao aprendizado de diferentes conteúdos e, principalmente, contribuir com alimentação saudável, de qualidade e promover momentos de alegrias. Divirtam-se com a gastronomia!

Noádia Priscila Araújo Rodrigues
Profª do Departamento de Gastronomia
Centro de Tecnologia e Desenvolvimento Regional
Universidade Federal da Paraíba

AGRADECIMENTOS

Aos alunos e ex-alunos dos Cursos de Gastronomia e Nutrição da Universidade Federal da Paraíba que participaram dos projetos de extensão em segurança alimentar;

À Nutricionista do Hospital Universitário Lauro Wanderley Geovanna Torres pelas contribuições científicas às dinâmicas;

À nutricionista materno-infantil Jéssica Bezerra pela introdução e revisão do material;

Ao aluno de Gastronomia Elcio Garcia pelo auxílio na editoração;

À assistente social France Karla pela execução e criação das dinâmicas;

Ao ex-aluno Dione Vieira por sua criatividade com os alimentos e pelo desenvolvimento da maioria das receitas;

Ao aluno Rafael Machado por ter desenvolvido várias receitas com enfoque no aproveitamento integral de alimentos e diminuição do desperdício de alimentos;

Às professoras do Departamento de Gastronomia, Ingrid Dantas, Estefânia Garcia e Patrícia Pinheiro pelo apoio permanente e motivação para a conclusão deste e de outros projetos;

A todos que contribuíram com a realização do projeto: Muito obrigada!

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	6
PROTEÍNAS E VITAMINA C, SAÚDE PRA VALER.....	7
ALIMENTAÇÃO NUTRITIVA E SAÚDE GARANTIDA.....	10
O DOCE MAIS DOCE É O DOCE DE BATATA DOCE.....	12
SAÚDE DO LADO DE DENTRO	14
O DOCE SABOR DA SAÚDE	15
PREPARAÇÕES SALGADAS.....	17
CREME DE MILHO COM FRANGO E ARROZ.....	18
HAMBÚRGUER DE BANANA	19
BOLINHOS DE QUEIJO COM SOJA	20
BRUSQUETA NORDESTINA	21
PIZZQUECA.....	22
PIZZA COM MASSA INTEGRAL.....	23
TORTA DE LIQUIDIFICADOR COM RECHEIO DE SARDINHA	24
TORTA DE SOJA COM RECHEIO DE QUEIJO	26
PREPARAÇÕES DOCES	27
DOCINHO BEIJO DE MARIA	28
BISCOITINHO DIVERTIDO	29
PASTEL DE FORNO TROPICAL (FRUTAS E DOCES)	31
BOMBA DOCE DE TAPIOCA.....	33
CREMOSINHO DOIS PASSOS (SORVETE)	34
GELADO DE BANANA	35
GELADO DE FRUTA	36
SUCOS.....	37
SUCO DE ACEROLA COM LARANJA.....	38
SUCO DE CAJÚ COM LARANJA.....	39
SUCO DE GOIABA COM LIMÃO	40
SUCO DE CAJÁ.....	41
FALSA FANTA.....	42
REFERÊNCIAS.....	43

Toda criança tem direito a ser saudável, mesmo em época de distanciamento social

A infância é uma época de muito aprendizado e na alimentação não podia ser diferente. É durante essa fase que a criança adquire hábitos saudáveis que podem perdurar por toda a sua vida.

Os pais ou responsáveis tem um papel significativo na formação dos hábitos alimentares das crianças. As famílias precisam ofertar às crianças uma alimentação variada e nutritiva, mas muitas delas consomem alimentos de alta densidade energética, ricos em gordura, açúcar e sal e possuem um baixo consumo de frutas, vegetais e alimentos integrais.

Uma criança que tem uma alimentação desequilibrada pode determinar um estado de saúde atual precário e refletir em doenças crônicas não transmissíveis em sua vida adulta. Esse contexto tem levado ao aumento do número de crianças com excesso de peso e obesidade. Uma alimentação saudável é fundamental para a promoção de saúde da criança. As práticas alimentares devem envolver toda a família. A refeição familiar tem se tornado uma raridade no dia a dia, e muitas crianças passam boa parte das horas do dia em jogos eletrônicos, navegando na internet ou assistindo programas de televisão e quando procuram se alimentar encontram alimentos prontos para consumo e pouco nutritivos.

Em época de distanciamento social, onde a criança não frequenta a escola, a maioria dos adultos estão trabalhando em casa de maneira remota fica muito mais fácil preparar as refeições e manter uma rotina mais saudável. É importante envolver as crianças no preparo de refeições, pois promove além da experiência da alimentação, uma experiência afetiva e relacional com seus familiares.

Este livro sugere receitas que envolvem o preparo junto à família, ingredientes do nosso cotidiano, receitas simples e nutritivas para você trabalhar junto às crianças.

Organize a cozinha, separe os ingredientes, reúna às crianças e mãos a obra.

PROTEÍNAS E VITAMINA C, SAÚDE PRA VALER

As proteínas ou protídeos têm grande importância para nós por serem os materiais de que é construído nosso organismo, formando aproximadamente 16% da massa total do nosso corpo. Elas fornecem elementos para a formação e crescimento de músculos, pele e ossos, reparam os tecidos dos desgastes contínuos e fornecem o material para a produção de substâncias de que o organismo necessita: enzimas, hormônios, hemoglobina, anticorpos. O transporte de oxigênio e a participação no sistema imunológico são funções importantes das proteínas. A quantidade ideal de proteína necessária para a manutenção da saúde pode variar de 0,8g a 1,3g por quilograma de peso por dia.

O ácido ascórbico (Vitamina C) é, talvez, a mais conhecida das vitaminas. Ela age em nosso organismo a fim de nos proteger de diversas doenças, além disto, auxilia na absorção do ferro, na defesa do organismo contra infecções, no equilíbrio dos hormônios sexuais, na formação das substâncias intercelulares e no aumento da resistência ao frio e ao calor.

A ingestão diária de alimentos ou produtos que contenham vitamina C é necessária ao funcionamento normal do organismo. A vitamina C, quando presente em quantidades adequadas no organismo, promove benefícios nutricionais ao nosso corpo e nos fortalece contra processos patológicos. As quantidades de vitamina C recomendadas na alimentação humana para as diferentes idades e atividades, variam entre 25 a 70 miligramas por dia.

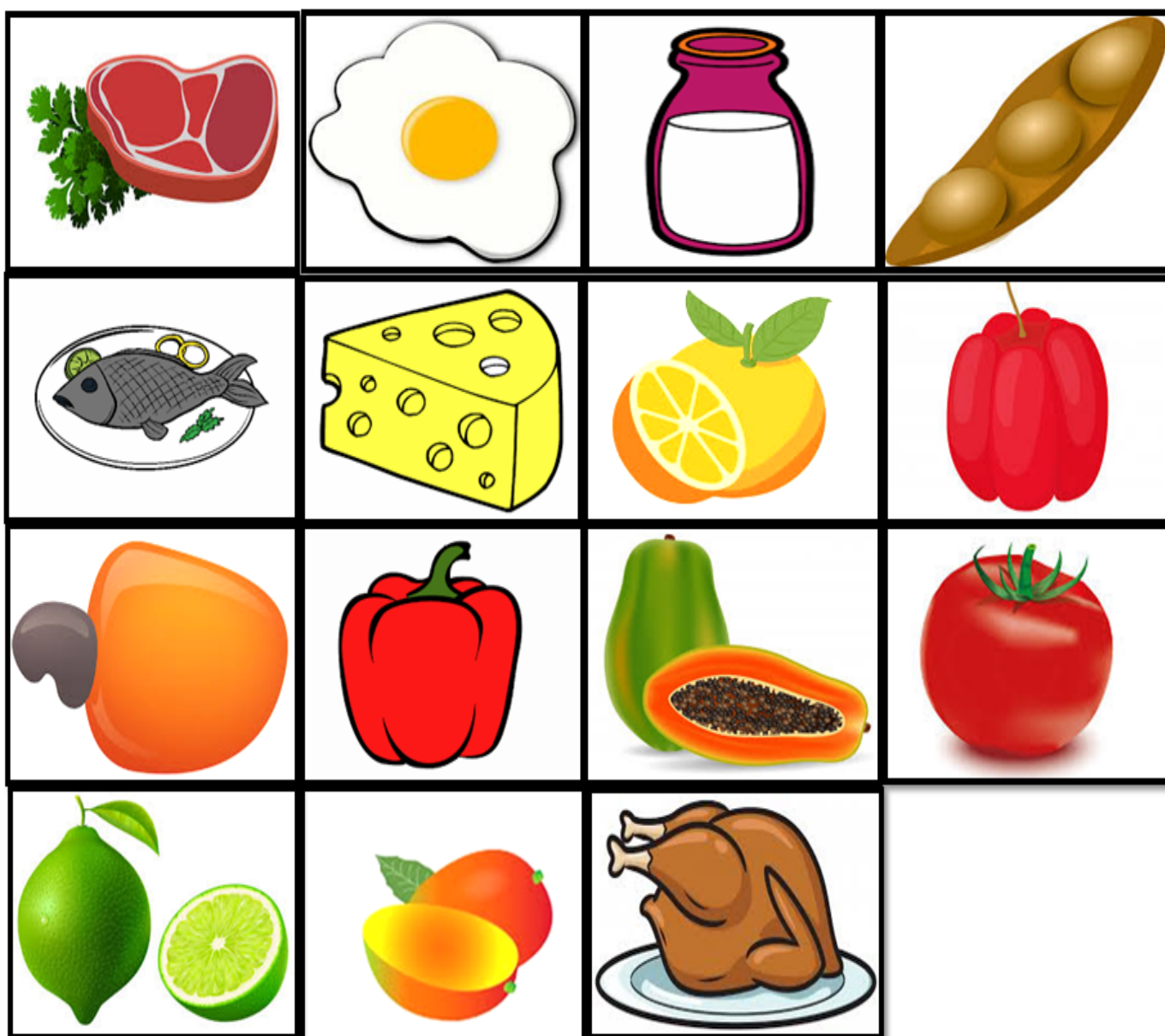
Por tais benefícios e importância na nossa alimentação, é que se faz necessário a criação de estratégias para que tais alimentos estejam sempre presentes na nossa alimentação.

DINÂMICA

JOGO DA MEMÓRIA

Jogo da memória com alimentos para ajudar as crianças a identificar em que tipo de alimentos as proteínas e a vitamina estão presentes. A dinâmica será realizada após uma breve explicação sobre esses nutrientes, na qual será abordada

a explicação do que é, a importância na alimentação e os benefícios. Exemplo de figuras para o jogo da memória.



MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Papel ofício;
- Cartolinas coloridas;
- Cola;
- Impressões e/ou Xerox;
- Fita Adesiva
- Lista de alimentos para o jogo da memória:
 - Proteínas: Frango, carnes, ovos, peixes, queijo, soja, leite
 - Vitamina C: Laranja, acerola, caju, pimentão, mamão, manga, tomate, limão

Preparações sugeridas para elaborar antes ou após a dinâmica: Creme de milho e Suco de laranja com acerola



ALIMENTAÇÃO NUTRITIVA E SAÚDE GARANTIDA

Os alimentos energéticos são aqueles que fornecem energia para todos os processos metabólicos demandados pelo nosso corpo como a digestão e absorção de alimentos, bem como para realizações de atividades e exercícios como andar, brincar, estudar e etc. Esses alimentos podem ser considerados o combustível do nosso corpo, visto que a falta do consumo adequado pode nos deixar sem força muscular, com lentidão nos movimentos, além, de falta de ânimo e de vitalidade.

Portanto, ao reconhecer a importância desses alimentos é que se justifica a necessidade de promovê-los, bem como em utilizar estratégias para que os tais estejam sempre presentes nas refeições diárias.

Além da necessidade de consumir os alimentos energéticos, é indispensável que a ingestão de frutas seja diária em nossas refeições, pois elas são fontes de nutrientes importantes, como as vitaminas e os minerais. Se desejarmos a prática de uma alimentação saudável é imprescindível que incluamos as frutas em nossa alimentação.

DINÂMICA

JOGO DE PERGUNTAS (ESTILO VERDADE OU CONSEQUÊNCIA)

A dinâmica deve ser realizada após uma breve exposição sobre os alimentos energéticos e o consumo de frutas.

Exemplos de Perguntas:

- Dê um exemplo de alimento energético;
- Qual a importância dos alimentos energéticos para a saúde?;
- Que tipo de problemas a falta de alimentos energéticos em nossa alimentação pode causar?;
- Qual a porção de frutas deve ser consumida diariamente?;
- Que tipo de nutrientes pode ser encontrado nas frutas?;
- De que forma as frutas podem ser consumidas?;
- Dê um exemplo de doença que o consumo de frutas pode ajudar a prevenir.



MATERIAIS NECESSÁRIOS (BRINCADEIRA E RECURSOS VISUAIS PARA EXPLICAÇÃO)

- Garrafa pet;
- Fita adesiva colorida;
- Cartolinas coloridas;
- Impressões e/ou Xerox;
- Cola;
- Papel ofício colorido;
- Lápis de álcool.

Preparações sugeridas para elaborar antes ou após a dinâmica: Pizza integral com suco de caju e laranja.



O DOCE MAIS DOCE É O DOCE DE BATATA DOCE

A batata-doce é uma planta rústica, com baixo custo de produção e de fácil cultivo, tendo como principal característica o elevado teor de carboidrato, sendo considerada como um alimento energético. Nos últimos anos ela ganhou muito espaço na mídia, sendo atribuída a ela a capacidade de contribuir para o ganho de massa muscular e redução da gordura corporal.

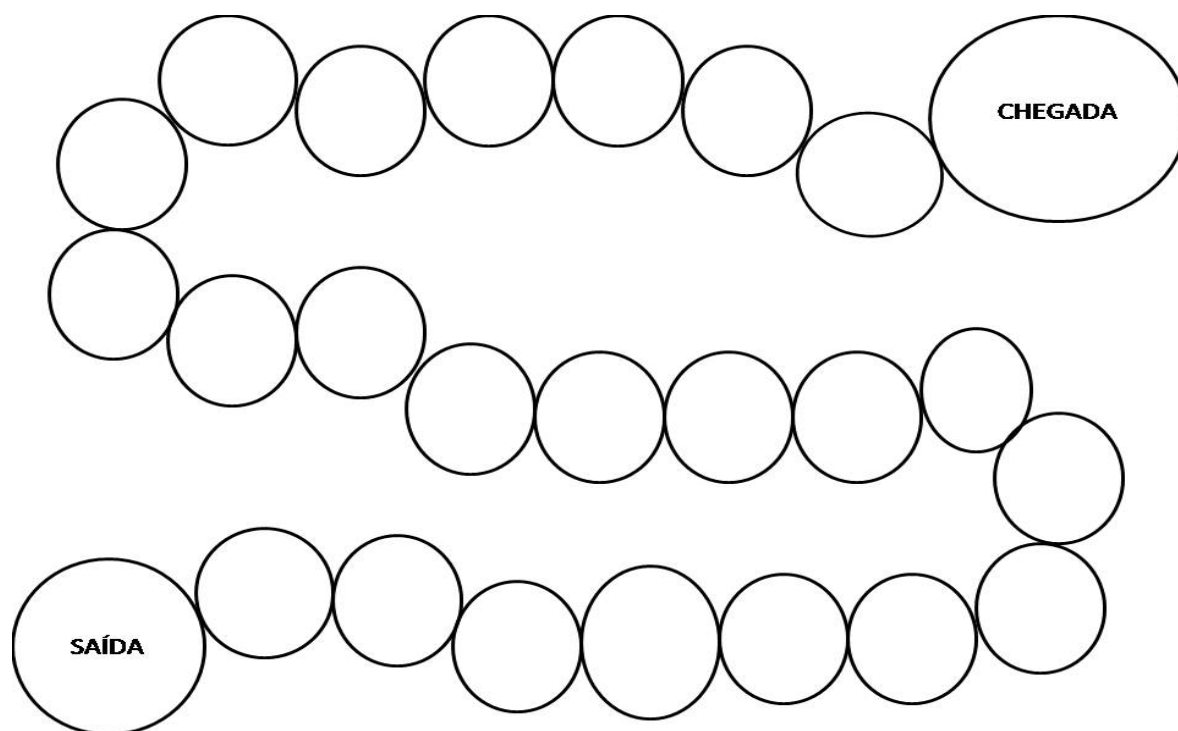
A partir disto, seu consumo aumentou, se tornando o alimento energético preferido, principalmente entre praticantes de atividades físicas. A batata-doce se destaca também por se caracterizar como excelente fonte de vitaminas, minerais e fibras.

DINÂMICA

JOGO DE TABULEIRO NO CHÃO

Exemplos:

- Você preferiu jantar batata doce a comer pipoca. Avance 2 casas;
- Incluir a batata doce na alimentação ajuda na perda de peso. Vá pulando para a próxima casa;
- Pra você, doce só o dos chicletes, volte 3 casas;
- Você não gosta de batata doce, e não aproveita a fonte de energia desse alimento. Fique uma rodada sem jogar;
- Você ingeriu batata doce para ajudar na redução do seu índice glicêmico. Avance uma casa;
- Você acha que alimentação saudável não está com nada. Volte duas casas;
- Você acha que as fibras presentes na batata doce não devem faltar no seu prato. Ganhe uma rodada extra;



LISTA DE MATERIAIS

- Cartolinas guaches coloridas;
- Fita adesiva;
- Fita dupla face;
- Folhas coloridas;
- Cola;
- Impressões e/ou xerox;
- Lápis hidrocor;

Preparações sugeridas para elaborar antes ou após a dinâmica: Docinho beijo de Maria.



SAÚDE DO LADO DE DENTRO

Além de ser uma das frutas mais consumidas no mundo, e a isto deve se considerar tanto o preço como o sabor, a banana é caracterizada por sua grande variedade de nutrientes. Sabe-se que a ingestão de uma banana por dia supre um quarto da quantidade de vitamina C recomendada para crianças, contendo ainda vitaminas A e B, potássio, fibras e pouco sódio. Sendo assim, todos esses fatores justificam a inserção deste alimento na agenda das nossas refeições diárias, e por isso, ações e iniciativas que busquem uma conscientização da importância de uma alimentação saudável e os ganhos provenientes de consumir alimentos nutritivos precisam ser ampliadas. É considerando isso, que tal oficina foi pensada e desenvolvida.

DINÂMICA

QUE CHEIRO É ESSE?

As crianças de olhos vendados terão que descobrir apenas pelo cheiro quais os alimentos lhes foram apresentados. A equipe que acertar mais alimentos vence a prova.

Após a brincadeira será realizada uma breve elucidação a respeito dos benefícios nutricionais dos alimentos utilizados, mostrando para a turma que muitas vezes os nossos olhos não percebem o mal ou bem que fazemos ao nosso corpo a partir do que nos alimentamos.

MATERIAIS:

- Copos descartáveis;
- Venda para os olhos;
- Cartolinas;
- Impressões e ou Xerox;
- Cola;
- Fita adesiva.

Preparações sugeridas para elaborar antes ou após a dinâmica: sorvete de chocolate à base de banana

O DOCE SABOR DA SAÚDE

O consumo de frutas é indispensável para dar ao nosso corpo a saúde que ele necessita. E isto porque elas são fonte de vitaminas e nutrientes, proporcionando ao nosso organismo auxílio e reforço contra diversas patologias. Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS) a ingestão adequada de frutas pode ajudar a prevenir doenças como o câncer, diabetes tipo 2, obesidade e doenças cardíacas.

As grandes quantidades de frutas existentes em nosso país, os incontáveis benefícios que elas apresentam, nos proporcionam uma grande variedade de alimentos nutritivos para compor as nossas refeições. Apesar disso, ainda há muitas famílias brasileiras que possuem um hábito alimentar com baixo consumo das frutas em suas refeições diárias.




A presente oficina coloca-se como uma estratégia para ensinar os benefícios deste alimento, de forma dinâmica, bem como para estimular o aumento do consumo de frutas em nossa alimentação.

DINÂMICA

TEXTO CODIFICADO

Cada equipe receberá um texto codificado com símbolos variados que trará uma mensagem sobre os alimentos bases da receita. A equipe que desvendar primeiro o segredo do texto vencerá a brincadeira.

Frutas

	12	9	13	1	15		
	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>		
	1	3	5	18	15	12	1
	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
	12	1	18	1	14	10	1
	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Nutriente

22	9	20	1	13	9	14	1
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
			3				
			<input type="text"/>				

1=A 2=B 3=C 4=D 5=E 6=F 7=G 8=H 9=I

10=J 11=K 12=L 13=M 14=N 15=O 16=P 17=Q

18=R 19=S 20=T 21=U 22=V 23=X 24=Y

25=Z

MATERIAIS:

- Cartolinas;
- Xerox e/ou impressões;
- Cola;
- Papel ofício.

Preparações sugeridas para elaborar antes ou após a dinâmica: pastel de forno tropical - frutas e doces



PREPARAÇÕES SALGADAS

CREME DE MILHO COM FRANGO E ARROZ

Ingredientes:

- 300 g de cuscuz cozido
- 150 ml de Leite
- 200 g de Creme de leite
- 500 g de Frango desfiado
- 500 ml do caldo do cozimento do Frango
- Arroz Branco cozido



Modo de preparo:

Em um liquidificador, acrescente o leite, o creme de leite, o cuscuz e um pouco do caldo do cozimento do frango. Bata tudo e vá acrescentando mais caldo até obter uma consistência cremosa. Coloque o creme em um bowl e acrescente o frango desfiado, misture bem. Sirva com uma porção de arroz branco.

HAMBÚRGUER DE BANANA

Ingredientes:

- 3 und. de banana verde
- 300 g de carne moída
- 200 g de Proteína de soja escura
- 2 dentes de Alho
- 1 ovo
- Farinha de Trigo (para corrigir o ponto)
- Sal
- Pimenta do reino moída
- Açafrão
- Cebolinha desidratada
- Queijo coalho não cozido (que derreta)
- 12 pães de Hambúrguer.



Modo de Preparo:

Descasque as bananas e disponha no processador com a soja cozida e o alho. Processe até obter uma massa homogênea. Disponha em um bowl e acrescente a carne moída e o ovo. Misture bem os ingredientes com a mão e tempere com o sal, pimenta do reino e a cebolinha desidratada. Acrescente aos poucos a farinha de trigo até a massa descolar da mão. Molde os hambúrgueres com o auxílio de um aro e coloque-o em saquinhos. Leve para geladeira. Em uma panela ou frigideira, acrescente um fio de óleo e aqueça bem. Disponha os hambúrgueres e frite dos dois lados. Acrescente uma fatia de queijo coalho e deixe derreter. Monte o hambúrguer no pão.

OBS.: peça para um adulto fazer a parte da fritura.

BOLINHOS DE QUEIJO COM SOJA

Ingredientes:

- 300 g de batata inglesa
- 3 ovos
- 200 g de Proteína de soja branca (pronta)
- 1 pacote de queijo ralado
- 200 g de Farinha de rosca
- 900 ml de óleo (para a fritura)
- Leite (se necessário)
- Orégano
- Sal
- Pimenta do reino



Modo de preparo:

Disponha a soja em água que cozinhe (levantar fervura por 5 minutos). Lave a proteína de soja cozida em água corrente fria, esprema bem e reserve. Cozinhe a batata com um pouco de sal até que fique macia, retire a casca e reserve. Amasse as batatas com um garfo ou esprema com espremedor de batatas. Acrescente a soja, um ovo e misture bem até obter uma massa homogênea. Adicione o queijo ralado, a pimenta moída, ajuste o sal e misture bem.

Disponha em dois (02) pratos separados a farinha de rosca e os dois (02) ovos batidos. Modele a massa em bolinhas, passe na farinha de rosca, nos ovos e novamente na farinha de rosca. Em uma panela funda adicione 900 ml de óleo e aqueça até que esteja bem quente. Frite as bolinhas até ficarem douradas. Disponhas em uma forma com papel para remover o excesso de óleo.

BRUSQUETA NORDESTINA

Ingredientes:

- 300 g de jerimum cozido sem casca
- 3 ramos de cebolinha
- 6 ramos de coentro
- 1 caixa de creme de leite
- 50 ml de leite
- 300 g de carne de sol
- 2 und. de tomates



Modo de preparo:

Higienize os tomates, cebolinha e o coentro. Reserve. Processe no liquidificador o jerimum cozido com o coentro, cebolinha e o creme de leite. Se necessário acrescentar o leite para um creme pastoso. Reserve em um bowl. Pique os tomates e reserve. Processe a carne no liquidificador e reserve. Coloque em uma bandeja os pães cortados e monte a brusqueta da seguinte forma:

- 1- Creme de jerimum
- 2- Carne de sol
- 3- Tomates

Rendimento: 21 a 24 Brusquetas.

PIZZQUECA

Ingredientes:

(massa)

- 8 pães
- 5 ovos
- 2 colheres de manteiga
- Caldo de vegetais (Cozinhar cascas e talos de vegetais com água em fogo baixo)



- 250 ml de Leite
- Farinha de mandioca– Corrigir o ponto da massa.

(recheio)

- 600 g de Mussarela fatiada
- 400 g de Presunto fatiado
- 3 und Calabresas
- 2 und Tomate
- Orégano
- Óleo ou manteiga para fritar a massa.

Modo de preparo

Em um liquidificador acrescente o leite, a manteiga, os ovos e bata. Acrescente os pães e um pouco do caldo de vegetais. Bata até obter uma massa cremosa. Caso passe do ponto, acrescentar farinha de mandioca e processar. Leve para assar numa frigideira, quando estiver quase assado, coloque a massa numa forma de alumínio para pizza e acrescente o queijo, o presunto ou a calabresa, o tomate e o orégano. Leve ao forno por 3 minutos para terminar de assar. Coloque num prato e bom apetite!

Rendimento: 12 a 14 unidades

OBS.: Peça para um adulto fazer a parte da fritura.

Bom Apetite!

Rendimento: 10 porções médias.

PIZZA COM MASSA INTEGRAL.

Ingredientes:

- 6 xícaras de Farinha de Trigo Integral
- 600 ml de Água
- 2 colheres de sopa de Fermento Biológico (20g)
- 2 colheres de chá de açúcar
- 5 und. de tomates
- 500 g de queijo mussarela ralado
- 70 ml de Azeite
- Orégano
- sal



Modo de preparo:

Numa tigela, misture o fermento e o açúcar. Regue com a água morna e com uma colher misture bem para dissolver. Deixe em temperatura ambiente até espumar - cerca de 5 minutos. Enquanto isso, em uma tigela, misture a farinha com o sal e abra um buraco no centro. Separe outro recipiente grande e unte com 2 colheres (sopa) de azeite . Assim que espumar, despeje a mistura de fermento no centro da tigela com farinha. Adicione $\frac{1}{4}$ de xícara (chá) de azeite e misture, com uma espátula, apenas para incorporar. Despeje a massa sobre uma superfície lisa e enfarinhada e sove-a por mais ou menos 10 minutos. Coloque a massa no recipiente, cubra e deixe descansar por 1 hora ou até que dobre de tamanho. Divida a massa em pequenas partes para, abra cada parte com a ajuda de um rolo ou garrafa, espalhe molho de tomates e recheie com os ingredientes que desejar (Mussarela e tomate em rodelas polvilhado com orégano). Asse durante 25 minutos em forno pré-aquecido a 250°C.

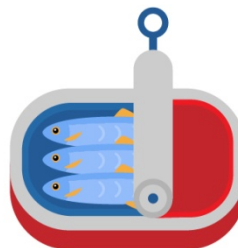
Rendimento: 70 mini pizzas

TORTA DE LIQUIDIFICADOR COM RECHEIO DE SARDINHA

Ingredientes:

(massa)

- 3 xícaras de Farinha de Trigo
- 3 und. Ovo
- 500 ml Leite
- 20 g Fermento Químico (1 colher de sopa)
- 100 g Queijo mussarela
- 1 xícara de Óleo
- Sal
- Orégano



(recheio)

- 3 latas de Sardinha enlatada (375 g)
- 5 und. Tomates
- 1 und. Cebola
- 3 dentes de Alho
- ½ xícara de Coentro
- 50 ml de Óleo
- Sal

Modo de preparo:

Para fazer o recheio, corte as cebolas, os tomates, alho e reserve. Retire as sardinhas da lata, descarte o líquido, retire as partes não comestíveis e desfie. Numa frigideira esquente o óleo e adicione a cebola e o alho e refoga até ficar dourado. Adicione a sardinha desfiada e os tomates picados. Deixe cozinhar em fogo baixo por 10 minutos. Desligue o fogo e pique o coentro. Misture o coentro à sardinha, coloque sal e pimenta do reino a gosto e reserve.

No liquidificador, adicione todos os ingredientes da massa exceto o queijo mussarela e o fermento. Bata os ingredientes até ficar homogêneo. Junte o fermento à massa e bata por mais 10 segundos. Em uma forma untada e enfarinhada, adicione parte da massa, adicione o recheio, adicione mais massa por cima do cheio e por cima coloque o queijo mussarela. Leva ao forno pré-aquecido a 200 °c por 40 minutos.

Rendimento: 10 porções

TORTA DE SOJA COM RECHEIO DE QUEIJO

Ingredientes:

- 400 g Proteína texturizada de soja
- 2 unid. Ovos
- 1 und. de Tomate
- 1 und. de Cebola
- Coentro
- 2 xícaras Queijo Mussarela Ralado
- 75 g de Farinha de Trigo
- Sal
- Pimenta do reino moída



Modo de preparo:

Hidratar a proteína de soja na água morna com sal. Deixe descansar por cerca de 20 minutos. Escorrer a soja e espremer na peneira para tirar o excesso de água. Em um bowl adicione a proteína de soja espremida, os ovos e misture. Vá adicionando a farinha de trigo aos poucos até formar liga e reserve. Picar o tomate, a cebola, o coentro e reserve. Adicionar numa forma metade da massa de soja, por cima o queijo mussarela. Adicione a cebola, o tomate, o coentro e em seguida cubra com o restante da massa. Levar ao forno aquecido a 200 °C por 30 minutos ou o topo ficar crocante.

Rendimento: 20 porções.

PREPARAÇÕES DOCES

DOCINHO BEIJO DE MARIA

Ingredientes

- 500 g de batata doce
- 200 g de leite condensado
- 200 g de coco ralado
- Açúcar granulado
- Pimenta do reino
- Cravo da Índia



Modo de preparo

Descasque as batatas já cozidas e espremam com o espremedor de batata. Disponham em um bowl. Acrescente o coco, o leite condensado e o creme de leite. Misture bem para que fique homogêneo. Coloquem um pouco de pimenta do reino moída na hora (a gosto). Modele o Docinho e passe no açúcar granulado. Espete um cravo da Índia sobre ele e monte a bandeja.

Rendimento: 20 porções.

BISCOITINHO DIVERTIDO

Ingredientes:

(massa)

- 1 xícara de Farinha de trigo
- 4 xícaras de Amido de Milho
- 2 xícaras de margarina ou manteiga sem sal
- 1 xícara de Açúcar
- Açúcar de confeiteiro (póvilhar)



Variações e Combinações:

- Aveia em Flocos
- Coco ralado
- Castanha de Caju
- Chocolate (gotas ou em barra cortado)

Corantes possíveis:

- Beterraba = Roxo/rosa
 - Cenoura = Laranja
 - Couve = Verde
- (todos ao leite de coco)

Modo de preparo:

Junte todos os ingredientes da massa, misture e amasse bem. Acrescente um dos corantes naturais e faça uma das possíveis combinações:

- Aveia em flocos e Chocolate
- Aveia em flocos e Coco ralado
- Coco ralado e Castanha de caju
- Castanha de caju e Chocolate
- Chocolate e Coco ralado
- Aveia em flocos e Castanha de Caju

Faça Bolinhas e amasse na palma da mão. Coloque-as em uma forma, não necessita untá-la. Com um grafo fura as bolinhas deixando-as totalmente furadinhas. Leve ao forno médio por 10 minutos.

Rendimento: 30 porções.

Nada melhor que uma boa água gelada depois de um docinho!

PASTEL DE FORNO TROPICAL (FRUTAS E DOCES)

Ingredientes:

(massa)

- 500 g de Farinha de Trigo
- 500 g de Margarina ou Manteiga
- 1 und. De Ovo
- 1 Colher de sopa de Vinagre
- Água
- Pitada de Sal
- 150 g de Açúcar



Recheios possíveis:

- Banana e doce de Leite
- Doce de caju
- Doce de leite com castanhas
- Beijinho (coco)
- Doce de abacaxi
- Doce de mamão
- Goiabada de Corte

Finalização:

- Açúcar de confeiteiro para polvilhar

Modo de preparo:

Em um bowl junte a farinha, uma pitada de sal (a gosto) e misture bem. Adicione a margarina ou manteiga, o ovo, o vinagre e água até que der o ponto da massa. Misture com as mãos até que a massa solte do bowl. Deixar descansar a massa por 10 minutos.

Polvilhe farinha na mesa e abra a massa com o auxílio de um rolo. Com um aro corte a massa em círculos e recheie a gosto. Leve os pastéis para uma forma (não necessita untar a forma). Com o forno já aquecido, coloque para assar os pasteis por aproximadamente 30 minutos. Com os pasteis já frios, polvilhe o açúcar de confeiteiro por cima.

Deve ser consumido frio!

Rendimento: 40 porções.

BOMBA DOCE DE TAPIOCA

Ingredientes:

- Goma de tapioca
- Doce de leite
- Sal
- 200 ml Leite de coco
- 150 ml Leite
- Barra de chocolate meio amargo (130 g)



Modo de Preparo

Peneire a goma de tapioca, adicione uma pitada de sal e reserve. Misture 200ml de leite de coco com 150 ml de leite e reserve. Em uma frigideira disponha a goma de tapioca e faça as tapiocas, reserve. Depois de pronta as tapiocas, corte em tiras largas com auxílio de um cortador de massa.

Disponha em uma travessa as tiras de tapioca e recheie-as com o doce de leite. Em seguida regue com a mistura de leite e leite de coco. Reserve. Rale o chocolate com o um ralador. Derreta metade do chocolate me banho Maria ou no micro-ondas.

Depois de derretido, adicionar a metade restante que foi ralada. Mecha até dissolver todo o chocolate e fique liso. Com o auxílio de uma colher ou saquinho de confeiteiro faça uma cobertura em todas as tapiocas já montadas. Espere endurecer o chocolate, vire o lado e faça o mesmo.

Acompanhamento: Uma boa água gelada.

CREMOSINHO DOIS PASSOS (SORVETE)

Sabores: Chocolate ou Coco

Ingredientes:

Dica: todos os ingredientes devem estar gelados.

- 24 und. Bananas maduras congeladas. (sem casca)
- 400 ml Creme de leite ou logurte
- 500 ml leite Condensado
- 400 ml leite de Coco concentrado
- 500 g Coco Ralado
- 350 g Cacau em Pó
- Granulado de chocolate
- Castanha



Modo de preparo:

Adicione o logurte ou Creme de leite, o leite condensado, a banana congelada, o cacau em pó ou leite de coco concentrado e o coco ralado ao liquidificador e bata tudo até que fique homogêneo. Disponha em copinhos e sirva. No caso do sorvete de chocolate adicionar o granulado e no de coco adicionar a farinha de castanha.

Rendimento: 20 porções.

GELADO DE BANANA

Ingredientes:

Dica: todos os ingredientes devem estar gelados.

- 1,5 kg de Banana (1 concha grande)
- 300 ml de bebida láctea de banana



Modo de preparo

Limpe, tire as cascas e corte as bananas em rodelas. Leve as bananas para o congelador e deixe por 24 horas ou até congelar. No liquidificador colocar as bananas e a bebida láctea gelada. Bater no moto pulsar até obter uma massa cremosa como a de sorvete. Sirva gelada.

Rendimento: 12 porções

GELADO DE FRUTA

Ingredientes:

Dica: todos os ingredientes devem estar gelados.

- 1,5 kg de Polpa de Fruta
- 250 g de Leite Condensado
- 100 g de leite em pó



Modo de preparo:

Dica: usar a polpa da fruta congelada

No liquidificador adicionar a polpa da fruta de sua escolha congelada, o leite condensado e o leite em pó. Bater no modo pulsar até obter uma massa cremosa como a do sorvete. Servir bem gelado. Se preferir pode adicionar confeitos ou caldas na hora de servir.

Rendimento: 14 porções

SUCOS

SUCO DE ACEROLA COM LARANJA

Ingredientes:

- 1,5 litros de Água gelada
- 300 g de Acerola
- 10 und. Laranja pera
- Açúcar



Modo de preparo:

Lave as acerolas e bata no liquidificador com um pouco de água. Passe na peneira retire todo o suco e reserve. Esprema as laranjas com espremedor e coe. Misture o suco de laranja com o de acerola com auxílio do liquidificador. Acrescente o restante da água e adoce a gosto. Disponha o suco em uma jarra.

Rendimento: 2 litros

SUCO DE CAJÚ COM LARANJA

Ingredientes:

- 1,5 litros de Água gelada
- 300g de polpa de caju
- 10 und. Laranja
- Açúcar



Modo de preparo:

Lave o caju e bata no liquidificador com um pouco de água, passe na peneira e retire todo o suco e reserve. Esprema as laranjas com espremedor e coe. Misture com auxílio do liquidificador. Acrescente o restante da água e adoce a gosto. Disponha o suco em uma jarra.

Rendimento: 2 litros

SUCO DE GOIABA COM LIMÃO

Ingredientes:

- Goiaba
- Limão
- Água gelada ou leite
- Açúcar



Dica: sirva gelado

Modo de preparo:

Bata as goiabas no liquidificador. Passe em uma peneira para tirar os caroços. Esprema o suco dos limões. Mistura o suco de goiaba peneirado com o suco de limão, acrescente a água gelado ou leite e adoce a gosto.

SUCO DE CAJÁ

Ingredientes:

- Cajá ou polpa de cajá
- Água gelada ou leite
- Açúcar

Dica: sirva gelado



Modo de preparo:

Bata o cajá no liquidificador com um pouco de água. Passe na peneira. Acrescente o restante da água gelada ou leite e adoce a gosto.

FALSA FANTA

Ingredientes:

- 1,5 litros de água com gás gelada
- 1 cenoura grande crua ralada
- 8 Laranjas
- 4 limões



Modo de preparo

Lave as laranjas, limões e a cenoura na água corrente. Parta a laranja ao meio, tire as sementes, esprema para tirar o suco e despeje no copo do liquidificador. Faça o mesmo com os limões. Reserve. Descasque a cenoura, pique em pedaços pequenos e adicione ao liquidificador. Junte 500 ml de água com gás. Bata por 1 minuto até ficar homogêneo. Coe a mistura, espremendo bem o bagaço para tirar o máximo de líquido. Adicione o resto da água com gás.

Rendimento: 2 litros.

REFERÊNCIAS

- COUTO, M. A.; CANNIATTI-BRAZACA, S. Quantificação de vitamina C e capacidade antioxidante de variedades cítricas. **Ciênc. Tecnol. Aliment.**, Campinas, v. 30, supl. 1, p. 15-19, 2010 .
- CLAUDY, L.; SERBAI, D.; DOS SANTOS, E.; MANHANI, M. R.; NOVELLO, D.; DA SILVA, É. Brigadeiro adicionado de aveia e banana: caracterização físico-química e sensorial entre crianças. **Evidência**, v. 14, n. 1, p. 35-46, 2014.
- JAIME, P.; MACHADO, F.; WESTPHAL, M.; MONTEIRO, C. Educação nutricional e consumo de frutas e hortaliças: ensaio comunitário controlado. **Rev. Saúde Pública**, v. 41, n. 1, p. 154-157, 2007.
- LIMA, P. C.; SOUZA, B.; SOUZA, P.; BORGES, S.; ASSIS, M. Caracterização e avaliação de frutos de aceroleira. **Rev. Bras. Frutic.**, , v. 36, n. 3, p. 550-555, 2014.
- MARINHO, L. Situação da alimentação complementar de crianças entre 6 e 24 meses assistidas na Rede de Atenção Básica de Saúde de Macaé, RJ, Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 21, n. 3, 2016.
- MOTA, R; LAJOLO, F.; CORDENUNSI, B. Composição em carboidratos de alguns cultivares de banana (*Musa spp.*) durante o amadurecimento. **Ciênc. Tecnol. Aliment.**, v. 17, n. 2, p. 94-97, 1997.
- ROHENKOHL, C. C.; CARNIEL, A. P.; COLPO, E. Consumo de antioxidantes durante tratamento quimioterápico. , **arq. bras. cir. dig.**, , v. 24, n. 2, p. 107-112, 2011.
- SILVA, G.; COSTA, K.; GIUGLIANI, E. Alimentação infantil: além dos aspectos nutricionais. **J. Pediatr.** v. 92, n. 3, p. 2-7, 2016.
- VIZZOTTO, M. Composição mineral em genótipos de batata-doce de polpas coloridas e adequação de consumo para grupos de risco. **Braz. J. Food Technol.**, , v. 21, n. 1, 2018 .

GASTRONOMIA DIVERTIDA



PARA CRIANÇAS NA
QUARENTENA

ISBN: 978-65-00-03961-0

CBL



9 786500 039610