

Receitas inovadoras para a Alimentação Escolar



Em atendimento às normas da Resolução CD/FNDE nº 06 de 2020

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO

FUNDO NACIONAL DE DESENVOLVIMENTO DA EDUCAÇÃO

DIRETORIA DE AÇÕES EDUCACIONAIS

**COORDENAÇÃO GERAL DO PROGRAMA NACIONAL DA
ALIMENTAÇÃO ESCOLAR**

**SETOR BANCÁRIO SUL, QUADRA 2, BLOCO F, 4º ANDAR,
EDIFÍCIO FNDE CEP. 70.070-929 - BRASÍLIA - DF**

FUNDO NACIONAL DE DESENVOLVIMENTO DA EDUCAÇÃO

PRESIDENTE

Marcelo Lopes da Ponte

DIRETORIA DE AÇÕES EDUCACIONAIS

DIRETOR

Garigham Amarante

**COORDENAÇÃO GERAL DO PROGRAMA NACIONAL DA
ALIMENTAÇÃO ESCOLAR**

COORDENADORA GERAL DO PNAE

Karine Silva dos Santos

**COORDENAÇÃO DE SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL-
COSAN**

COORDENADORA

Solange Fernandes de Freitas Castro

ELABORAÇÃO

Isabela Cristina de Castro Alves

COLABORAÇÃO

Ana Flávia de Rezende Gomes

Cássia Augusta Amaral Buani

Fernanda de Oliveira Henz

Gabriela Pires Trindade

Maria Sineide Neres Dos Santos

Marília Bohnen de Barros

Renara Guedes Araújo

Vanessa Manfre Garcia de Souza

DIAGRAMAÇÃO

Lourdes Herencia e Oscar Mimbela

R295 Receitas inovadoras para alimentação escolar : em atendimento às normas da Resolução CD/FNDE nº 06 de 2020 / Programa Nacional de Alimentação Escolar. – Brasília : FNDE, 2022.
108 p. : il. color.

1. Alimentação escolar - Receitas. 2. Escolares - Hábitos alimentares. I. Programa Nacional de Alimentação Escolar (Brasil). II. Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (Brasil). III. Título.

CDU 371.217.2

Sumário

7

Carta da Coordenadora
Geral do PNAE

9

Contextualização

11

Apresentação

13

Capítulo 1. Preparações
para substituir

14

Líquidos lácteos com
aditivos ou adoçados

- Falso iogurte
- Vitamina de fruta
- Iogurte natural integral com morangos
- Iogurte de inhame com manga
- Vitamina colorida
- Milkshake de maracujá
- Creme mix de frutas
- Suco nutritivo
- Vitamina de banana e maçã
- Milkshake de banana com maracujá

22

Biscoito, bolacha,
pão ou bolo

- Panqueca de banana (porção individual)
- Quadrinhos de banana
- Muffin de omelete
- Omelete nutritivo
- Quibe assado.
- Torta colorida do superpoder
- Torta integral
- Crepioca
- Torta integral de legumes com frango ou carne moída ou sardinha
- Quibe de abóbora
- Muffin de banana
- Torta cremosa de repolho
- Torta salgada
- Omelete de forno de vegetais

32

Doces

- Sorvete de banana com morango
- Picolé de frutas tropicais
- Gelatina saudável
- Gelado de banana com coco fresco
- Sorvete natural de frutas
- Geleia de abóbora com laranja
- Mingau de aveia (porção individual)
- Mingau de arroz integral
- Mingau de canjica e frutas
- Creme de aveia com banana

- Abóbora com leite e canela
 - Creme de batata-doce
-

40

Margarina ou creme
vegetal

- Creme de tomate e cenoura
 - Bionese – “maionese de biomassa”
 - Patê de frango com cenoura
 - Requeijão caseiro da Josiane
 - Requeijão caseiro da Marcelle
-

47

Capítulo 2

Preparações saudáveis

48

Biscoito, bolacha,
pão ou bolo

- Pãozinho de batata-doce
- Bolo de banana com aveia sem açúcar e sem farinha de trigo
- Cookies integrais de banana e ameixa seca, sem adição de açúcar
- Bolinho de abóbora com carne moída enriquecido com aveia
- Bisnaguinha semi integral
- Biscoito de laranja
- Pão de queijo saudável
- Pão de quê?

- Waffle sem açúcar
- Bolo simples sem açúcar
- Cupcakes de cenoura sem açúcar
- Bolo de aveia com frutas
- Bolo de legumes
- Bolinhos de mandioca assados tipo pão de queijo
- Pãozinho de batata-doce
- Bolo de maçã sem açúcar
- Pão de mandioquinha salsa.
- Pão de batata-doce
- Bolo integral de banana.
- Bolo de laranja sem açúcar.
- Bolo de banana orgânica com maçã sem açúcar
- Bolo de maçã com cenoura.
- Bolo de aveia com banana sem açúcar
- Bolo de banana com aveia
- Pão de queijo falso.
- Cookie de banana
- Biscoito de banana com uva-passa
- Pão de queijo de batata-doce
- Bobó de peixe.
- Bolinhas de peixe.
- Estrogonofe nutritivo.
- Salpicão de frango (batata, cenoura e frango).
- Sopa gaiata de Humaitá.
- Escondidinho de macaxeira com carne moída, castanha e semente de abóbora
- Molho de tomate natural, enriquecido com cenoura.
- Estrogonofe de carne com biomassa.
- Hambúrguer assado de feijão preto.
- Cachorro-quente de frango.
- Hambúrguer de aveia.
- Creme de frango com legumes.

72

Almoço e jantar com menos alimentos ultraprocessados

- Creme de macaxeira
- Caldo de aipim com frango desfiado
- Tempero de cebola caseiro
- Hambúrguer de frango com aveia
- Risoto de frango
- Estrogonofe de frango.
- Caldo de mandioca com carne de músculo e creme de moranga
- Canjinha de galinha.
- Purezinho de batatas.
- Falso estrogonofe de frango.
- Molho de tomate fake.
- Molho de tomate nutritivo.
- Estrogonofe de Carne sem Creme de Leite.

95

Capítulo 3. Preparações saudáveis para estudantes maiores de três anos

- Pão com biomassa de banana verde
- Bolo de biomassa
- Bolo de abobrinha
- Bolo do Hulk
- Bolo de abóbora com casca
- Bolo brasileiro
- Bolo de casca de banana
- Bolo da casca da banana da Débora
- Bolo da casca de mamão
- Bolo mulatinho com sabor de amor
- Bolo nutritivo
- Extrato de tomate saudável
- Massa básica integral para pastel assado ou minipizza.





Karine Silva dos Santos

Coordenadora Geral do PNAE



O Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE, gerenciado pelo Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação – FNDE, autarquia vinculada ao Ministério da Educação, consolidou-se, ao longo dos anos, como um importante programa de Segurança Alimentar e Nutricional e é reconhecido internacionalmente no que se refere ao estabelecimento de regulamentação para oferta de alimentação saudável nas escolas.

Hoje, são mais de 42 milhões de estudantes atendidos pelo PNAE nas escolas públicas e cerca de 50 milhões de refeições servidas diariamente.

O PNAE possui a diretriz do emprego da alimentação adequada e saudável, compreendendo o uso de alimentos variados e seguros, que respeitem a cultura, as tradições e os hábitos alimentares saudáveis, bem como o apoio ao desenvolvimento sustentável, com incentivos para a aquisição preferencial de alimentos produzidos em âmbito local, pela agricultura familiar e pelos empreendedores familiares rurais.

A escola é um espaço privilegiado para a execução de ações educativas de alimentação e nutrição com potencial de influenciar de forma positiva na formação de hábitos saudáveis e o desenvolvimento de competências para realizar escolhas saudáveis que não coloque a saúde dos estudantes em risco.

Por meio da Resolução CD/FNDE nº 06, de 2020, o FNDE alinhou a normativa do PNAE com as recomendações atualizadas de saúde e nutrição publicadas após o ano de 2013, dentre elas: a segunda edição do Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2014); o Plano de Ação para Prevenção da Obesidade em Crianças e Adolescentes (Organização Pan-Americana

da Saúde, 2014); o Modelo de Perfil Nutricional (Organização Pan-Americana da Saúde, 2016); e o Guia Alimentar para crianças brasileiras menos de dois anos de idade (BRASIL, 2019).

Assim, a normativa do PNAE segue as recomendações atualizadas de saúde e nutrição, convergindo para a promoção da alimentação adequada e saudável nas escolas. As alterações na normatização do Programa visam à garantia do fornecimento de alimentos saudáveis na lógica da segurança alimentar e nutricional e da prevenção da obesidade, principalmente a infantil.

Segundo o Ministério da saúde (MS), a promoção da alimentação saudável envolve mais que a escolha de alimentos adequados, tendo relação com a defesa da biodiversidade de espécies, o reconhecimento da herança cultural e o valor histórico do alimento. É recomendado estimular os sentidos, apreciar os alimentos, seus sabores, aromas e suas apresentações, pois isso torna o ato de comer ainda mais prazeroso e significa cultura, alegria, convívio e troca. Neste sentido, é necessário fortalecer a culinária tradicional, usufruir da variedade de alimentos regionais e redescobrir a satisfação de preparar e compartilhar as refeições com outras pessoas.

Levando em consideração as alterações da normativa do PNAE e o contexto de alimentação saudável nas escolas, a Coordenação – Geral do PNAE, por meio da Coordenação de Segurança Alimentar e Nutricional, compilou receitas saudáveis utilizadas pelos nutricionistas do PNAE para serem compartilhadas, com o objetivo de facilitar a execução do Programa.

Parabéns a todos os participantes!



Contextualização

NUTRICIONISTAS DO PNAE,

Diante da publicação da Resolução CD/FNDE nº 06, de 2020, que trouxe inúmeras inovações para a alimentação servida em ambiente escolar, principalmente para os estudantes menores de três anos de idade, alinhadas ao Guia Alimentar para a População Brasileira e ao Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de Dois Anos, do Ministério da Saúde, a Coordenação de Segurança Alimentar e Nutricional da Coordenação-Geral do PNAE compilou nesta cartilha algumas das receitas que são/serão utilizadas pelos nutricionistas que atuam no PNAE em substituição a alimentos processados e ultraprocessados para a Educação Infantil, especialmente para as crianças até 3 anos de idade.

As alterações da nova Resolução estabelecem que os cardápios da alimentação escolar devem ter como base a utilização de alimentos *in natura* ou minimamente processados, além disso é proibida a oferta de alimentos ultraprocessados e a adição de açúcar, mel e adoçante nas preparações e bebidas para as crianças até três anos de idade, visando à construção de hábitos alimentares mais saudáveis e à prevenção da obesidade.

É de conhecimento público que a obesidade infantil é um dos grandes desafios atuais de saúde pública no Brasil. A creche é um espaço fundamental para o desenvolvimento de ações de prevenção e proteção à essa obesidade. É nessa

fase que os estudantes começam a experimentar os alimentos e construir os hábitos alimentares.

Como profissional da saúde no ambiente escolar, o nutricionista deve promover a construção de hábitos alimentares saudáveis e planejar cardápios que previnam a obesidade infantil, entendendo que é um profissional da área da saúde indutor de práticas saudáveis, principalmente as práticas alimentares, e que conhece os estudantes e a realidade de seu território e, assim, consegue definir a melhor maneira de atender a legislação do PNAE.

Por fim, ressaltamos a importância de promover a alimentação adequada e saudável dos estudantes desde a primeira infância para que os hábitos alimentares saudáveis se perpetuem ao longo da vida.



Apresentação

O objetivo dessa cartilha é facilitar a execução do Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE, após a publicação da Resolução CD/FNDE nº 06, de 2020. Portanto, fique à vontade para usá-la como inspiração e alterar as receitas, elas podem ser replicadas e, principalmente, deverão estimular a criação de outras preparações adaptadas para a sua realidade de execução.

Separamos as receitas considerando três grupos diferentes, de acordo com a necessidade do nutricionista ao montar o cardápio:

Capítulo 1. Preparações para substituir

As receitas poderão ser utilizadas para substituir os seguintes grupos de alimentos:

- Líquidos Lácteos com aditivos ou adoçados;
- Biscoito, bolacha, pão ou bolo;
- Doces; e
- Margarina ou creme vegetal.

Capítulo 2. Preparações saudáveis

Neste capítulo estão receitas para:

- Biscoito, bolacha, pão ou bolo.

Sabemos que a oferta destes alimentos deve seguir a limitação descrita na Resolução CD/FNDE nº 06, de 2020, assim, quando você, nutricionista do PNAE, decidir oferecer esse grupo de alimentos de acordo com o limite de oferta, separamos aqui receitas mais saudáveis dessas preparações, que utilizam como

base alimentos *in natura* ou minimamente processados.

- Para utilizar menos ultraprocessados no almoço e no jantar compilamos neste grupo receitas no estilo “refeição” que utilizam alimentos *in natura* ou minimamente processados no lugar de alimentos processados e/ou ultraprocessados, ou até receitas que não possuem esses alimentos.

Capítulo 3. Preparações saudáveis para estudantes maiores de três anos

Aqui estão todas as receitas que levam açúcar, porém, também têm ingredientes saudáveis e podem substituir muito bem as preparações que contêm alimentos processados e ultraprocessados. As receitas deste capítulo somente poderão ser ofertadas para as crianças maiores de três anos.

Todas as receitas deste caderno são dos próprios nutricionistas vinculados ao PNAE. Elas foram enviadas ao FNDE por meio da pesquisa “Receitas para a Alimentação Escolar”, promovida em setembro de 2020. As receitas passaram por uma padronização textual, preservando-se a autoria e os regionalismos. O link para envio continua aberto e ainda é possível enviar novas preparações, que poderão ser incluídas em uma futura atualização do caderno.

Se você é nutricionista do PNAE e ainda não enviou suas receitas, entre no link <https://forms.gle/io8yY7aNEN3yj4WJ7> e compartilhe-a conosco!





Capítulo 1

Preparações para substituir

Neste capítulo, reunimos receitas que podem ser utilizadas para substituir os grupos de alimentos com limitação de oferta obrigatória, de acordo com o art. 18 § 6º da Resolução CD/FNDE nº 06, de 2020. Separamos as preparações em quatro categorias:

- 1.1 Líquidos Lácteos com aditivos ou adoçados
- 1.2 Biscoito, bolacha, pão ou bolo
- 1.3 Doces
- 1.4 Margarina ou creme vegetal

Preparações para substituir

Líquidos lácteos com aditivos ou adoçados

Falso iogurte

(a partir dos 9 meses de idade)

Nutricionista: Rafaela de Castro Guimarães. Pequi/MG



Modo de preparo:

Bata no liquidificador todos os ingredientes. Se preferir, sirva gelado.

 **Rendimento:** 4 porções.

 **Tempo de preparo:** 15 minutos.

Vitamina de fruta

(a partir dos 9 meses de idade)

Nutricionista: Camila Seguenka Perin. Alpestre/RS

Modo de preparo:

Fazer corretamente a higiene dos utensílios e das frutas, em seguida, bata todos os ingredientes no liquidificador, exceto a aveia, por fim, acrescente a aveia e sirva em canecas.



INGREDIENTES

1 l de leite

1 bandeja de morango

5 banana maduras

INGREDIENTES

2 colheres de sopa de leite em pó integral

200 ml de água

1/2 banana bem madura

1 colher de sopa de abacate (se estiver disponível na safra) ou 1 fatia fina de mamão

1/4 de maçã

1/2 colher de sobremesa de semente de linhaça

1/2 colher de sobremesa de aveia em flocos

INGREDIENTES



10 l de iogurte natural integral

3 kg de morangos



Iogurte natural integral com morango

(a partir dos 9 meses de idade)

Nutricionista: Elaine Maria Spoti Bertasso. Tupãssi/PR



Modo de preparo:

Picar os morangos e misturar ao iogurte ou bater no liquidificador como vitamina de fruta.



Rendimento: 85 porções de 150 gramas.



Tempo de preparo: 20 a 30 minutos.

Iogurte de inhame com manga

INGREDIENTES



1 inhame grande

1 manga doce e sem fiapos

100 ml de água filtrada/fervida



Modo de preparo:

Cozinhe o inhame.

Descasque a manga e corte em cubos.

Bata tudo no liquidificador e logo após leve ao congelador até que vire um mousse.

E está pronto.



Rendimento: 4 potinhos pequenos.



Tempo de preparo: 30 minutos..





Vitamina colorida

Nutricionista: Edvânia Cardoso Macêdo. Fernando Pedroza/RN



Modo de preparo:

Higienizar e descascar a fruta e a raiz. Cortar a banana em rodélas (a beterraba será usada em pequena quantidade, ela servirá para dar cor a vitamina). Acrescentar o leite e a água. Passar todos os ingredientes no liquidificador.



Rendimento: 200 ml.



Tempo de preparo: 15 minutos.

INGREDIENTES



100 ml de água

1 unidade de banana
(usei pacovan)

1/4 de beterraba
(pequena)

1 colher de de leite em pó
sopa

INGREDIENTES



2 bananas previamente congeladas

1 maracujá

200 ml de leite gelado



Milkshake de maracujá

(a partir dos 9 meses de idade)

Nutricionista: Geysa Domingos. Duque de Caxias/RJ



Modo de preparo:

Liquidificar a polpa do maracujá com 200 ml de leite.

Coar.

Adicionar as bananas congeladas ao leite com maracujá e liquidificar.

Servir imediatamente após o preparo.



Rendimento: 3 Porções.



Tempo de preparo: 10 minutos.

INGREDIENTES



30 g de mamão

30 g de banana

30 g de maçã

20 g de polpa de acerola

180 ml de água filtrada

Creme mix de frutas

Nutricionista: Tatiane Monteiro Dias. Valparaíso de Goiás/GO



Modo de preparo:

Bater todos os ingredientes no liquidificador.



Rendimento: 1 porção (250 ml).



Tempo de preparo: 15 minutos..



Suco nutritivo

Nutricionista: Ana Paula do Couto Oliveira. Florestal/MG



Modo de preparo:

Rale as cenouras no ralo fino.

Descasque a laranja e corte em pequenos pedaços, retirar as sementes.

Junte todos os ingredientes no liquidificador.



Rendimento: 2,5 litros de suco (em média).



Tempo de preparo: 20 minutos.

INGREDIENTES



3 cenouras

1/2 copo de suco de limão rosa

1 laranja pera

2l de água gelada filtrada

Vitamina de banana e maçã

(a partir dos 9 meses de idade)

Nutricionista: Amanda Aparecida Oliveira da Silva. Poço Fundo /MG



Modo de preparo:

Bater todos os ingredientes no liquidificador. Servir sem coar.



Rendimento: 8 porções de 125 ml.



Tempo de preparo: 10 minutos.

INGREDIENTES



1l de leite

4 bananas nanicas (bem maduras e congeladas)

2 maçãs inteiras

2 colheres de sopa de uvas-passas





Milkshake de banana com maracujá

Nutricionista: *Simoni Urbano da Silva. Centro de Ensino e Pesquisa Aplicada à Educação da Universidade Federal de Goiás (CEPAE/UFG) – Goiânia/GO*



Modo de preparo:

Pulsar a polpa do maracujá no liquidificador, com um pouco do leite, para soltar a semente. Coar a mistura, voltar para o liquidificador e colocar a banana congelada cortada em rodela e o restante do leite.

Servir imediatamente, pois a banana escurece.

O maracujá pode ser substituído por outras frutas.



Rendimento: 350 ml, aproximadamente.



Tempo de preparo: 15 minutos, aproximadamente (requer congelamento prévio das bananas).

INGREDIENTES



1 banana nanica congelada (150 g com casca)

1 maracujá

200 ml de leite



Preparações para substituir

Biscoito, bolacha, pão ou bolo

Panqueca de banana (porção individual)

Nutricionista: *Juliane Ferrazi Guizzo. Pinto Bandeira/RS*



Modo de preparo:

Bater os ingredientes com o garfo. Assar a massa em frigideira antiaderente untada com 1 fio de azeite de oliva. Opcional: rechear com o restante da banana e canela moída.

INGREDIENTES



1 ovo

**1 colher de
sopa** de aveia em flocos
finos

1/2 banana amassada
bem madura

Canela moída a
gosto

Quadrinhos de banana

Nutricionista: *Tatiane Dupont Soares. Estância Velha/RS*



Modo de preparo:

Misture todos os ingredientes e espalhe em uma assadeira untada e enfarinhada, deixando na altura aproximada de um dedo.

Asse a 180 graus por aproximadamente 30 minutos, até que fique levemente dourado por fora e macio por dentro.

Cuidado para não assar demais, senão fica muito duro.

Corte em formato de quadrinhos ou barrinhas.

INGREDIENTES



1 banana bem madu-
ra e amassada

**2 colheres de
sopa** de farelo de aveia
ou aveia em flocos
finos

Canela a gosto



INGREDIENTES



4 ovos

6 colheres de de tomate picado
sopa

6 colheres de de cenoura ralada
sopa
Tempero verde

6 colheres de de queijo
sopa



Muffim de omelete

Nutricionista: Antônia Bianchi. Catanduvas /SC



Modo de preparo:

Bater os ovos com o garfo e, em forminhas de pão de queijo, adicionar 1 colher de sopa de tomate e de cenoura em cada forminha.

Adicionar o ovo por cima. Salpicar queijo e tempero verde. Colocar para assar em fogo médio por cerca de 15 a 20 minutos..



Rendimento: 6 Porções.



Tempo de preparo: 10 minutos para preparar e de 15 a 20 minutos para assar.

INGREDIENTES



1 ovo (50 g)

1 colher (sopa) de aveia (20 g)

1 pitada de sal

1 colher (sopa) de cebola (ou a gosto)

1 colher (sopa) frango triturado (30 g)

1 fio de azeite



Omelete nutritivo

Nutricionista: Luzia de Fatima Bialeski. Papanduva/SC



Modo de preparo:

Cozinhe o frango com sal (peito ou sobrecoxa), no dia anterior, e deixe esfriar na água do cozimento na geladeira.

Passar no processador com a cebola.

Numa vasilha, coloque o frango, os ovos, a aveia e o cheiro verde a gosto. Misture tudo e, se a massa ficar muito seca, acrescente aos poucos a água do cozimento do frango até obter uma massa com consistência amolecida.

Em uma frigideira coloque um fio de óleo e, em seguida, a massa da omelete e doure dos dois lados.

É uma receita bem versátil, porque, além dos ingredientes básicos, pode-se acrescentar outros como, por exemplo, couve-flor, cenoura ralada ou milho verde.

Para uma quantidade maior de porções, não há necessidade de utilizar um ovo por porção, pode-se utilizar menos da metade dos ovos e completar com o caldo do frango até dar a consistência na massa.



Rendimento: 1 porção. Para um número grande de porções, assamos no forno em formas grandes e servimos em pedaços.



Tempo de preparo: o tempo total de preparo fica em torno de 2 h e 30 min. (incluindo cozimento, esfriamento e trituração do frango).



Tempo de forno: 20 a 30 minutos.



Quibe assado

Nutricionista: Daniele Espadin. Cafezal do Sul/PR



Modo de preparo:

Colocar o trigo de molho por 3 horas.
Escorrer muito bem e espremer o trigo.
Misturar os demais ingredientes, se preferir passe por um moedor ou processador antes de assar.
Estender em uma travessa (ou se preferir molde em formato de quibe) e passe por cima o azeite.
Assar em forno médio.



Rendimento: 35 porções.



Tempo de preparo: 45 minutos.

INGREDIENTES



1 kg de carne moída

500 g de trigo para quibe

2 cebolas picadinhas

1 tomate picado sem sementes

2 colheres de azeite ou óleo

sal



Torta colorida do superpoder

Nutricionista: Amanda Stefany Gomes da Silva. Aquidabã/SE



Modo de preparo:

Massa:

Bata no liquidificador o ovo, o leite, a farinha e o sal, até formar uma mistura homogênea. Reserve.

Recheio:

Em uma panela aqueça o azeite, acrescente o alho e a cebola e deixe dourar.

Adicione a carne moída, mexa e deixe secar a água do cozimento.

Por fim, acrescente o pimentão picado, o coentro e a cenoura.

Despeje em uma assadeira untada metade da massa, adicione o recheio e cubra com o restante da massa.

Salpique por cima o orégano e o tomate em rodelas e deixe assar por mais ou menos 45 minutos no forno preaquecido a 180° C.



Rendimento: 1 porção.



Tempo de preparo: 1 hora e 15 minutos, em anexo está a foto da preparação.

INGREDIENTES



- 25 g de farinha de aveia
- 30 g de carne bovina moída
- 15 g de cenoura crua ralada
- 5 g de pimentão
- 5 g de tomate
- 5 g de cebola
- Alho, orégano, sal, açafraão e coentro a gosto
- 7 g de ovo de galinha
- 10 ml de leite de vaca
- 6 ml de azeite de oliva extravirgem

Torta integral

Nutricionista: Julielly de Oliveira Lima. Arenópolis/MT



Modo de preparo:

Bater todos os ingredientes da massa no liquidificador. Em uma assadeira untada coloque metade da massa no fundo, acrescente o recheio e finalize com o restante da massa. Leve ao forno preaquecido a 180° C por 30/40 minutos.

Recheio (opcional):

Cozinhe a carne moída, de preferência patinho ou coxão duro, adicione uma cebola picada, um tomate picado e temperos (sal, orégano, colorau, salsa desidratada, manjeriço desidratado).

INGREDIENTES



Massa:

- 1 xícara de chá** de farinha de trigo integral
- ¼ xícara de chá** de aveia em flocos
- 1 ½ xícara de chá** de leite desnatado ou sem lactose
- ½ xícara** de óleo de canola (pode ser óleo de soja)
- 3** ovos
- 1 colher de sopa** de fermento em pó
- ½ colher de chá** de sal
- Temperos a gosto

Crepioca

Nutricionista: Andréia Focchesatto. Nova Bassano/RS



Modo de preparo:

Bata o ovo com a fécula de mandioca (tapioca) e com o sal. Despeje em frigideira antiaderente e deixe dourar em ambos os lados. Desligue o fogo. Coloque o queijo e feche como uma panqueca.



Rendimento: 2 porções, sendo um dos alimentos do lanche de crianças de 1 a 3 anos, (em torno de 80 g rendimento total da preparação).



Tempo de preparo: 5 minutos.

INGREDIENTES



- 1** ovo
- 1 colher de sopa** de fécula de mandioca (tapioca)
- 0,8 g** de sal
- 1** fatia de queijo muçarela





Torta integral de legumes com frango ou carne moída ou sardinha (in natura)

Nutricionista: Daiane Beatriz Sales e Marcella Bolognini de Souza.
Ivaiporã/PR



Modo de preparo:

No liquidificador, colocar os ingredientes da massa, iniciando pelos líquidos e bater até formar um creme.

Após, higienizar bem os legumes, pique-os ou rale-os e refogue-os ligeiramente em panela antiaderente, junte a sardinha amassada ou a carne moída ou o frango e os temperos.

Misture bem.

Untar e enfarinhar uma forma, colocar metade da massa no fundo.

Por cima coloque o recheio apertando para que sem misture com a massa. Acrescentar a outra metade da massa.

Decore com tomates-cereja e leve ao forno por 30 a 40 minutos.



Rendimento: 9 porções de 100 g.



Tempo de preparo: 55 minutos.

INGREDIENTES



Massa:

2 ovos

$\frac{3}{4}$ de xícara de óleo vegetal

1 xícara de leite

1 colher de chá de sal

1 xícara de farinha de trigo integral

$\frac{1}{2}$ xícara de aveia

1 colher (sopa) de fermento em pó

Recheio:

1 dente de alho picado

1 cenoura cortada em rodela ou ralada

$\frac{1}{2}$ abobrinha italiana em rodela ou ralada

1 tomate sem sementes picado

$1\frac{1}{4}$ de xícara de manjeriço fresco picado

1 xícara de carne moída, frango desfiado ou sardinha

1 colher de chá de sal

1 colher de chá de açafrão da terra ou colorau

Quibe de abóbora

Nutricionista: Daiane Beatriz Sales e Marcella Bolognini de Souza.
Ivaiporã/PR



Modo de preparo:

Misture todos os ingredientes e asse em forno médio por 30 minutos.



Rendimento: 14 porções de 100 g.



Tempo de preparo: 60 minutos.

Muffin de banana

Nutricionista: Camila Seguenka Perin. Alpestre/RS



Modo de preparo:

Misture os ovos com as bananas, a canela e a linhaça.

Adicione a aveia e bata mais um pouco.

Adicione o fermento e misture com o auxílio de uma espátula, sem bater.

Em seguida, adicione os amendoins e as frutas secas e misture.

Pode ser feito em forminhas com porções unitárias ou em forma de bolo.

Leve ao forno (preaquecido) em fogo médio por aproximadamente 20 minutos ou até as bordas dourarem.



Rendimento: conforme as calorias por faixa etária.



INGREDIENTES



½ abóbora cabotiá
(cozida na pressão
com alho, cebola e
louro) amassada

250 g de quibe hidratado na
água por 2 horas

Hortelã fresca a gosto

3 colheres de aveia
(sopa)

Tomate em rodelas
para enfeitar

INGREDIENTES



5 bananas médias
bem maduras

4 ovos

1 xícara de aveia em flocos (90 g)

1 colher (chá) de canela em pó (1 g)

2 colheres (sopa) de linhaça (16 g)

1 colher (chá) de fermento químico (3g)

Opcional:

6 damascos secos ou
outras frutas secas
como passas, amêndoas,
tâmaras (60 g)

1/4 de xícara de amendoim picado
ou castanhas do Pará,
nozes, amêndoas (30 g)

INGREDIENTES



- 1 prato** de repolho cru cortado bem fino
- 1 maço** de cheiro verde picado bem fino
- 1** cebola média picada em cubos
- 3** tomates sem pele e sem sementes picados em cubos pequenos
- 2** ovos
- 4 colheres (sopa)** de óleo ou azeite
- 8 colheres (sopa)** de farinha de trigo
- 1 xícara (chá)** leite integral
- Sal a gosto
- 2 colheres (sopa)** cenoura ralada

Torta cremosa de repolho

Nutricionista: *Chayze de Souza Cunha. Rio Novo/MG e Piraúba/MG*



Modo de preparo:

Misture todos os ingredientes, coloque em uma forma untada com óleo e farinha e leve para assar em forno preaquecido, por cerca de 30 minutos ou até dourar.



Rendimento: 10 Porções.



Tempo de preparo: 30 min + 40 min de forno.



Torta salgada

Nutricionista: *Emília Ferreira Ortiz. Uruguaiana/RS*

INGREDIENTES



- 2 xícaras (chá)** de farinha de aveia
- 1 xícara (chá)** de leite
- 2** ovos
- 1 colher (sopa)** de azeite
- Sal e temperos a gosto (açafreão, orégano)
- 1 colher (sopa)** de fermento em pó



Modo de preparo:

Bater todos os ingredientes no liquidificador, deixando o fermento por último.

Depois, transferir a metade da massa para uma forma untada e enfarinhada e, em seguida, colocar todo o recheio.

Após colocar o restante da massa, levar para assar em forno preaquecido a 180° C, por aproximadamente 30 minutos.

Recheio:

O recheio pode ser um molho de frango, de sardinha (mas não pode ter muito caldo). Essa receita pode ser servida num lanche da tarde acompanhada de suco de frutas.



Rendimento: de 10 a 15 fatias.



Tempo de preparo: 35 e 40 minutos.




Omelete de forno de vegetais

Nutricionista: Aline Beatris Pruner. Pomerode/SC



Modo de preparo:

Bater os ovos com garfo ou um fuê. Misturar os demais ingredientes. Dispor em uma forma untada e levar ao forno preaquecido por aproximadamente 30 minutos (ou até dourar por fora e o ovo ficar cozido por dentro).

 **Rendimento:** 12 porções pequenas.

 **Tempo de preparo:** 45 minutos.

INGREDIENTES

6 ovos

6 colheres (sopa) de cenoura ralada bem fininha e/ou abobrinha e/ou legumes da horta

2 cebolas pequenas raladas

Sal o suficiente

Omelete fantasia

Nutricionista: Larisse Peruzzo. Rondinha/RS


Modo de preparo:

Bata bem os ovos.

Misture o restante dos ingredientes.

Em seguida, unte uma frigideira, despeje a massa e cozinhe bem até dourar dos dois lados.

Se tiver e quiser pode acrescentar outras hortaliças como couve-flor, abobrinha ralada, cebola picada.

 **Rendimento:** 6 porções de 125 g

 **Tempo de preparo:** 15 minutos

INGREDIENTES

6 ovos

1 cenoura ralada

1 pimentão verde picado

1 xícara de brócolis picado

1 tomate picado

1 xícara de queijo ralado grosso

3 colheres cheias de aveia em flocos finos

1 colher de sal

Tempero verde a gosto.





Preparações para substituir

Doces



Sorvete de banana com morango

Nutricionista: Aline Beatris Pruner. Pomerode/SC



Modo de preparo:

Cortar as bananas em rodelas e levar para o freezer para congelar por no mínimo 2 horas (até que fiquem firmes), seguindo as instruções para congelamento de banana. Ou utilizar as bananas já congeladas na Instituição.

No liquidificador ou processador de alimentos, bater a banana congelada junto com os morangos congelados até virar um creme. Se preciso, retirar as frutas do freezer uns 5 minutos antes de bater.

Levar o creme novamente para o freezer por alguns minutos. Retirar do freezer e servir em seguida.



Rendimento: 10 porções pequenas.



Tempo de preparo: 3 horas.

INGREDIENTES



10 bananas orgânicas

5 xícaras de morangos congelados

INGREDIENTES



- 4 ½ xícaras de suco de 10 laranjas
- 1 mamão grande, descascado, sem sementes e cortado em cubinhos
- 1 abacaxi descascado, sem o miolo do centro e cortado em cubinhos
- 6 bananas, descascadas e cortadas em cubinhos

Picolé de frutas tropicais

Nutricionista: Amanda Sales, Danielle Viana, Hillário Damásio e Mayra Correia. Governo do Estado de Pernambuco/PE



Modo de preparo:

Coloque o mamão, o abacaxi e a banana em uma tigela grande. Misture o suco de laranja.

Encha os moldes e coloque no freezer por cerca de 3/4 horas ou até congelar.

Dica: escolher as frutas mais amadurecidas que são mais doces.



Rendimento: 10 Porções.



Tempo de preparo: 30 minutos.



INGREDIENTES



- 1,5l de suco de uva integral
- 1,5l de água quente
- 4 colheres de sopa de gelatina sem sabor

Gelatina saudável

Nutricionista: Jéssica Seroni. Bombinhas/SC



Modo de preparo:

Diluir a gelatina na água quente, acrescentar o suco frio e colocar na geladeira.

Geralmente, servimos com frutas picadas ou iogurte natural.



Rendimento: aproximadamente 50 porções.



Tempo de preparo: 10 minutos e 2 horas de geladeira.

Gelado de banana com coco fresco

Nutricionista: Dayse Evellin Santiago Campos. Bannach/PA



Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador. Se preferir uma consistência mais líquida adicionar mais leite, se quiser um creme mais consistente reduzir a quantidade de leite. Para variar pode substituir a fruta.



Rendimento: serve de 8 a 10 crianças.

Sorvete natural de frutas

Nutricionista: Vanessa Carbonari Simon. Ronda Alta/RS



Modo de preparo:

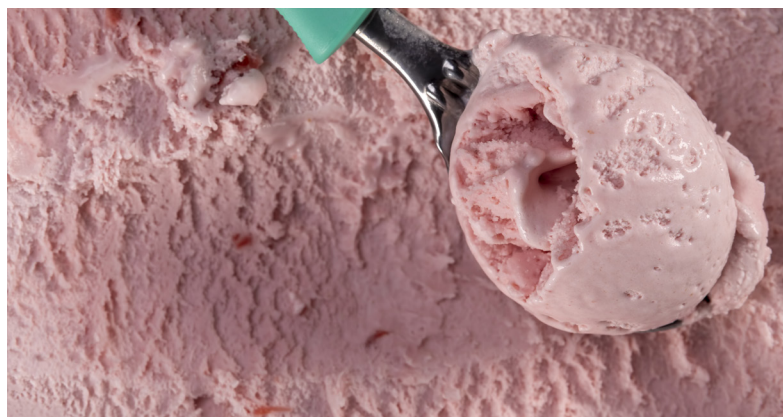
Congelar os morangos e as bananas em rodela por pelo menos 12h. Retirar do congelador e deixar descansar por 10 minutos. Liquidificar juntamente com o leite em pó. Adicionar pequena quantidade de água para auxiliar.



Rendimento: 3 porções de 100 g em média.



Tempo de preparo: 15 minutos.



INGREDIENTES



4 a 5 Bananas maduras congeladas

500 ml de leite

4 colheres de de coco fresco
sopa

INGREDIENTES



2 bananas

1 xícara de morango

2 colheres de de leite em pó
sopa

Água para dar o ponto

INGREDIENTES



1 kg de abóbora madura em cubos

Suco de 4 laranja lima para cada quilo de abóbora



Geleia de abóbora com laranja nutritivo

Nutricionista: Lilian Patrício Paiva. Barra do Pirai/RJ



Modo de preparo:

Descascar a abóbora e cozinhar com o suco de laranja em fogo baixo e panela fechada até a abóbora amaciar e desmanchar. Servir em consistência de geleia/ purê.

INGREDIENTES



1 xícara de ralex de leite integral (a partir dos 9 meses de idade) ou leite de coco

2 colheres (sopa) de aveia em flocos finos

1 banana bem madura amassada

Canela moída

Mingau de aveia (porção individual)

Nutricionista: Juliane Ferrazi Guizzo. Pinto Bandeira/RS



Modo de preparo:

Misture todos os ingredientes e cozinhe até engrossar.





Mingau de arroz integral

Nutricionista: Daiane Beatriz Sales e Marcella Bolognini de Souza.
Ivaiporã/PR



Modo de preparo:

Com um liquidificador, processador ou moedor, triture o arroz até formar um pó bem fino.

Esse pó pode ser armazenado por até 3 (três) meses em local seco.

Para preparar 1 (uma) porção, coloque a água em uma panela pequena e leve ao fogo.

Quando levantar ferver, junte 50 gramas do arroz em pó e deixe cozinhar em fogo brando por 10 minutos, mexendo sempre.

Tire do fogo e deixe amornar.

Adicionar então o leite até obter a consistência desejada. O consumo deve ser imediato.

Variações:

Mingau de abacate: Adicionar ½ abacate amassado.

Mingau de maçã: Adicionar ½ maçã amassada.

Mingau de morango: Adicionar 2 unidades de morangos orgânicos amassados.

Mingau de damasco: Cozinhe 2 a 3 damascos secos com um pouco de água até ficarem tenros, bata até formar um purê e adicione ao mingau.

Mingau de goiaba: Adicionar 2 ou 3 colheres de sopa de goiaba amassada



Rendimento: 3 porções de 90 g.



Tempo de preparo: 15 minutos.

INGREDIENTES



600 g de arroz integral

200 ml de água

Leite materno ou fórmula (a partir dos 9 meses, a fórmula poderá ser substituída por leite de vaca integral)



Mingau de canjica e frutas

(a partir dos 9 meses de idade)

Nutricionista: Lilian Patrício Paiva. Barra do Pirai/RJ

INGREDIENTES



- 500 g canjica branca
- 1 l de leite de vaca
- 6 bananas (as bananas podem ser substituídas por manga, maçã, ou a fruta da estação)



Modo de preparo:

Deixar a canjica branca de molho e descartar a água do molho. Cozinhar com água até amaciar. Deixar esfriar. Bater no liquidificador com leite de vaca e a fruta escolhida.

Creme de aveia com banana

(a partir dos 9 meses de idade)

Nutricionista: Vanessa Carbonari Simon. Ronda Alta/RS

INGREDIENTES



- 1 l de leite
- Aveia em flocos finos até dar ponto
- 2 bananas



Modo de preparo:

Esquentar o leite e adicionar aveia até o ponto de mingau. Adicionar banana picada para adoçar.



Rendimento: 12 porções de 100 g em média.



Tempo de preparo: 15 minutos.



Abóbora com leite e canela

Nutricionista: Viviane Simoes Vaz. Guajará-Mirim/RO



Modo de preparo:

Lave, higienize, descasque e corte a abóbora em cubos médios. Coloque em uma panela com a água até cobrir a abóbora, leve ao fogo alto e cozinhe até que fique bem macia.

Escorra e amasse com o garfo ou espremedor de batatas.

Acrescente o leite em pó e a canela e sirva ainda morno.



Rendimento: 2 porções, 194 g cada porção.



Tempo de preparo: 25 minutos.

INGREDIENTES



3/4 de xícara de chá de abóbora mo-ranga (208 g)

3 colheres de sopa de leite em pó (60 g)

1/2 colher de café de canela (0,5 g)

3 xícaras de chá de água filtrada (520 ml)

Creme de batata-doce

Nutricionista: Vanessa Carbonari Simon. Ronda Alta/RS



Modo de preparo:

Cozinhar a batata-doce, descascar e amassar bem. Adicionar leite até o ponto de creme.



Rendimento: 5 porções de 100 g em média.



Tempo de preparo: 30 minutos.

INGREDIENTES



1 batata-doce

Leite até dar o ponto



Preparações para substituir

Margarina ou creme vegetal



Creme de tomate e cenoura

Nutricionista: Silvana M. Ming. Instituição filantrópica Casa da Criança Jesus de Nazaré em Indaiatuba/SP



Modo de preparo:

Cozinhe as cenouras e reserve. Corte os tomates em cubos e em uma panela refogue com um fio de óleo a cebola, o alho, acrescente os tomates, deixe refogar e acrescente o sal. Quando os tomates estiverem amolecidos e refogados, desligue o fogo, deixe esfriar, retire da panela os tomates com os temperos sem o caldo e bata no liquidificador com a cenoura cozida.



Rendimento: 90 porções.



Tempo de preparo: 30 minutos, aproximadamente.

INGREDIENTES



2 kg de tomate cortados em cubos

500 g de cenoura cozida

2 cebolas

2 dentes de alho (opcional)

2 colheres de cheiro verde

1 colher de de sal
sopa rasa



Bionese – “maionese de biomassa”

Nutricionista: Liliane Grein Beuther. São Bento do Sul/SC



Modo de preparo:

Coloque a biomassa em seu liquidificador ou mixer. Adicione os demais ingredientes e liquidifique. Acerte o ponto do sal e dos demais temperos. Caso seja necessário adicione mais água, porém, aos poucos para não errar o ponto. Conserve na geladeira por 3 dias. Pode ser congelada por até 3 meses. Sirva como patê, ou substituto da sua maionese tradicional.



Rendimento: 40 porções de aproximadamente 15 gramas.



Tempo de preparo: 15 minutos.

INGREDIENTES



250 g de biomassa de banana verde

1 colher de sopa de mostarda djon

Suco de meio limão

1/4 de xícara de azeite de oliva extravirgem

1/2 xícara de água em temperatura ambiente

1 colher de sopa de sal verde, ou 1 colher de chá de sal marinho

Cebolinha ou outro tempero verde de sua escolha, o quanto baste

Patê de frango com cenoura

Nutricionista: Elaine Maria Spoti Bertasso. Tupãssi/PR



Modo de preparo:

Misturar todos os ingredientes até ficar bem homogêneo.



Rendimento: 240 porções de 15 gramas (1 colher de sopa rasa).



Tempo de preparo: 20 minutos.

Requeijão caseiro da Josiane

Nutricionista: Josiane Pereira Pacheco. Venâncio Aires/RS



Modo de preparo:

Colocar o leite para ferver e quando levantar fervura, desligar e reservar 1/2 xícara de chá.

No restante do leite colocar o vinagre. O leite vai talhar.

Em seguida, coar e reservar a parte sólida.

Colocar no liquidificador a parte sólida com o leite reservado, o óleo e o sal e bater por 3 minutos.

Colocar em um recipiente (vidro) e levar para a geladeira por 2 horas. Fazer na tarde anterior.

Anotar na embalagem o nome da preparação e a data de fabricação.

Obs.:

1- Esterilizar o vidro antes.

2- Validade 3 dias.

INGREDIENTES



1 kg de peito de frango desfiado

30 g de alho

100 g de cebola

500 g de cenoura cozida e amassada

2 l de iogurte natural integral

1 colher (chá) de sal

1 xícara (chá) cheiro verde

1 colher (café) manjericão

INGREDIENTES



1 l de leite integral

3 colheres de de vinagre
sopa

4 colheres de de óleo de soja
sopa

1/2 colher de de sal
chá



Requeijão caseiro da Marcelle

Nutricionista: Marcelle Nascimento dos Passos. Nova Hartz/RS



Modo de preparo:

Reserve 1 xícara de leite.

Ferva o restante do leite, e, em seguida, coloque o suco do limão.

Desligue o fogo e deixe talhar.

Depois de que esfriar separe a coalhada do soro.

Em seguida bata no liquidificador a coalhada, a xícara de leite, a manteiga e o sal.

Bata até ficar homogêneo.

Armazenar em um pote na geladeira.



Rendimento: 500 g.



Tempo de preparo: aproximadamente 1h.

INGREDIENTES



1 l de leite

Suco de 1 limão

1 colher de manteiga

Sal









Capítulo 2

Preparações saudáveis

Neste capítulo estão todas as receitas que podem ser utilizadas para ofertar preparações mais saudáveis, com menos alimentos processados e ultraprocessados, para as crianças menores e maiores de três anos de idade.

Separamos as preparações em dois tópicos:

1. Biscoito, bolacha, pão ou bolo;
2. Almoço e jantar com menos alimentos ultraprocessados

Vale lembrar que a oferta de biscoitos, bolachas, pães ou bolos devem seguir a limitação de oferta obrigatória descrita no art. 18 § 6º inciso IV da Resolução CD/FNDE nº 06, de 2020:

IV – biscoito, bolacha, pão ou bolo a, no máximo, duas vezes por semana quando ofertada uma refeição, em período parcial; a, no máximo, três vezes por semana quando ofertada duas refeições ou mais, em período parcial; e a, no máximo, sete vezes por semana quando ofertada três refeições ou mais, em período integral.



Biscoito, bolacha, pão ou bolo

Bolo de banana com aveia sem açúcar e sem farinha de trigo

Nutricionista: Thamires de Oliveira Lima. Malhada dos Bois/SE



Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador, acrescente o fermento por último e mexa com uma colher.

Levar para o forno por mais ou menos 30 minutos em potência baixa, com a forma untada, pincelada com óleo e com aveia ou se preferir usar papel manteiga.



Rendimento: 30 unidades.



Tempo de preparo: 30 minutos



INGREDIENTES



2 bananas bem maduras

1 xícara de farinha de aveia

2 ovos

1 xícara de uva-passa

80ml de óleo, de preferência óleo de girassol

1 colher de sobremesa de fermento em pó

Canela a gosto

Pãozinho de batata-doce

Nutricionista: Tatiane Monteiro Dias. Valparaíso de Goiás/GO



Modo de preparo:

Cozinhe a batata-doce, acrescente o óleo, o ovo e misture.

Em seguida, acrescente o polvilho, aos poucos, e misture até obter uma massa que não gruda nas mãos.

Faça bolinhas e asse em forma untada, em forno preaquecido, por cerca de 25 minutos.



Rendimento: 10 unidades (30 g cada).



Tempo de preparo: 40 minutos.

INGREDIENTES



1 batata-doce grande (em torno de 180 g)

1 xícara de polvilho doce

2 colheres de sopa de óleo de soja

1 ovo

1 pitada de cúrcuma



Cookies integrais de banana e ameixa seca, sem adição de açúcar

Nutricionista: Thais Botelho Borba Cunha. Jaguarão/RS



Modo de preparo:

Amassar as bananas e adicionar os demais ingredientes. A ameixa deve ser bem picadinha.

Por último, adicionar o fermento.

Com a forma untada, adicionar os cookies com a colher e assar por 20 minutos em forno preaquecido a 180 graus.



Rendimento: 30 unidades.



Tempo de preparo: 30 minutos.

INGREDIENTES



1 xícara de aveia

1 ovo

2 bananas maduras

6 ameixas secas

1 colher de chá de fermento pó

1 colher de chá de canela em pó

Bolinho de abóbora com carne moída enriquecido com aveia

Merendeira: Jandra Maria N. de Castro

Nutricionista: Gislane Passos de Góes. Humaitá/AM



Modo de preparo:

Cozinhar a abóbora até ficar macia.

Amassar a abóbora e reservar.

Refogar a carne moída com a cebola, o alho, o óleo e o sal.

Acrescentar água até cobrir a carne e deixar cozinhar até secar.

Misturar a carne com o cheiro verde na abóbora amassada e adicionar a aveia aos poucos até pegar ponto para fazer os bolinhos.

Modelar os bolinhos e colocar em uma assadeira untada.



Rendimento: 30 unidades.



Tempo de preparo: 30 minutos.

INGREDIENTES



1 abóbora média

500 g de carne moída

170 g de aveia em flocos

1 maço de cheiro verde

2 cebolas médias

3 dentes de alho

3 colheres de
sopa de óleo

1 colher de
sopa de manteiga (para
untar)

Sal a gosto





Bisnaguinha semi integral

Técnica em Nutrição: *Caroline Franz Broering de Menezes*

Nutricionista: *Jackeline Nass. Núcleo de Desenvolvimento Infantil/
Universidade Federal de Santa Catarina - Florianópolis/SC*



Modo de preparo:

Junte os ingredientes secos em uma bacia e misture (tenha cuidado para que o fermento não entre em contato com o sal puro). Adicione o óleo e metade da quantidade da água e misture. Adicione a água aos poucos, a massa deve ser modelável. Sove a massa até o ponto ideal (quando consegue se esticar a massa sem que ela se rompa facilmente). Modele a massa em forma de bisnaguinha, cada uma deve conter cerca de 50 g. Coloque a massa para crescer no forno desligado com uma forma pequena com água fervente dentro do forno (deixe essa forma na hora de assar também, vai deixar os pães mais macios, assando ao vapor). Deixe descansar por 40 minutos. O ponto ideal para assar o pão é quando, ao encostar suavemente na massa, esta volte à “posição original”. Assar por 22 minutos (ou até dourar) em forno a 180° C.



Rendimento: cerca de 30 bisnaguinhas.



Tempo de preparo: 1 hora e 30 minutos.

INGREDIENTES



500 g de farinha de trigo integral

500 g de farinha de trigo refinada

600 ml de água

6 colheres de sopa de óleo vegetal (30 g)

1 colher de sopa de sal (15 g)

1 sachê de fermento biológico seco instantâneo (10 g)

Biscoito de laranja

Técnica em Nutrição: *Caroline Franz Broering de Menezes*

Nutricionista: *Jackeline Nass. Núcleo de Desenvolvimento Infantil/
Universidade Federal de Santa Catarina - Florianópolis/SC*



Modo de preparo:

Deixe a aveia e as uvas-passas de molho no suco de laranja (em temperatura ambiente) por 5 minutos, antes de misturar os outros ingredientes.

Junte o restante dos ingredientes e misture até a massa ficar homogênea.

Modele os biscoitos usando cortadores no formato desejado (indicamos o redondo) colocando-os de forma espaçada em uma assadeira grande, untada com óleo.

Leve ao forno por 15 minutos a 180° C.

Retire do forno, desenforme os biscoitos ainda mornos e reserve.



Rendimento: 30 e 40 unidades.



Tempo de preparo: 40 minutos.

INGREDIENTES



1 caneca de farinha de trigo integral (180 g)

1/2 caneca de suco de laranja (escolher laranjas mais doces no ponto de consumo) (120 ml)

3/4 caneca de aveia em flocos (90 g)

5 colheres (sopa) de óleo de girassol (50 g)

1 colher (chá) de sal (1 g)

1/3 xícara de uva-passa (opcional)





Pão de queijo saudável

Nutricionista: Aline Longo. Ipê/RS



Modo de preparo:

Após cozinhar a batata-doce, amasse-a e misture-a com os outros ingredientes.

Após formar uma massa uniforme, molde pequenas bolinhas.

Distribua em uma forma e leve ao forno médio preaquecido por aproximadamente 40 min.



Rendimento: 55 unidades médias.



Tempo de preparo: 1 hora e 30 minutos.

INGREDIENTES



500 g de batata-doce

300 g de polvilho doce

200 g de polvilho salgado

100 ml de óleo

1 unidade de ricota

Sal a gosto

Pão de quê?

Técnica em Nutrição: Caroline Franz Broering de Menezes

**Nutricionista: Jackeline Nass. Núcleo de Desenvolvimento Infantil/
Universidade Federal de Santa Catarina - Florianópolis/SC**



Modo de preparo:

Pré-aqueça o forno a 180° C.

Lave, descasque e corte os inhames (ou batatas) em pedaços médios. Coloque em uma panela, cubra com água e leve para cozinhar em fogo médio por aproximadamente 20 minutos, até que fiquem macios. Escorra a água (guarde um pouco caso seja necessário para o ponto da massa).

Em uma tigela grande faça um purê com os inhames (ou batatas) com auxílio de um espremedor.

Acrescente os polvilhos, o óleo e o sal e misture bem com as mãos até a massa ficar lisa e soltar dos dedos. Essa etapa pode ser feita na batedeira. Se necessário acrescente um pouco da água de cozimento dos inhames.

Enrole a massa em bolinhas e coloque em uma assadeira grande untada ou com folha de silicone, deixe espaço entre cada uma para que cresçam.

Leve para assar por cerca de 15 a 25 minutos (depende do tamanho das bolinhas), até que cresçam e fiquem douradas. Sirva a seguir.



Rendimento: aproximadamente 20 pãezinhos.



Tempo de preparo: 1 hora.

Para congelar: leve as assadeiras com as bolinhas moldadas ao congelador. Quando estiverem bem firmes, transfira para um saco. Assim os pães não grudam um no outro. Para assar os pães de inhame congelados, pré-aqueça o forno a 180° C e leve os pães direto do congelador para o forno.

Opção: pode cozinhar junto com as batatas um pedaço pequeno de beterraba e o pão ficará rosa, ou acrescentar açafrão e o pão ficará amarelinho, pode colocar um pouco de purê de espinafre para pães verdes e nutritivos.

INGREDIENTES



- 3** inhames (cerca de 350 g) ou batata inglesa/ batata-doce / batata baroa
- ¾ xícara** de polvilho azedo
- ¾ xícara** de polvilho doce
- 1** ovo (opcional)
- 3 colheres de sopa** de óleo vegetal ou azeite de oliva
- 1 colher de chá** de sal





Waffle sem açúcar

Técnica em Nutrição: Caroline Franz Broering de Menezes. Núcleo de Desenvolvimento Infantil/Universidade Federal de Santa Catarina - Florianópolis/SC



Modo de preparo:

Acrescente todos os ingredientes no liquidificador, começando pelos líquidos para facilitar na hora de bater. Depois de liquidificado, acrescente o fermento (opcional) e misture com uma colher. Coloque na máquina de waffle preaquecida.



Rendimento: 4 a 5 porções.



Tempo de preparo: 15 minutos.

INGREDIENTES



2 ovos

1 banana

½ xícara de água

¼ xícara de óleo vegetal

1 xícara de farinha (preferencialmente integral, pode substituir parte dela por aveia em flocos)

Opcional:

1 colher de chá de fermento

2 colheres de sopa de uva-passa (para deixar mais doce)

Bolo simples sem açúcar

Nutricionista: Renata Pires Goulart. Porto Alegre/RS



Modo de preparo:

Bata no liquidificador as gemas, o óleo e a uva-passa.

Diluir 50g de leite em pó em 120 ml de água morna, acrescentar ao liquidificador e bater mais um pouco.

Ao mesmo tempo, bata na batedeira as claras e acrescente uma pitada de sal.

Após formar claras em neve, incorpore a massa do liquidificador às claras e bata mais um pouco na batedeira.

Em seguida, aos poucos, acrescente a farinha de trigo peneirada e misture.

Por último, acrescente o fermento, até incorporar totalmente à massa.

A massa deve ficar com um aspecto aerado.

Preaqueça o forno a 180° C e asse o bolo por cerca de 40 minutos.



Rendimento: 18 pedaços.



Tempo de preparo: 15 minutos (mais 40 minutos no forno).

INGREDIENTES



170 g de uva passa branca

4 ovos

90 ml de óleo de soja

50 g de leite em pó

260 g de farinha de trigo

19 g de fermento químico

Uma pitada de sal



INGREDIENTES



- 3 ovos
- 1 e 1/3 cenoura média sem casca
- 1/4 xícara de óleo (ou 50 ml)
- 2/3 xícaras de uvas-passas branca (para não alterar a cor)
- 1 e 1/3 xícara de farinha de trigo
- 1 colher sopa (nivelada) de fermento químico
- 1 pitada de sal

Cupcakes de cenoura sem açúcar

Nutricionista: Simoni Urbano da Silva. Centro de Ensino e Pesquisa Aplicada à Educação da Universidade Federal de Goiás (CEPAE/UFG) - Goiânia/GO



Modo de preparo:

Liquidifique por 3 minutos os ovos, a cenoura, o óleo e as uvas-passas. Retire do liquidificador e misture a farinha, o fermento e o sal. Leve ao forno preaquecido por 20 ou 30 minutos, aproximadamente, em temperatura de 180 graus.



Rendimento: 10 cupcakes.



Tempo de preparo: 50 minutos, aproximadamente.



INGREDIENTES



- 1 xícara de aveia em flocos finos
- 1/2 xícara de ameixa
- 2 bananas prata ou pacovan bem maduras
- 2 ovos inteiros
- 1/4 xícara de óleo
- 1 colher de sopa de fermento

Bolo de aveia com frutas

Nutricionista: Arenilda Calixto Beserra Lisboa. Saloá/PE



Modo de preparo:

Coloque a ameixa de molho por algumas horas (2-3h), retire o caroço e reserve.

Bata o óleo, os ovos, a ameixa e banana no liquidificador.

Adicione a mistura em um recipiente e misture com a aveia e por último o fermento.

Unte uma forma, adicione a mistura e leve ao forno a 160° C por aproximadamente 30-40 minutos. (crianças a partir de 1 ano).



Rendimento: 8 porções.



Tempo de preparo: 50 minutos (após a ameixa ficar de molho por 2-3h, se ela for comprada bem macia 1h de molho é suficiente).



Bolo de legumes

Nutricionista: Andrea Gambetta. Rodeio Bonito/RS



Modo de preparo:

Pique os temperos com espessura fina e aperte para soltar um pouco de água, junte o brócolis, as gemas e o queijo. Bata as claras em neve e una todos os ingredientes, deixando o fermento por último. Unte uma forma e coloque assar por 45 minutos em forno aquecido em temperatura de 200°C.



Rendimento: 25 pedaços.



Tempo de preparo: 1 hora.

Bolinhas de mandioca assados tipo pão de queijo

Nutricionista: Maria de Jesus Ribeiro Gomes. Chapada Gaúcha/MG



Modo de preparo:

Misturar todos os ingredientes, acrescentando o leite até dar o ponto de enrolar com as mãos. Assar em forno preaquecido.



Rendimento: 40 unidades/bolinhas.



Tempo de preparo: 50 minutos

INGREDIENTES



6 ovos

1 tomate

1/2 cebola

Couve ou brócolis

1 punhado de espinafre

1 punhado de salsa

Cebolinha

1 xícara de queijo ralado

Farinha até dar o ponto

1 colher de fermento em pó

Sal a gosto

INGREDIENTES



3 xícaras de mandioca cozida e amassada

3 xícaras de polvilho

1 1/2 xícara de queijo ralado

3 ovos

3 colheres (sopa) de óleo

Leite

Sal a gosto



Pãozinho de batata-doce

INGREDIENTES



- 1 tablete de fermento biológico
- 1 xícara (chá) de água morna
- 1 ½ xícara (chá) de fubá
- 250 g de batata-doce cozida e amassada
- 2 ½ xícaras (chá) de farinha de trigo
- ½ xícara (chá) de manteiga derretida
- 1 colher (chá) de sal

Nutricionista: Carolina Kraemer, Joice Johann Bordignon e Márcia Fonseca.

Arroio do Meio/RS



Modo de preparo:

Misture o fermento com a água e uma xícara de fubá e deixe descansar por dez minutos.

Adicione a batata-doce, a farinha de trigo e a manteiga, misturando bem. Acrescente o sal e o fubá restante. Forme uma massa com o auxílio de uma colher de pau e faça os pãezinhos.

Coloque-os numa assadeira untada com manteiga. Cubra com um pano e deixe crescer por 30 minutos.

Coloque a assadeira no forno preaquecido em temperatura alta e deixe assar por 40 minutos ou até que a parte superior dos pãezinhos comece a dourar.

Obs.: como a preparação é sem açúcar, utilizar a batata-doce amarela é melhor, pois é mais docinha.

Bolo de maçã sem açúcar

INGREDIENTES



- 2 maçãs sem casca, picadas
- 1 banana nanica madura
- 2 ovos
- 1 xícara (chá) de aveia em flocos finos
- 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de canela em pó
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 1 maçã com casca em fatias finas (para decorar)
- 1 colher (chá) de canela em pó (para decorar)

Nutricionista: Carolina Kraemer, Joice Johann Bordignon e Márcia Fonseca.

Arroio do Meio/RS



Modo de preparo:

Em um liquidificador, bata as maçãs, a banana e os ovos.

Despeje a massa em um recipiente e acrescente o restante dos ingredientes. Misture até ficar homogêneo.

Em uma forma quadrada (21 x 21 cm), untada com óleo e polvilhada com farinha de trigo, despeje a massa e decore com as fatias de maçãs. Uma variação é utilizar forminhas de cupcakes. Leve para assar em forno médio (180° C), preaquecido, por cerca de 30 minutos.

Polvilhe a canela e sirva.



Pão de mandioquinha salsa

Nutricionista: Isabela de Siqueira Carvalho. Heliodora/MG



Modo de preparo:

Misture o polvilho com o sal, as ervas finas (caso for utilizar) e o óleo.

Adicione a mandioquinha e misture.

Acrescente a água aos poucos, até a massa ficar homogênea.

Modele bolinhas com pequenas porções da massa e disponha em assadeira untada levemente com óleo.

Asse em forno médio preaquecido (180° C) até que cresça e doure.

Sirva em seguida.



Rendimento: 50 unidades.



Tempo de preparo: 50 minutos.

INGREDIENTES



4 xícaras de polvilho azedo

2 xícaras de mandioquinha salsa cozida e espremida

1 xícara de água

1/2 xícara de óleo de soja

Sal a gosto

Ervas finas (manjeriçã, orégano, alecrim, etc.) a gosto



INGREDIENTES



- 1 ½ xícaras (chá) de polvilho doce
- ¾ xícara (chá) de polvilho azedo
- ½ xícara (chá) de água
- 3 colheres (sopa) de óleo
- 1 ½ colheres de sal
de chá
- 2 xícaras de batata-doce
cozida e amassada

Pão de batata-doce

Nutricionista: Rafaela de Castro Guimarães. Pequi/MG



Modo de preparo:

Em uma tigela, coloque 2 xícaras de chá de batata-doce cozida e amassada, o óleo, os polvilhos, o sal, a água e sove até obter uma massa homogênea. Pegue pequenas porções de massa e faça bolinhas. Coloque em uma assadeira.

Para assar, leve ao forno alto a 200 graus por 25 minutos ou até dourar levemente.



Rendimento: 12 porções.



Tempo de preparo: 40 minutos.



INGREDIENTES



- 4 bananas nanicas bem maduras
- 1 colher (chá) de canela em pó
- 2 colheres de limão ou 1 limão
(sopa) pequeno
- 3 ovos
- 1 pitadinha de sal
- 1 xícara de aveia (fina)
- 1/3 xícara de amido de milho
- 1/2 xícara de uvas-passas e
castanha picadinha
(opcional)
- 1 colher de sopa de fermento para bolo

Bolo integral de banana

Nutricionista: Taís de Souza Gélío Schuster. Cotriguaçu/MT



Modo de preparo:

Amasse as bananas com um garfo, acrescente o suco de limão, a canela e misture bem.

Acrescente os ovos, continue misturando e acrescentando os demais ingredientes, deixando o fermento por último. Unte uma forma de 25 cm de diâmetro, coloque a massa e leve ao forno preaquecido a 200° C por 30 a 40 minutos.



Bolo de laranja sem açúcar

Nutricionista: Aline Beatris Pruner. Pomerode/SC



Modo de preparo:

Separar as claras das gemas e bater as claras em ponto de neve. Reservar as claras em neve.

Na batedeira, bater as gemas, a farinha, a aveia e as raspas de laranja (raspas são opcionais).

Incorporar delicadamente as claras em neve e o fermento.

Despejar o suco de laranja e misturar.

Despejar a massa em uma forma untada.

Levar para assar em forno médio preaquecido por 30 minutos ou até dourar. Fazer o teste do palito.



Rendimento: 20 porções pequenas.



Tempo de preparo: 60 minutos.

INGREDIENTES



4 OVOS

4 colheres de de farinha de trigo
sopa

1 copo de suco de laranja

1 xícara de aveia em flocos

4 colheres de de fermento em pó
sobremesa





Bolo de banana orgânica com maçã sem açúcar

Nutricionista: Aline Beatris Pruner. Pomerode/SC



Modo de preparo:

No liquidificador, bater as bananas, o ovo e a maçã cozida. Reservar. Em uma tigela, misturar a farinha e o fermento. Misturar todos os ingredientes delicadamente até incorporar. Despejar a massa em forma untada e levar ao forno preaquecido a 180° por 30 minutos (fazer o teste do palito).



Rendimento: 8 porções.



Tempo de preparo: 45 minutos.

INGREDIENTES



2 bananas orgânicas médias esmagadas ou picadas

1 ovo levemente batido

1 maçã cozida ou assada (sem casca, sem talo e sem semente) cortada em partes

1 xícara (180 g) de farinha de trigo (ou ½ xícara de farinha de trigo integral com ½ xícara de farinha de trigo)

1 colher de sopa (rasa) de fermento em pó biológico

Bolo de maçã com cenoura

Nutricionista: Aline Beatris Pruner. Pomerode/SC



Modo de preparo:

Peneirar as farinhas numa vasilha. Reservar.

Bater os ingredientes, menos a farinha e o fermento, no liquidificador.

Adicionar o conteúdo do liquidificador a farinha e ao fermento e misturar com uma colher.

Colocar em uma travessa untada e levar ao forno preaquecido por cerca de meia hora. Pode-se usar forminhas de cupcake.

Verificar com um palito e se sair sequinho, está pronto.



Rendimento: 10 pedaços.



Tempo de preparo: 50 minutos.

INGREDIENTES



2 xícaras de chá de farinha de trigo refinada

2 maçãs picadas

1 cenoura picada

2 ovos

1/2 xícara de óleo

4 colheres de suco de laranja

1 colher de sopa de fermento em pó





Bolo de aveia com banana sem açúcar

Nutricionista: Aline Beatris Pruner. Pomerode/SC



Modo de preparo:

Bater no liquidificador as bananas, os ovos e o óleo.

Em uma tigela, colocar a farinha de aveia e acrescentar a mistura do liquidificador.

Mexer até virar uma mistura homogênea.

Logo após adicionar o fermento.

Colocar a mistura em uma forma untada com óleo e enfarinhada com farinha de aveia.

Levar para assar em forno preaquecido a 180° C entre 25 e 30 minutos, dependendo do forno.



Rendimento: 18 porções pequenas.



Tempo de preparo: 50 minutos.

INGREDIENTES



2 xícaras de farinha de aveia

4 ovos

4 bananas

1/3 de xícara de óleo

**1 e 1/2 colher de
sopa** de fermento

Bolo de banana com aveia

Nutricionista: Vanesa Dela Vedova. Treze de Maio/SC



Modo de preparo:

Bata no liquidificador os ovos e as 4 bananas.

Acrescente a aveia e, por último, o fermento químico.

Unte uma forma com óleo ou banha, coloque as outras 2 bananas cortadas em rodelas e salpique canela em pó.

Coloque a massa em cima e leve ao forno preaquecido a 180° por, aproximadamente, 30 minutos.

Obs.:

Indicação da idade: a partir de 6 meses.

Não contém leite.

Contém ovos e glúten.



Rendimento: 8 pedaços pequenos.



Tempo de preparo: 30 minutos.

INGREDIENTES



6 bananas

2 ovos

1 xícara de aveia em flocos fino ou farelo de aveia

Canela em pó

1 colher de sopa de fermento químico





Pão de queijo falso

Nutricionista: Vanesa Dela Vedova. Treze de Maio/SC



Modo de preparo:

Misture o polvilho doce, o azedo, o sal e o óleo em uma tigela grande.

Acrescente o purê de mandioquinha e, aos poucos, vá adicionando a água.

Misture a massa até ficar homogênea.

Molde os pães como desejar (palitinhos ou bolinhas...)

Preaqueça o forno (10 minutos) a 180° C.

Coloque os pães em uma assadeira (não precisa untar) e deixe no forno por 20 a 25 minutos, dependendo do forno.

Após este tempo, aumente um pouco a temperatura do forno (por volta dos 205° C) para dourar.



Rendimento: 40 pães pequenos.



Tempo de preparo: 20 a 25 minutos.

INGREDIENTES



250 g de polvilho azedo

100 g de polvilho doce

50 ml de óleo

500 g de mandioquinha ou batata inglesa (cozida e espremida)

1/3 de xícara de água morna

1 colher (chá) de sal marinho

Açafraão para deixar o pão amarelinho

Cookie de banana

Nutricionista: Luciene Silva. Santa Teresinha/BA



Modo de preparo:

Descasque a banana e em um refratário amasse-a. Em seguida, adicione aveia e misture até obter uma massa homogênea. Se preferir, pode adicionar canela em pó. Com auxílio de uma colher, adicione pequenas quantidades (do tamanho de biscoitos) em uma assadeira untada com óleo. Espere dourar.



Rendimento: 3 unidades.



Tempo de preparo: 30 minutos.

INGREDIENTES



1 banana prata média

2 colheres de de aveia
sopa cheias

1 colher de de canela em pó
café rasa (opcional)

Biscoito de banana com uva-passa

Nutricionista: Maria Dolores Rocha Braga. Esmeraldas/MG



Modo de preparo:

Misturar todos os ingredientes, Caso a massa fique muito mole, colocar mais um pouco de aveia e se preciso mais um pouco de uva-passa. Moldar em forma de bolachas e levar ao forno a 200° em torno de 20 minutos.



Rendimento: 6 unidades médias.



Tempo de preparo: 25 minutos

INGREDIENTES



1 banana madura

2 colheres de de aveia em flocos
sopa

1 colher de sopa de uva-passa.

Canela em pó (opcional)



Pão de queijo de batata-doce

Nutricionista: Bruna Paschoal. São João Batista/SC



Modo de preparo:

Cozinhe a batata e amasse com um garfo.

Em um recipiente, misture a batata-doce com todos os ingredientes da receita e mexa com as mãos.

Você vai obter uma massa ótima para modelar os pães – que vão crescer bem pouco.

Neste ponto você pode optar por congelar (o que facilita muito no dia a dia da rotina de alimentação escolar, ou assar direto).

Neste caso: Unte com 1 fio de óleo uma forma e disponha as bolinhas mais ou menos afastadas.

Leve ao forno preaquecido e asse por 30 minutos ou até crescerem e dourarem.



Rendimento: 30 bolinhas pequenas.



Tempo de preparo: 1h (contando com o tempo para assar).

INGREDIENTES



1 xícara de polvilho doce

1 xícara de polvilho azedo

1 xícara de queijo ralado
qualquer tipo ou
ricota

1/4 xícara de água

1/4 xícara de óleo

1 1/2 xícara de batata-doce

Tempero a gosto:
sal, ervas finas, chia





Almoço e jantar com menos alimentos ultraprocessados

Creme de macaxeira

Nutricionista: Luciana da Silva Machado. São Francisco do Maranhão/MA



Modo de preparo:

Cozinhe a macaxeira com sal e bata no liquidificador com um pouco de água.

Cozinhe a carne. Refogue os temperos, coloque a carne e o creme de macaxeira e deixe cozinhar um pouco.

Acerte o sal se necessário.

Só servir.



Rendimento: 2entre 8 a 10 porções.



Tempo de preparo: em torno de uma hora.

Caldo de aipim com frango desfiado

Nutricionista: Indianny Dias de Oliveira Souza. América Dourada/BA



Modo de preparo:

Cozinhe o frango e desfie.

Reserve a água do cozimento do frango. Enquanto isso, coloque a mandioca para cozinhar até amolecer.

Assim que a mandioca estiver no ponto, bata-a no liquidificador juntamente com água de cozimento do frango até que forme um caldo grosso.

Em uma panela, coloque o óleo, refogue a cebola e o alho.

Adicione o frango desfiado o corante e a pimenta do reino e deixe fritar bem.

Em seguida coloque a mandioca batida no liquidificador e deixe cozinhar um pouco em fogo baixo.

Por último, coloque a salsinha e a cebolinha e sirva quente.



Rendimento: 20 porções.



Tempo de preparo: 60 minutos.

INGREDIENTES



1 kg macaxeira

400 g carne moída (que pode ser substituída por carne de sol desfiada ou peito de frango desfiado)

Tomate, cebola, pimentão, cheiro verde, pimenta do reino, alho, sal e óleo a gosto.

INGREDIENTES



1 peito de frango cozido e desfiado

1 kg de mandioca cozida

1 cebola picada

3 dentes de alho

2 colheres de óleo

1 colher de sopa de corante

1 colher de sopa de pimenta do reino

Sal a gosto

Coentro e cebolinha à vontade



Tempero de cebola caseiro

INGREDIENTES

- 1 cebola roxa grande
- 1 cebola branca grande
- 1 cabeça de alho
- 2 maços de cheiro verde e cebolinha folha
- 1 xícara de óleo de girassol ou soja
- 1 colher de chá de sal
- 1 pitada de orégano

Nutricionista: Viviane Lalia Pinto da Silva. Viçosa/RN



Modo de preparo:

Bater todos os ingredientes no liquidificador até ficar homogêneo.
Obs.: Duração de uma semana na geladeira e 2 meses no congelador.



Rendimento: Aproximadamente 1/2 kg.



Tempo de preparo: 10 minutos.



Hambúrguer de frango com aveia

INGREDIENTES

- 1 kg de peito de Frango
- 200 g de aveia farelo

Nutricionista: Tamirys Teixeira do Nascimento. Duque de Caxias/RJ



Modo de preparo:

Cortar o peito de frango.
Temperar os pedaços.
Colocar na pressão.
Colocar no liquidificador um pouco até desmanchar.
Em uma travessa o misturar com a aveia até dar a liga nos hambúrgueres.



Rendimento: 20 unidades.



Tempo de preparo: 60 minutos.

Risoto de frango

Nutricionista: Laís Paloma Valentim Lisboa. Itatuba/PB



Modo de preparo:

Em uma panela refogue bem o arroz junto com o frango e a cenoura. Quando começar a grudar no fundo da panela, cubra com 1 xícara e 1/2 de água.

Deixe cozinhar em fogo baixo. Confira se o arroz está macio, se não estiver, coloque mais 1/2 xícara de água. Quando a água tiver quase toda seca, desligue o fogo e junte a manteiga.

INGREDIENTES



1/2 xícara de arroz

4 colheres de sopa de frango desfiado (cozido e temperado)

1 cenoura descascada e ralada

1 colher de sopa de manteiga

Estrogonofe de frango

Nutricionista: Rosângela da Silva Diogo. Viçosa/MG



Modo de preparo:

Limpar, temperar e refogar o filé de frango até dourar. Reservar o caldo onde cozinhou o filé de frango.

Diluir o leite em pó e o amido de milho.

Acrescentar ao caldo do frango, mexer bem e cozinhar.

Acrescentar o frango desfiado e deixar ferver.

Acertar o tempero e a consistência.



Rendimento: 3 kg total - Rende 35 porções (1 concha cheia).



Tempo de preparo: 35 minutos.

INGREDIENTES



30 g de filé de frango desfiado (per capita)

3 g de cebola branca

10 g de leite em pó

2 g de massa de alho

5 g de amido de milho

Água em quantidade suficiente





Caldo de mandioca com carne de músculo e creme de moranga

Nutricionista: Rosângela da Silva Diogo. Viçosa/MG



Modo de preparo:

Cozinhar a mandioca e bater a metade no liquidificador.
Cozinhar a moranga e bater no liquidificador. Reservar.
Temperar e cozinhar a carne.
Refogar o caldo de mandioca na carne.
Acrescentar o creme de moranga.
Acertar o tempero e a consistência.
Sanitizar o cheiro verde e picar.
Servir.



Rendimento: 3.5 kg total - rende 40 porções (1 concha cheia).



Tempo de preparo: 40 minutos.

INGREDIENTES



40 g de mandioca

25 g de carne (músculo)

2 g de massa alho

3 g de cheiro Verde

3 g de cebola

10 g de moranga

Canjinha de galinha

Nutricionista: Daniele Espadin. Cafezal do Sul/PR



Modo de preparo:

Tempere cada pedaço de frango com um pouco de sal.

Em uma panela de pressão, coloque o óleo, o frango, a cebola, o alho.

Deixe fritar por alguns minutos e acrescente a água fervente.

Acrescente o arroz e a cenoura, corrija o sal e tampe a panela.

Abaixe o fogo assim que a panela atingir a pressão e deixe cozinhar por 20 minutos.

Finalize salpicando salsinha e sirva.



Rendimento: 12 porções.



Tempo de preparo: 40 minutos.

INGREDIENTES

1/2 kg de peito de frango

1 cebola

2 dentes de alho

1 cenoura grande

1/2 xícara de arroz

Salsinha

1 colher de de óleo
sopa

1 ½ l de água fervente





Purezinho de batatas

Nutricionista: Daniele Espadin. Cafezal do Sul/PR



Modo de preparo:

Cozinhe as batatas até ficarem bem moles.

Descasque-as ainda quentes e esprema as batatas no espremedor.

Despeje as batatas em um recipiente e acrescente o azeite, o sal e o alho, e mexa.

Acrescente o leite aos poucos e continue mexendo até o ponto de purê.

O purezinho pode ser acompanhado de carne moída.



Rendimento: 12 porções.



Tempo de preparo: 60 minutos.

INGREDIENTES



1 kg de batata

1/2 xícara de leite

1 colher de de azeite, óleo ou
sopa manteiga

Sal

1 dente de alho espremido

Falso estrogonofe de frango

Nutricionista: Solange Gabriel Pinotti. São Vicente/SP



Modo de preparo:

Preparo do frango

Corte o frango em cubos e refogue com 2 dentes de alho, 1/2 cebola, sal e óleo. Reserve.

Preparo do creme de mandioca

Cozinhe a mandioca. Reserve um pouco da água do cozimento. Quando a mandioca estiver bem macia, bata no liquidificador com um pouco da água e os tomates em cubos, formando um creme.

Doure o restante do alho e a cebola numa panela e, em seguida, despeje o creme de mandioca. Misture bem.

Coloque sal à gosto. Misture o frango refogado com o creme de mandioca.

Sirva com arroz.



Rendimento: 6 porções.



Tempo de preparo: 1 hora e 30 minutos.

INGREDIENTES



1 kg de frango filé de sassami

1 kg de mandioca

3 tomates cortados em cubos

1 cebola grande

4 dentes de alho

Sal à gosto

Cheiro verde

Óleo





Molho de tomate fake

Nutricionista: Ana Paula Bravo. Duque de Caxias/RJ



Modo de preparo:

Refogue a cebola e o alho com azeite.
Adicione a cenoura, a beterraba e a água.
Deixe cozinhar até que fiquem macias.
Bata no liquidificador ou processador com a água do cozimento e com os temperos e sal.



Rendimento: aproximadamente 700 ml de molho pronto.



Tempo de preparo: 40 minutos.

INGREDIENTES



- 3** cenouras descascadas e cortadas
- 1/2** beterraba descascada e cortada
- 2 colheres de sopa** de azeite
- 1/2** cebola picada
- 2 dentes** de alho
- 3 copos americanos** de água
- 1 colher de chá** de vinagre
- 1 colher de sobremesa** de orégano
- 1/2 xícara** de manjeriço fresco
- Sal a gosto

Molho de tomate nutritivo

Nutricionista: Sabrina Vilela Ribeiro. Botuvera/SC



Modo de preparo:

Aquecer o óleo em uma panela em fogo médio.

Adicionar a cebola e o alho e refogar, mexendo de vez em quando, por 5 minutos ou até que as cebolas fiquem transparentes. Adicionar o tomate, a cenoura, a beterraba, a água, o sal e tampar a panela. Deixar ferver.

Em seguida, abaixar o fogo e cozinhar por cerca de 40 minutos, até que os vegetais estejam bem macios. Se necessário, vá acrescentando um pouco de água para não secar o molho. Deixar esfriar um pouco e bater a mistura no liquidificador.

Dicas e sugestões

- Colocar uma folha de louro para cozinhar junto dos legumes para acrescentar sabor. Após cozido, remover a folha.
- Acrescentar temperinhos como orégano, salsinha e cebolinha para agregar sabor.
- Você pode controlar a consistência do molho monitorando o tempo que ele fica no fogo: quanto mais tempo ficar, mais consistente (grosso/encorpado) ficará; quanto menos tempo ficar, mais líquido ficará.



Rendimento: 300 ml.

INGREDIENTES

5 tomate médio cortado em cubinhos (550 g)

1 beterraba crua cortada em cubinhos (130 g)

1 cenoura crua cortada em cubinhos (130 g)

1 cebola pequena cortada em cubinhos (100 g)

2 dentes de alho bem picado (8 g)

1/2 colher de chá de Sal (3 g)

1 colher de sopa de óleo de soja (12 g)

3 e 2/3 xícara de água (800 ml)





Estrogonofe de Carne sem Creme de Leite

Nutricionista: Andréa Pinto da Silva e Priscilla Araújo Mota. Canaã dos Carajás/PA



Modo de preparo:

Primeiro faça o creme de leite de inhame: descasque, pique e cozinhe o inhame em uma xícara de água.

Bata até virar um creme e reserve.

Em uma panela, refogue a carne e deixe dourar.

Depois da carne dourada, acrescente a cebola e alho.

Enquanto isso, bata os tomates no liquidificador e junte ao refogado.

Tempere com sal e os temperos a gosto. Junte o creme de leite de inhame, corrija o sal, deixe apurar.



Rendimento: aproximadamente 5 porções.



Tempo de preparo: 60 minutos.

INGREDIENTES



2 inhames médios

3 tomates maduros
pelados, grandes

1 cebola

2 dentes de alho

Salsinha e cebolinha
a gosto
Sal a gosto

500 g de carne picadinha
(alcatra)

1 xícara de água

1 colher de de colorau
sopa

Pimenta do reino
moída, a gosto

INGREDIENTES 

Bobó de peixe

Nutricionista: Andréa Pinto da Silva e Priscilla Araújo Mota. Canaã dos Carajás/PA


Modo de preparo:

Retire o fio central da mandioca e, em seguida, cozinhe com água até amolecer.

Bata no liquidificador, ainda quente, a mandioca junto com o leite e um pouco da água do cozimento.

Reserve este creme.

Refogue a cebola, o alho, o pimentão, o tomate e o colorau.

Acrescente o creme reservado ao refogado, acerte os temperos e adicione o peixe em cubos e termine de cozinhar sem deixar desmanchar.

Finalize com o cheiro verde.



Rendimento: 5 porções.



Tempo de preparo: 50 minutos.

1 kg de filé de tilápia

1 kg de mandioca

2 xícaras de leite

3 dentes de alho

1 pimentão

1 tomate

1 cebola

Cheiro verde à gosto

Sal e pimenta do reino moída a gosto
1 colher de sopa de colorau

3 colheres de de vinagre
sopa





Bolinhas de peixe

Nutricionista: Claudia Orsini. Duque de Caxias/RJ



Modo de preparo:

Refogue a cebola. Coloque a cebolinha, o filé de peixe, o tomate cozido e vai refogando.

Acrescente o leite e aos poucos a farinha.

Vai formar uma massinha.

Preaqueça o forno à 180°.

À parte, misture a aveia com a linhaça e um pouquinho de óleo.

Bata as claras.

Faça bolinhas com a massa, mergulhe na clara e depois na farinha.

Coloque em uma forma untada e leve ao forno por 20 minutos.



Rendimento: 7 unidades.



Tempo de preparo: 30 minutos.

INGREDIENTES



2 tomates cozidos

1/2 xícara de farinha de arroz ou aveia (fiz com a de arroz)

1/2 cebola picada

150 g de filé de peixe

2 claras

1/2 xícara de aveia em flocos

2 colheres de de farinha de
sopa linhaça dourada
(opcional)

1 colher de de óleo (azeite)
sobremesa

1 colher de chá de sal
rasa

Cebolinha picada

60 ml de leite

INGREDIENTES 

500 g de carne ou frango cortados em cubos

2 dentes de alho

1/2 cebola

3 tomates médios

Cheiro verde e sal a gosto

100 g de leite em pó

2 inhames médios

Estrogonofe nutritivo

Nutricionista: Cláudia Orsini e Ana Paula Bernardino (Coordenadora da Alimentação Escolar). Duque de Caxias/RJ



Modo de preparo:

Limpar e temperar a proteína escolhida.

Refogar os temperos com azeite e acrescentar a proteína.

Cozinhar o inhame sem casca e amassar.

Misturar um pouquinho de leite até formar um creme e colocar

junto à proteína até ferver e cozinhar. Servir e se deliciar.

O creme de inhame é utilizado no lugar do creme de leite.



Rendimento: 5 porções.



Tempo de preparo: 40 minutos.





Salpicão de frango (batata, cenoura e frango)

Nutricionista: Daiane Ali de Oliveira. Duque de Caxias/RJ



Modo de preparo:

Temperar, cozinhar, desfiar e reservar o frango. Cozinhe as batatas cortadas e descascadas com sal a gosto. Depois de cozidas, use um amassador para que elas fiquem bem amassadas e facilite na hora de misturar com os outros ingredientes, adicione um pouco de leite até dar o ponto. Ralar as cenouras e colocar em uma panela com água e sal até que ela levante fervura. Numa travessa grande, misture o frango cozido e desfiado, o purê de batata e a cenoura. Se for necessário, adicione uma pitada de sal no momento da mistura. Coloque, também, o azeite e o cheiro verde picado neste momento.



Rendimento: 10 porções.



Tempo de preparo: 45 minutos.

INGREDIENTES



- 1 kg de filé de peito cozido desfiado
- 1 kg de batatas
- 2 cenouras médias raladas
- Milho em lata a gosto
- Ervilha a gosto
- Sal a gosto
- Azeite a gosto
- Cheiro verde a gosto

Sopa gaiata de Humaitá

Merendeira: Marisa Rosa dos Santos

Nutricionista: Gislane Passos de Góes. Humaitá/AM



Modo de preparo:

Temperar a carne com alho, cebola e sal.

Colocar a carne temperada em uma panela com duas colheres de sopa de óleo e levar ao fogo médio para dourar e cozinhar, na pressão, por 3 minutos;

Cozinhar a abóbora com casca e a macaxeira descascada em dois litros de água com sal.

Bater no liquidificador a macaxeira e a casca da abóbora utilizando a água do cozimento

Amassar a abóbora para permanecer em consistência pastosa.

Colocar em uma panela uma colher de sopa de óleo, sal, alho e refogar.

Acrescentar a macaxeira batida com a casca de abóbora, a abóbora amassada, a carne moída preparada e um litro de água e deixar ferver;

Salpicar cheiro verde.

Servir morno.



Rendimento: 11 porções de 300 g.



Tempo de preparo: 50 minutos.

INGREDIENTES



1 kg de macaxeira

400 g de abóbora regional

400 g de carne bovina moída

70 g de cebola branca picada

30 g de alho amassado

1 maço de cheiro verde

3 l de água

30 g de sal refinado

3 colheres de de óleo de soja.
sopa





Escondidinho de macaxeira com carne moída, castanha e semente de abóbora

Merendeira: Taiane Aguiar Barros

Nutricionista: Gislaine Passos de Góes. Humaitá/AM



Modo de preparo:

Purê:

Cozinhar a macaxeira com água e sal.

Amassar com garfo e depois de cozida, misturar com a manteiga e o leite diluído até formar uma massa pastosa.

Carne moída: Fritar o alho e a cebola e acrescentar a carne moída refogando bem.

Acrescentar pouca água e cozinhar em fogo médio.

Colocar o cheiro verde, a pimenta de cheiro e a castanha assada ralada.

Montagem:

Montar em uma forma ou refratário, uma camada de purê, uma de carne moída e outra de purê. Polvilhar as sementes de abóbora moídas e torradas.

Servir morno.



Rendimento: 20 porções.



Tempo de preparo: 1 hora e 30 minutos.

INGREDIENTES



500 g macaxeira

500 g carne moída

1/2 xícara de óleo

1 cebola picada

1 maço de cheiro verde

4 pimentas de cheiro

4 castanhas assadas

1 xícara de semente de abóbora torrada

1 colher de sopa de manteiga

200 g de leite em pó

2 dentes de alho

Sal a gosto

Molho de tomate natural, enriquecido com cenoura

Nutricionista: Emanuelle dos Santos Oliveira. Eugenópolis/MG



Modo de preparo:

Doure o alho e a cebola, acrescente a cenoura e depois o tomate. Deixe ferver e soltar a água.

Coloque sal a gosto.

Mexa de vez em quando e vá colocando água, deixando secar novamente.

Repita o processo até a cenoura desmanchar.

INGREDIENTES



1 kg de tomate picado

2 cebolas raladas

2 dentes de alho

3 cenouras grandes raladas.

Estrogonofe de carne com biomassa

Nutricionista: Liliane Grein Beuther. São Bento do Sul/SC



Modo de preparo:

Refogue a cebola e o alho e, começando a dourar, acrescente a as iscas de carne para selar e não perder água, assim ela permanece macia.

Quando a carne estiver dourada, acrescente o molho de tomate, a biomassa de banana verde, e, por último, a mostarda amarela.

Acerte o sal se necessário.



As iscas de carne podem ser temperadas antes com o sal verde, assim ficam mais saborosas.



Rendimento: 10 porções de 100 gramas.

Tempo de preparo: 1 hora.

INGREDIENTES



500 g de carne bovina ou de frango

1 colher de chá de sal verde

2 xícaras de molho de tomate caseiro

1 cebola média bem picadinha

1 dente de alho pequeno bem picadinho

1 colher de sopa de azeite de oliva extravirgem

1 colher de sopa de mostarda amarela

2 a 3 xícaras de biomassa de banana verde amolecida mais fluída





Hambúrguer assado de feijão preto

Nutricionista: Liliane Grein Beuther. São Bento do Sul/SC



Modo de preparo:

Deixar o feijão de molho por pelo menos 12 horas em meio ácido, limão ou vinagre de maçã para retirada dos antinutrientes.

Descartar a água em que o feijão ficou de molho. Cozinhar o feijão em panela de pressão.

Após, escorrer e congelar o caldo para ser utilizado em outros preparos, como na sopa de feijão.

Amassar os grãos de feijão e adicionar à biomassa de banana verde já amolecida, mas não tão mole, os temperos, a cebola picada e, por último, a farinha de aveia para dar o ponto.

Untar a forma com azeite, espalhar a massa, regar com azeite e nivelar.

Deixar os pedaços previamente cortados.

Assar em forno preaquecido a 200° graus, por 20 minutos.



Rendimento: 4 pedaços de 100 gramas.



Tempo de preparo: 45 minutos.

INGREDIENTES



250 g de feijão-preto cozido

1 colher de chá de sal verde

5 colheres de sopa de farinha de aveia

1 cebola média cortada em cubinhos

1/2 xícara de biomassa de banana verde já amolecida

Azeite de oliva extravirgem

1 colher de sopa de salsinha picada

Cachorro-quente de frango

Nutricionista: Elis Rejane Araújo Santana. Tomar do Geru/SE



Modo de preparo:

Limpe o frango com o limão e água, tempere com sal, cominho e colorau.

Em uma panela, coloque o frango, a cebola, o coentro, o molho de tomate e deixe refogar por alguns minutos.

Acrescente metade da água potável e deixe cozinhar.

Quando o frango estiver macio, desfie e reserve.

Lave os legumes, descasque e corte em cubos.

Coloque-os em uma panela com o restante da água e leve ao fogo até cozinhar.

Quando estiverem quase cozidos, misture os legumes com o molho do cozimento do frango, o frango desfiado e leve ao fogo para ferver por uns minutos.

Por fim, corte o pão na horizontal, coloque a mistura e sirva na temperatura adequada.



Rendimento: 1 porção.



Tempo de preparo: 40 minutos.

INGREDIENTES

20 g de filé de peito de frango

1 g de sal refinado

1 g de Cominho

1 g de Colorau

0.5 g de coentro

5 g de cebola branca

8 g de molho de tomate

20 g de limão

20 g de cenoura

20 g de chuchu

300 ml de água potável

1 unidade de pão tipo Hot Dog.



INGREDIENTES



- 5 ovos
- 360 g de aveia em flocos finos
- 60 g de molho de tomate
- 50 g de cebola ralada
- 15 g de alho
- 1/2 unidade de salsa
- 1/2 unidade de cebolinha
- 6 g de sal
- 2 g de orégano
- Óleo para untar a chapa.

INGREDIENTES



- 5 colheres de leite em pó
- 100 ml de água
- 1 kg de batata inglesa
- 1 kg de cenoura ou jerimum
- 1 kg de peito de frango (desfiado)
- 1 kg de tomate ou extrato de tomate
- 200 g de cebola
- 1 maço de coentro
- Alho, temperos e sal à gosto.

Hambúrguer de aveia

Nutricionista: Julielly de Oliveira Lima. Arenópolis/MT



Modo de preparo:

- Misturar todos os ingredientes em um recipiente.
- Fazer os hambúrgueres.
- Untar a chapa com o óleo e aquecer.
- Grelhar os hambúrguer por cerca de 2 minutos cada lado.



Creme de frango com legumes

Nutricionista: Raiane Ferreira Martins. Pitimbu/PB



Modo de preparo:

- Cozinhar o peito de frango junto com os legumes a metade da cebola e os tomates, caso opte por eles. Caso use o extrato de tomate, só colocar na hora de misturar toda a preparação.
- Depois de cozidos, separar o frango da água do cozimento e desfiar.
- Bater os legumes com o leite e 100 ml da água do cozimento, se precisar acrescentar mais água.
- Refogar o frango com alho, o restante da cebola, temperos e o coentro, depois acrescentar o molho de legumes que estava reservado.



Rendimento: 60 porções de 100 g.



Tempo de preparo: 50 minutos.



A MANGA
CONTÉM VÁRIOS NUTRIENTES COMO
CARBOIDRATOS, VITAMINAS: A, B, C,
E, C & K.
BENEFÍCIOS DA MANGA
- AJUDA A PERDER PESO
- É CONTRA O CÂNCER
- AJUDA A CONTROLAR O DIABETE
- AJUDA A CONTROLAR A PRESSÃO SANGÜÍNEA
- AJUDA A CONTROLAR O COLESTEROL
- AJUDA A CONTROLAR O SISTEMA IMUNOLÓGICO
- AJUDA A CONTROLAR O NÍVEL DE GLICOSE NO SANGUE
- AJUDA A CONTROLAR O NÍVEL DE TRIGLICÉRIDOS NO SANGUE







Capítulo 3

Preparações saudáveis para estudantes maiores de três anos

Neste capítulo estão todas as receitas que levam açúcar e que podem ser utilizadas para ofertar preparações mais saudáveis, com menos alimentos processados e ultraprocessados, somente para as CRIANÇAS MAIORES DE TRÊS ANOS, respeitando a limitação de oferta obrigatória descrita no art. 18 § 6º inciso IV da Resolução CD/FNDE nº 06, de 2020:

IV – biscoito, bolacha, pão ou bolo a, no máximo, duas vezes por semana quando ofertada uma refeição, em período parcial; a, no máximo, três vezes por semana quando ofertada duas refeições ou mais, em período parcial; e a, no máximo, sete vezes por semana quando ofertada três refeições ou mais, em período integral Separamos as preparações em dois tópicos:

É válido lembrar que as receitas que contêm AÇÚCAR, MEL OU ADOÇANTE são de oferta PROIBIDA para crianças menores de três anos, conforme art. 18 § 8º da Resolução CD/FNDE nº 06, de 2020, visando à prevenção da obesidade, à promoção da saúde e à construção de hábitos alimentares mais saudáveis no ambiente escolar. É de fundamental importância a construção de um ambiente escolar protetor e que estimule a formação de hábitos alimentares adequados e saudáveis o mais precocemente possível.



Pão com biomassa de banana verde

Nutricionista: Liliane Grein Beuther. São Bento do Sul/SC



Modo de preparo:

Em um recipiente, misturar o fermento, o açúcar, a biomassa e a água.

Peneirar a farinha e ir agregando aos poucos até dar ponto.

Deixar a massa crescer por 60 minutos.

Após, sovar mais um pouco, modelar os pães e deixar crescer por mais 40 minutos.

Assar em forno quente à 230° por 40 minutos ou até dourar.

Deixar o pão esfriar antes de cortar(quando o pão sai do forno ainda está quente e “assando”, deixe-o sobre uma grade para que possa resfriar).



Rendimento: 2 pães de aproximadamente 500 gramas.



Tempo de preparo: 3 horas.

INGREDIENTES



15 g de fermento biológico

2 xícaras de água morna

2 colheres de de açúcar
sopa

1 kg de farinha de trigo
branca ou um pouco
menos

Ou 700 g de farinha
de trigo branca e 300
g de farinha de trigo
integral

200 g de biomassa amo-
lecida (parte líquida)

Bolo de biomassa

Nutricionistas: *Adnayara Figueiredo, Elizabeth Batista Gomes, George Barros Chaves, Letícia de Matos Bueno, Lusyanny Parente Albuquerque e Wanessa da Costa Pimentel Duarte. Boa Vista/RR*



Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador, deixando o fermento para ser misturado por último com uma colher.

Preaqueça o forno a 180° C.

Unte uma forma média com óleo.

Despeje a massa e leve-a ao forno por aproximadamente 30 minutos ou até que o palito volte limpo ao ser espetado no bolo.



Rendimento: serve 20 alunos.



Tempo de preparo: entre 40 e 50 minutos.



INGREDIENTES



4 OVOS

1 xícara de açúcar

500 g de banana pacovan (verde)

1 colher de sopa de fermento químico

2 xícaras de chocolate em pó

Bolo de abobrinha

Nutricionista: *Geórgia Anselmo Costa Madeira. Guaranésia/MG*



Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes, ovos, abobrinha, açúcar e óleo.

Em uma tigela misture a farinha de trigo, a canela e o fermento.

Acrescente a massa a esta mistura.

Misture bem até que a massa fique homogênea.

Asse em forno preaquecido a 180° C por aproximadamente 30 minutos.



Rendimento: 16 porções.



Tempo de preparo: 50 minutos.

INGREDIENTES



2 xícaras de abobrinha

3 OVOS

1 1/2 xícaras de açúcar

2 1/2 xícaras de farinha de trigo

1 colher de sopa de canela

1 colher de sopa de fermento



INGREDIENTES



- 5 folhas de couve
- 2 xícaras de açúcar
- 1 xícara de óleo
- 2 xícaras de farinha de trigo
- 4 ovos
- 1 colher de chá de fermento químico



Bolo do Hulk

Nutricionistas: Adnayara Figueiredo, Elizabeth Batista Gomes, George Barros Chaves, Letícia de Matos Bueno, Lusyanny Parente Albuquerque e Wanessa da Costa Pimentel Duarte. Boa Vista/RR



Modo de preparo:

Bata no liquidificador as folhas de couve cortadas, o óleo e os ovos. Em uma vasilha, coloque a farinha de trigo, o açúcar e o fermento. Acrescente devagar a mistura do liquidificador e misture. Despeje em uma assadeira untada. Coloque para assar a 180°, por 30 minutos, aproximadamente.



Rendimento: serve 20 alunos.



Tempo de preparo: 40 e 50 minutos.

INGREDIENTES



- 4 ovos
- 1 1/2 xícara (chá) de açúcar
- 1 xícara (chá) de óleo
rasa
- 2 xícaras (chá) de abóbora cozida
- 1 xícara (chá) de suco de laranja
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- Coco (opcional)

Bolo de abóbora com casca

Nutricionista: Maria de Jesus Ribeiro Gomes. Chapada Gaúcha/MG



Modo de preparo:

Lavar bem a abóbora ainda inteira, retirar as sementes, picar e cozinhar com a casca.

Bater no liquidificador todos os ingredientes, exceto a farinha de trigo e o fermento em pó.

Colocar a massa numa tigela e acrescentar a farinha de trigo e o fermento em pó.

Misturar bem, assar em tabuleiro untado e forno preaquecido.



Rendimento: 30 pedaços.



Tempo de preparo: 1 hora.



Bolo brasileiro

Nutricionista: Tatiane Dupont Soares. Estância Velha/RS



Modo de preparo:

Bata no liquidificador as cenouras cortadas em rodelas com 1 xícara de óleo e 3 ovos.

Em um recipiente à parte, misture 2 xícaras de farinha de trigo, 1 xícara de açúcar e acrescente os ingredientes batidos no liquidificador. Reserve.

Bata no liquidificador o maço de espinafre com 1 xícara de óleo e 3 ovos.

Em um recipiente, misture 2 xícaras de farinha de trigo, 1 xícara de açúcar e acrescente os ingredientes batidos no liquidificador. Reserve.

Depois de prontas as duas massas, acrescente em cada uma delas uma colher de sopa de fermento em pó e mexa delicadamente.

Em uma forma untada e enfarinhada coloque a massa de cenoura.

Por cima, despeje a massa de espinafre.

Asse em forno preaquecido a 180° por 40 minutos.

INGREDIENTES



- 3** cenouras pequenas
- 1 maço** de espinafre
- 2 xícaras** de chá de óleo
- 6** ovos
- 4 xícaras de chá** de farinha de trigo
- 2 xícaras de chá** de açúcar
- 2 colheres de sopa** de fermento em pó





Bolo de casca de banana

Nutricionista: Sandra Nara Batista Vargas. Uruguaiana/RS



Modo de preparo:

Lave as bananas, descasque e separe as cascas para fazer a massa.

Bata as claras em neve e reserve na geladeira.

Bata no liquidificador as gemas, o leite, o açúcar e as cascas da banana.

Despeje essa mistura em uma vasilha, acrescente a farinha de rosca e mexa bem.

Coloque a farinha de trigo e misture bem.

Por último, misture delicadamente as claras em neve e o fermento.

Despeje em uma assadeira untada e enfarinhada.

Coloque as bananas cortadas em rodela na massa.

Leve ao forno médio preaquecido por, aproximadamente, 40 minutos.

INGREDIENTES



4 cascas de banana

2 ovos

2 xícaras (chá) de leite

1 xícara (chá) de açúcar mascavo

1 xícara (chá) de farinha de rosca

2 xícaras (chá) de farinha de trigo

1 colher (sopa) de fermento em pó

Bolo da casca da banana da Débora

Nutricionista: Débora Fernanda Sartori. Rio Verde/GO



Modo de preparo:

Massa:

Coloque as cascas de banana, os ovos, o leite, a manteiga e o açúcar no liquidificador e bata bem até ficar bem homogêneo.

Despeje em uma tigela e acrescente a farinha de trigo mexendo sempre.

Quando estiver bem misturada, acrescente o fermento e misture levemente.

Despeje em uma forma untada e enfarinhada.

Leve para assar em forno com temperatura média.

Estará bom quando você enfiar um palito no bolo e ele sair limpo.

Calda:

Para fazer a calda, misture todos os ingredientes em uma panela e leve ao fogo.

Misture delicadamente e deixe ferver.

Estará bom quando a calda engrossar um pouco.

Desenforme o bolo depois de frio e coloque a calda por cima.



Rendimento: Receita rende 80 porções de 25 g ou 40 porções de 50 g.



Tempo de preparo: 60 minutos.

Dicas com relação a limpeza das cascas:

Antes de descascar, lave muito bem as bananas esfregando com uma escovinha.

Quando descascar as bananas, despreze as pontas e as partes pretas.

Deixe uma escovinha separada na cozinha para lavar as cascas.

INGREDIENTES



Para a massa:

4 cascas de bananas prata

2 ovos

2 xícaras (chá) de leite

2 colheres (sopa) de manteiga

3 xícaras (chá) de açúcar

3 xícaras (chá) de farinha de trigo

1 colher (sopa) de fermento químico para bolo

Para a calda: (opcional)

4 bananas pratas cortadas em rodela

1/2 xícara de açúcar

1 xícara de água





Bolo da casca de mamão

Nutricionista: Débora Fernanda Sartori. Rio Verde/GO



Modo de preparo:

Leve uma panela ao fogo com água e ferva as cascas do mamão, já lavadas.

Assim que fervido, escorra a água e deixe esfriar.

Em seguida, bata no liquidificador as cascas, 200 ml da água fervida da casca de mamão, 4 gemas, o açúcar, uma pitada de sal, as três colheres de manteiga e reserve. Bata as claras em neve e junte à massa já reservada, acrescentando a farinha de trigo.

Quando a mistura estiver bem homogênea, retire do liquidificador (ou batedeira) e adicione o fermento misturando levemente. Obs.: se perceber que a massa ainda está muito mole, adicione mais farinha de trigo antes do fermento, até chegar a consistência correta.

Em uma forma untada, despeje a massa e leve ao forno preaquecido a 180° C.

Deixe assar por aproximadamente 25 minutos.

Modo de preparo da calda.

Leve uma panela ao fogo e adicione o açúcar e, conforme ele for derretendo e dourando, vá acrescentando a água.

Quando o melado estiver bem grosso acrescente o mamão picadinho, misture bem e adicione uma colherinha de água para dissolver um pouco o melado e transformá-lo em calda.

Despeje a calda sob o bolo e sirva.



Rendimento: 12 porções de 50 g ou 24 porções de 25 g.



Tempo de preparo: 60 minutos.

INGREDIENTES



Cascas de meio mamão grande maduro

4 ovos

120 g de açúcar

1 pitada de sal

120 ml de óleo de soja

450 g de farinha de trigo

1 colher (sopa) de fermento químico

Calda:
(opcional)

150 g de açúcar

1/2 xícara de água

1/4 do mamão picadinho

Bolo mulatinho com sabor de amor

Nutricionista: Joselia Pricila de Paula. Governo do Estado de Minas Gerais



Modo de preparo:

Bata no liquidificador o feijão preto com a água do cozimento.

Bata as gemas com água, adicione os ingredientes sólidos e, aos poucos, os ingredientes líquidos.

Junte o fermento e, por último, as claras em neve. Despeje a massa em uma forma untada com óleo e farinha e asse em forno moderado.

Calda:

Quando o bolo estiver quase pronto, misture 1 xícara de suco de laranja adoçado e leve ao fogo para ferver e apurar.

Retire o bolo do forno, desenforme ainda quente e regue com a calda.

Servir com limonada.



Rendimento: 19 pedaços de 75 gramas.



Tempo de preparo: 50 minutos.

INGREDIENTES

1 xícara de feijão preto cozido

2 ovos

9 colheres (sopa) de água

2 xícaras (chá) de açúcar

1 xícara (chá) de farinha de aveia

1 xícara (chá) de farinha de trigo

1/2 xícara (chá) de óleo de soja, de milho ou de canola

1 colher (sopa) de fermento em pó

Óleo para untar a forma





Bolo nutritivo

Nutricionista: Adijane Minotti de Araujo. Porto Estrela/MT



Modo de preparo:

Higienizar os legumes e a fruta. Retirar as partes que não serão aproveitadas (cascas e sementes) e cortar em pedaços pequenos.

Bata no liquidificador os ovos, a beterraba, a cenoura, as laranjas e o óleo.

Adicione a esses ingredientes líquidos o açúcar.

Acrescente a farinha e o fermento e misture bem.

Despeje em uma assadeira untada e enfarinhada.

Leve para assar em forno médio preaquecido.

Obs.: esse bolo é fonte de vitaminas (complexo B, vitamina A e alguns minerais).



Rendimento: 12 porções.



Tempo de preparo: 40 minutos, aproximadamente.

INGREDIENTES



2 ovos

1 e 1/2 xícara de beterraba
(chá)

1 xícara (chá) de cenoura

2 laranja, em pedaços,
sem semente.

1/2 xícara (chá) de óleo

2 xícaras (chá) de açúcar

3 xícaras (chá) de farinha de trigo

1 colher (sopa) de fermento em pó

Extrato de tomate saudável

Nutricionista: Tatiane Nogueira Gonzaga. Jauru/MT



Modo de preparo:

Bater no liquidificador os tomates, meia cebola, meia cenoura, um dente de alho, pitada de açúcar e a água. Doure o outro alho e alho e o restante da cebola. Acrescente o conteúdo do molho batido. Deixe ferver até engrossar.



Rendimento: 250 ml (depende do tamanho dos tomates).



Tempo de preparo: Conte após levantar a fervura, deixe por 30 minutos com a panela tampada.

INGREDIENTES



5 tomates bem maduros

1 cebola

1/2 cenoura

2 dentes de alho

1 pitada de açúcar

200 ml de água





Massa básica integral para pastel assado ou minipizza

Nutricionista: Lisangela Bagatini. Teutônia/RS



Modo de preparo:

Massa:

Em uma tigela, coloque todos os ingredientes e siga adicionando a farinha de trigo peneirada aos poucos. Comece misturando com uma colher e continue com as mãos. Após se tornar uma massa lisa homogênea, forme uma bola e deixe descansando coberta com um pano (para abafar) até que dobre seu tamanho.

Abra a massa em superfície lisa e enfarinhada, corte em formato redondo (utilize uma forminha redonda ou use a boca de um copo para que fique tudo do mesmo tamanho).

Recheio:

Em uma panela coloque o óleo, refogue a cebola e o alho, o tomate, a moranga bem cozida previamente, acrescente a(s) carne(s), junto com os demais temperos e misture. Por último, coloque o colorau e faça um molho. Deixe reduzir.



Rendimento: 30 unidades de aproximadamente 60 gramas cada.



Tempo de preparo: mistura de ingredientes: 15 minutos + 10 minutos de forno antes de colocar recheio.

Temperatura forno: 180 graus Celsius.

INGREDIENTES



Massa:

1 xícara de leite

2 colheres (chá) de açúcar

1/2 colher (chá) de sal

1 colher (sopa) de fermento biológico

2 ovos

2 colheres (sopa) de manteiga

2 xícaras de farinha de trigo integral

1/2 xícara de farinha de aveia ou outro cereal que não seja trigo

2 xícaras de farinha trigo especial

Sementes: gergelim, linhaça, quinoa. Gema de ovo

Recheio:

1 kg de Carne moída (frango, suína ou bovina)

500 g de Moranga

2 cebolas

Alho a gosto

Salsinha a vontade

Cebolinha verde à vontade

1 colher (chá) de sal

2 tomates

2 colheres (sopa) de colorau

5 colheres (sopa) de óleo de soja

2 xícaras de queijo muçarela ralado grosso

Ervas frescas condimentares à vontade



Com apoio da:



Organização das Nações
Unidas para a Alimentação
e a Agricultura

FNDE

MINISTÉRIO DA
EDUCAÇÃO



PÁTRIA AMADA
BRASIL
GOVERNO FEDERAL