



Era uma vez...

**RECEITAS ENCANTADAS DA
COZINHA DA NOSSA ESCOLA
PARA A COZINHA DA SUA CASA**



Universidade Federal do Rio Grande do Norte - UFRN
Sistema de Bibliotecas - SISBI

Catálogo de Publicação na Fonte. UFRN - Biblioteca Setorial da Faculdade de
Ciências da Saúde do Trairi - FACISA

613.22

Carneiro, Byanca Rodrigues.

Era uma vez... : receitas encantadas da cozinha da nossa escola para a cozinha da sua casa [recurso eletrônico] / Byanca Rodrigues Carneiro, Thayse Hanne Câmara Ribeiro do Nascimento, Juliana Moraes de Sousa. – [Natal], 2020.

96 p.: il.

ISBN 9786500111484

1. Alimentação coletiva. 2. Alimentação escolar. 3. Alimentação infantil. 4. Educação alimentar e nutricional. I. Nascimento, Thayse Hanne Câmara Ribeiro do. II. Sousa, Juliana Moraes de. III. Título.

Elaborado por Joyanne de Souza Medeiros - CRB-15/533



Autoras

Byanca Rodrigues Carneiro

Graduanda do Curso de Nutrição da UFRN

Thayse Hanne Câmara Ribeiro do Nascimento

Docente do Curso de Graduação em Nutrição da UFRN

Faculdade de Ciências de Saúde do Trairi - FACISA/UFRN

Departamento de Nutrição - Dnut/CCS/UFRN

Juliana Morais de Sousa

Nutricionista do Núcleo de Educação da Infância (NEI)

- CAp/UFRN

Apresentação

Vivenciamos um período de isolamento social, em decorrência da pandemia de COVID-19, e as crianças estão estudando em suas casas por meio de ensino remoto. A saudade cresce a cada dia. Saudade do ambiente escolar, do convívio com colegas e professores; bem como, da tão esperada hora do lanche, com as saborosas e nutritivas preparações culinárias produzidas e servidas em nossa escola.

Nesse sentido, este *E-book* foi elaborado sob a perspectiva da promoção da Educação Alimentar e Nutricional (EAN) relacionando preparações culinárias aos contos clássicos infantis e também ao conceito de “*Comfort Food*”, que remete a comida afetiva e se aplica a alimentos consumidos com a finalidade de alívio emocional. Para tanto, selecionamos e compartilhamos neste material receitas saudáveis presentes no cardápio da Unidade de Alimentação e Nutrição (UAN) do Núcleo de Educação da Infância (NEI/CAp). Incluímos também algumas receitas novas, que poderão ser inseridas no cardápio da escola no retorno às aulas presenciais.

Ressaltamos que em nossa escola as crianças têm disponível uma alimentação nutricionalmente balanceada e é muito importante que isto permaneça em suas casas. Sendo assim, é imprescindível que os familiares incentivem as crianças a manter uma alimentação saudável em casa. Como? Oferecendo uma alimentação variada, rica em alimentos *in natura* (frutas e hortaliças) ou minimamente processados (suco de fruta natural, iogurte natural, castanhas); estimulando a criança a participar do preparo dos alimentos; e servindo de exemplo ao consumir uma alimentação equilibrada e adequada.

As receitas selecionadas trazem a lista de ingredientes, modo de preparo e informação nutricional. Como forma de tornar o material mais lúdico e atrativo para as crianças, bem como estimular a leitura em família, as receitas foram associadas aos contos clássicos da literatura infantil.

Cozinhar é uma tarefa mágica e no paraíso da cozinha tudo se torna possível. Além de incentivar o resgate da prática da culinária em casa e o ato de cozinhar em família, traz benefícios tanto para a saúde como para a socialização familiar. Então, chegou a hora de colocar a “mão na massa”. Coloquem seus aventais e vamos reproduzir as receitinhas.

Dicas sobre como incluir os pequenos na hora de cozinhar!

1

Permita que os pequenos **identifiquem** e **segurem** os ingredientes das preparações.



2

Deixe que eles **misturem** os ingredientes e que **digam** o nome de cada um para que possam **aprender** cada vez mais sobre os alimentos.

3

Em preparações como biscoitos deixe a criança **fazer** os formatos com as mãos.



4

Após o término das preparações peça para as crianças ajudarem a **limpar** os utensílios e a cozinha.

Higienização das mãos

***Duração ideal para a lavagem das mãos: 20 a 60 segundos.**



Molhe as mãos com água.



Aplique o sabão na palma da mão.



Ensaboe as palmas das mãos entre si.



Esfregue a palma da mão direita contra o dorso da mão esquerda e vice-versa.



Esfregue entre seus dedos.



Esfregue os dedos na palma da mão oposta.



Esfregue os dedos polegares.



Lave as unhas e as pontas dos dedos.



Enxague bem as mãos com água.



Seque as mãos com papel toalha descartável.



Em caso de torneira com contato manual para fechamento, utilize papel toalha para fechá-la.



Suas mãos estão limpas e seguras.

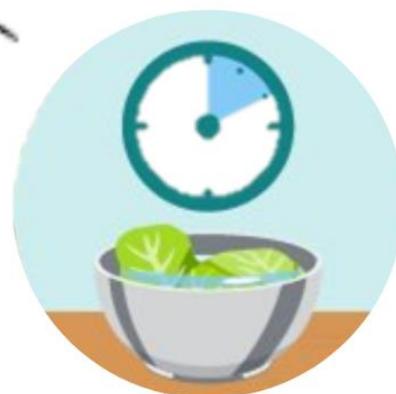
Passo a passo sobre como higienizar hortaliças, frutas e legumes

- 1** Retire e descarte folhas, partes e unidades dos vegetais e frutas que estejam danificadas.



- 2** Lave em água corrente os vegetais folhosos (folha por folha), frutas e legumes (um por um).

- 3** Coloque os alimentos em solução clorada (água sanitária ou hipoclorito de sódio)* por 15 minutos.



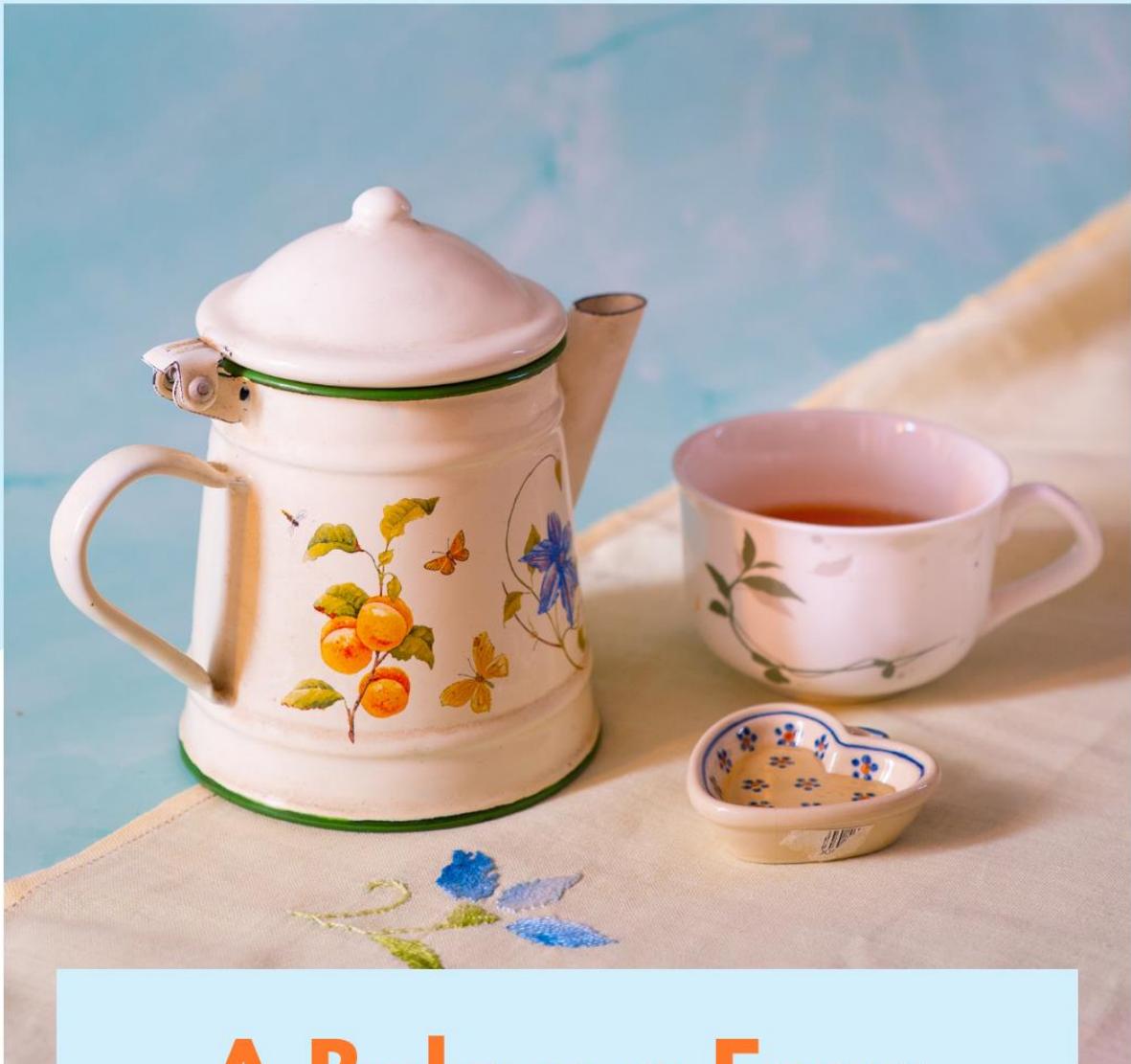
- 4** Enxágue-os em água corrente para remover o excesso da solução utilizada, seque com papel toalha e armazene adequadamente.

Importante: Observe o rótulo do produto para verificar se pode ser utilizado em alimentos e também a diluição recomendada pelo fabricante.

Em qual conto você vai querer se aventurar hoje?

1. A Bela e a Fera	8	7. Cinderela	56
O bule e a xícara de chá falantes	9	Carruagem de abóbora	57
Suchá de limão com capim-santo	10	Snacks de semente de abóbora	58
2. A Pequena Vendedora de Fósforos	13	8. João e Maria	61
Para se aquecer em dias frios	14	A casa de doces	62
Chocolate quente	15	Brigadeiro funcional	63
Capuccino caseiro	18	Cookies de banana	66
Cachorro-quente	21	9. João e o Pé de Feijão	69
3. A Rainha da Neve	24	O pé de feijão gigante	70
Reino congelante	25	Brownie de biomassa de feijão-preto	71
Sorvete de chocolate	26	10. O Gato de Botas	74
Picolé de melancia	29	O leite do gato	75
4. Branca de Neve	32	Extrato de coco	76
A maçã enfeitiçada	33	Extrato de aveia	79
Bolinho de maçã	34	Extrato de castanha de caju	82
5. Cachinhos Dourados	37	11. Pele de Asno	85
O mingau dos três ursos	38	O bolo da Pele de Asno	86
Mingau de aveia	39	Bolo de ovos	87
6. Chapeuzinho Vermelho	42	12. Rapunzel	90
Cesta de lanche para a vovó	43	A horta da bruxa	91
Salada de frutas	44	Suco da horta	92
Sanduíche natural	47		
Bruschetta	50		
Molho de tomate caseiro	53		

01



A Bela e a Fera

O bule e a xícara de chá falantes

A Bela e a Fera tradicional, conto escrito por Gabrielle Suzanne Barbot, narra a história de uma moça filha de um mercador que viajava frequentemente a trabalho.

Certo dia o pai de Bela viajou e durante o caminho foi surpreendido por uma tempestade, e resolveu se abrigar num castelo que avistou pelo caminho. No castelo morava a Fera e junto a ela todos os seus objetos enfeitados com magia.

Nesse capítulo temos a receita de um suchá, preparado com a combinação de frutas e ervas que podem ser cultivadas em uma pequena horta caseira. A presença de folhas de capim santo, habitualmente utilizadas em infusões (chá), nos faz lembrar de dois personagens da história A Bela e a Fera, o bule e a xícara de chá falantes.



Suchá de limão com capim-santo

Ingredientes:

Suco de 1 limão grande



Cubos de gelo a gosto



4 folhas de capim-santo



Meia xícara de chá de água



1 colher de chá cheia de açúcar

Modo de preparo:

Higienize as folhas de capim-santo conforme as informações descritas no início deste *E-book*. No liquidificador, junte suco do limão, água, açúcar, folhas de capim-santo. Transfira para um recipiente, passando pela peneira. Acrescente gelo e açúcar, bata no liquidificador novamente, se desejar.

Dica: O suco do limão pode ser extraído de duas formas: espremendo ou batendo no liquidificador com casca (lembre-se de higienizar antes). Ao usar o liquidificador tenha cuidado para não triturar demais a casca nesta etapa.

Dicas e sugestões:

O capim-santo também conhecido como capim-limão ou capim-cidreira, é uma ótima opção de erva diurética, possui propriedade calmante, faz bem ao sistema digestivo além de muitas outras propriedades.



Informação nutricional

**Porção de 240 mL
(1 copo americano)**

Energia: 53 Kcal

Carboidratos: 14 g

Proteínas: 0 g

Gorduras totais: 0 g

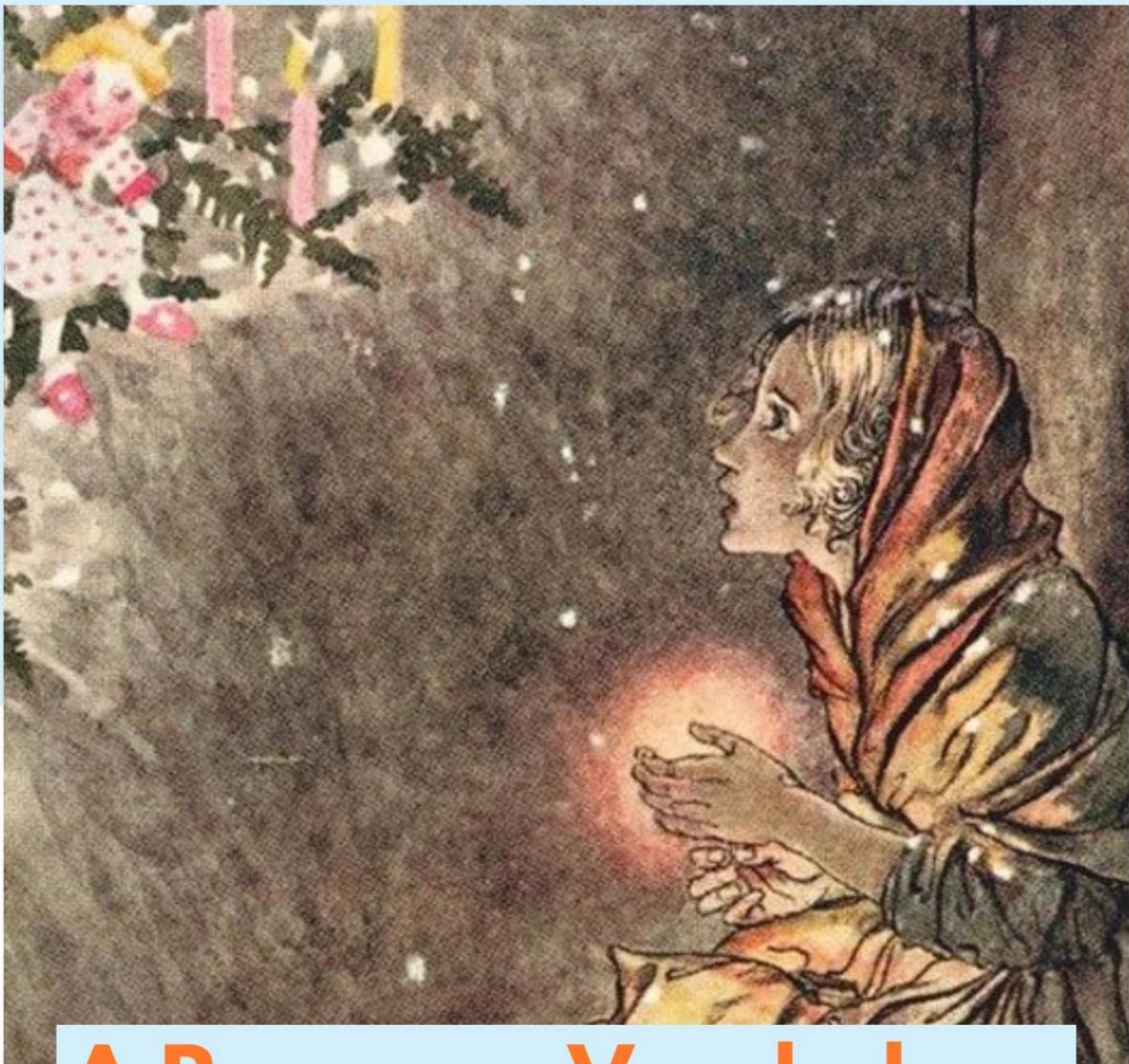
Gorduras saturadas: 0 g

Gorduras trans: 0 g

Fibra alimentar: 0 g

Sódio: 0 mg

02



A Pequena Vendedora de Fósforos

Para se aquecer em dias frios

A Pequena Vendedora de Fósforos é um conto do escritor Hans Christian Andersen, que narra a história uma menina que vendia fósforos na véspera de ano novo.

A menina andava descalça pelas ruas tentando vender os fósforos e seus pezinhos iam ficando cada vez mais frios de tanto andar na neve. A menina tinha em suas mãos uma caixinha de fósforos para vender e conseguir algum dinheiro para casa. Mas, o frio aumentava cada vez mais e, em certo momento, a menina resolveu acendê-los para se aquecer do frio intenso.

Nesse capítulo trouxemos três receitas do cardápio da nossa escola que podem ser preparadas para ajudar a aquecê-los, são elas: um delicioso *capuccino* caseiro, um chocolate quente e um cachorro-quente, perfeitos para os dias frios e chuvosos.



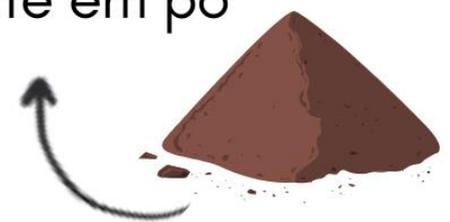
Chocolate quente

Ingredientes:

1 xícara de chá de leite



3 colheres de sopa de chocolate em pó



Canela em pó a gosto (opcional)



1 colher de sopa de amido de milho



1 colher de chá cheia de açúcar

Modo de preparo:

Coloque todos os ingredientes numa panela pequena e misture até todo o chocolate em pó dissolver no leite. Em seguida, leve a panela ao fogo médio mexendo sem parar até engrossar. Retire do fogo, transfira para uma xícara e polvilhe canela em pó (opcional). Sirva em seguida, mas cuidado para não se queimar.

Dicas e sugestões:

O chocolate pode demorar um pouco a se dissolver no leite. Se preferir bata todos os ingredientes no liquidificador, que ajudará a dissolver mais rápido.

Dicas e sugestões:

Pode substituir o leite por qualquer tipo de extrato vegetal de sua preferência ou necessidade.



Informação nutricional

**Porção de 217 g
(1 xícara de chá)**

Energia: 252 Kcal

Carboidratos: 35 g

Proteínas: 10 g

Gorduras totais: 8 g

Gorduras saturadas: 3 g

Gorduras trans: 0 g

Fibra alimentar: 4,0 g

Sódio: 74 mg



Capuccino caseiro

Ingredientes:

8 colheres de sopa de leite em pó



3 colheres de sopa de açúcar

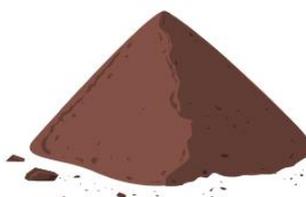
1 colher de chá de bicarbonato de sódio (opcional)



1 colher de chá de canela em pó



2 colheres de sopa de café solúvel



2 colheres de sopa de chocolate em pó 50% cacau

Modo de preparo:

Misture bem todos os ingredientes ou bata no liquidificador para misturar. Armazene em um recipiente seco e bem fechado, pode ser pote de vidro ou com fechamento hermético. Finalize o preparo na hora de consumir. Para cada xícara de água quente coloque duas colheres de sopa da mistura caseira para *capuccino* e mexa bem até dissolver todo o pó.

Dicas e sugestões:

O capuccino também pode ser dissolvido em leite quente de sua preferência.



Informação nutricional

**Porção de 48 g
(2 colheres de sopa)**

Energia: 208 Kcal

Carboidratos: 25 g

Proteínas: 10 g

Gorduras totais: 8 g

Gorduras saturadas: 4 g

Gorduras trans: 0 g

Fibra alimentar: 3,0 g

Sódio: 80 mg



Cachorro-quente

Ingredientes:

1 colher de
sopa de
óleo para
refogar

1 xícara
de chá
de água

1 xícara de chá
de molho de
tomate caseiro

Queijo muçarela
ralado para
polvilhar

Pão de
cachorro quente

Sal à
gosto
para
temperar

1 cebola
pequena

500g de
carne
moída

Pimenta em pó
(opcional)

1 dente
de alho

Modo de preparo:

Em uma panela aqueça o óleo. Em seguida coloque a carne e mexa de vez em quando para soltar os grumos. Deixe a carne cozinhar até começar a secar e dourar. Adicione sal e pimenta (opcional). Refogue por 5 minutos. Junte o molho de tomate e a água, misture bem. Faça um corte na parte superior do pão, recheie com a carne e coloque o queijo muçarela ralado por cima. Sirva em seguida.

Dicas e sugestões:

Utilize no preparo do cachorro quente o molho de tomate caseiro (receita presente ao final do próximo capítulo no conto da Chapeuzinho Vermelho).

Dicas e sugestões:

Vegetarianos e veganos podem substituir a carne moída pela proteína de soja texturizada.

Informação nutricional

**Porção de 107 g
(1 unidade)**

Energia: 209 Kcal

Carboidratos: 27 g

Proteínas: 12 g

Gorduras totais: 6 g

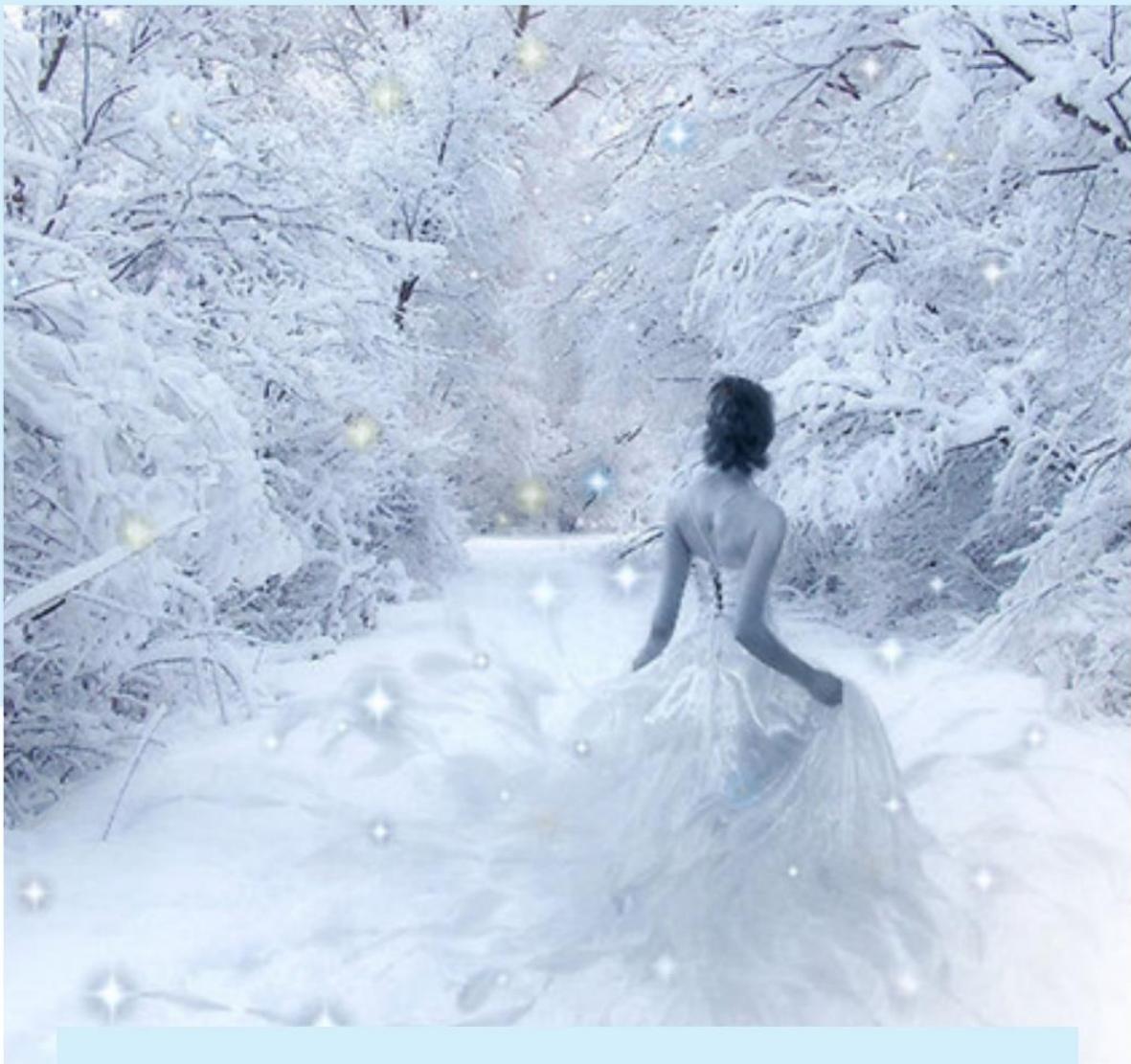
Gorduras saturadas: 2 g

Gorduras trans: 0 g

Fibra alimentar: 2,1 g

Sódio: 486 mg

03



A Rainha da Neve

Reino congelante

A Rainha da Neve é um conto do autor Hans Christian Andersen, que narra a história de Kai e Gerda.

Na história, um espelho se quebra e faz com que pequenos cacos de vidro atravessem os olhos de Kai, irmão de Gerda. A rainha da neve aparece e faz com que Kai se esqueça da sua irmã e leva-o com ela. Mas sua irmã, a corajosa Gerda encara todos os obstáculos para salvar o seu irmão, inclusive enfrenta a temida rainha da neve.

Inspirando-se no conto da Rainha da Neve, nesse capítulo trouxemos algumas receitas geladas e deliciosas que podem ser preparadas naqueles dias quentes que pedem algo mais refrescante.



Sorvete de chocolate

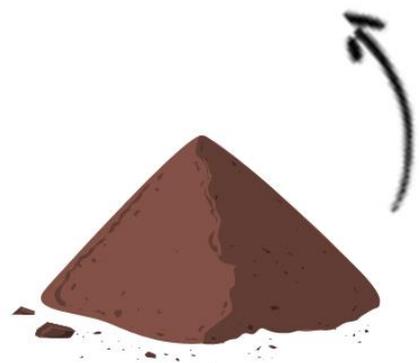
Ingredientes:



1 banana
descascada e
congelada

2 colheres de sopa
de chocolate
em pó 30% cacau

Meia xícara de
chá de leite

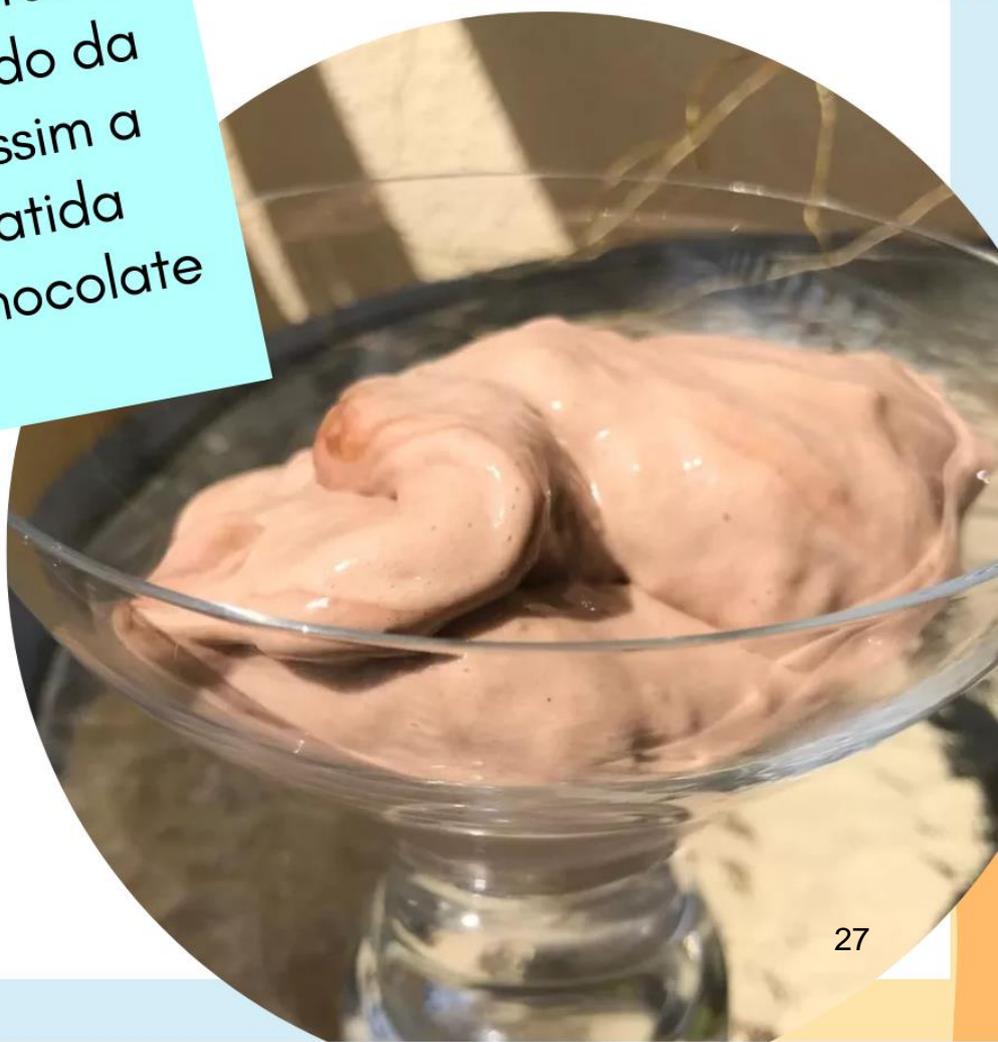


Modo de preparo:

No liquidificador ou *mixer*, bata a banana, o chocolate em pó e o leite. Pronto, o sorvete já pode ser consumido. Caso deseje uma consistência mais firme, leve ao congelador por alguns minutos

Dicas e sugestões:

O leite presente na receita pode ser substituído por extratos vegetais ou retirado da preparação, e assim a banana será batida apenas com o chocolate em pó.



Informação nutricional

**Porção de 150 g
(1 bola grande)**

Energia: 141 Kcal

Carboidratos: 27 g

Proteínas: 3 g

Gorduras totais: 3 g

Gorduras saturadas: 1 g

Gorduras trans: 0 g

Fibra alimentar: 1,5 g

Sódio: 39 mg



Picolé de melancia

Ingredientes:



Modo de preparo:

Primeiramente higienize e descasque a melancia. Bata no liquidificador usando a função pulsar até obter o suco. Em seguida, coloque o suco de melancia em forminhas de picolé e leve ao congelador até firmar. Em uma tigela, misture o iogurte com uma colher de sopa de mel e coloque sobre o suco de melancia já congelado. Leve ao congelador novamente. Por fim, bata a couve, o gengibre, o suco de laranja e as duas colheres de sopa de mel no liquidificador. Coe o suco e coloque sobre a camada de iogurte. Leve ao congelador novamente. Após completamente firmado está pronto o picolé.

Dicas e sugestões:

A camada verde pode ser substituída pelo kiwi batido no liquidificador, junto com um pouco de água.



Informação nutricional

**Porção de 63 g
(1 picolé)**

Energia: 72 Kcal

Carboidratos: 16 g

Proteínas: 2 g

Gorduras totais: 1 g

Gorduras saturadas: 0 g

Gorduras trans: 0 g

Fibra alimentar: 0,3 g

Sódio: 1 mg

04



Branca de Neve

A maçã enfeitizada

Branca de Neve é um conto de fadas clássico dos irmãos Grimm que narra a história de uma bela jovem branca como a neve, com os cabelos negros e os lábios vermelhos como o sangue.

Na história a madrasta de Branca de Neve possui um espelho mágico que só falava a verdade. Um belo dia a madrasta perguntou quem era a mais bela do reino e quando ele respondeu que era a jovem Branca de Neve, a madrasta se enfureceu.

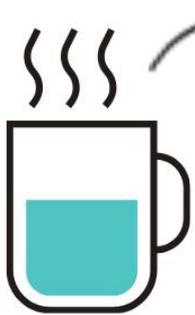
A madrasta disfarçada ofereceu uma maçã enfeitizada a Branca de Neve, que ao comer caiu em sono profundo. A maçã é um fruto versátil com o qual podemos fazer diversas preparações deliciosas. Na nossa cozinha as maçãs fazem parte de receitas enfeitizadas com nutrientes e muito sabor.

Nesse capítulo do *E-book*, aproveitando a versatilidade da maçã, trouxemos um bolinho de maçã presente no lanche da escola que vocês vão adorar.



Bolinho de maçã

Ingredientes:



1/4 xícara de chá
de água morna

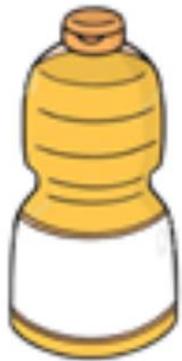


1/2 xícara de chá
de uva passa

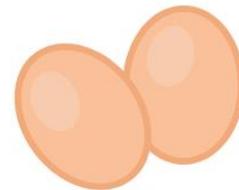
1 colher de sopa
de fermento



1 xícara de chá de
aveia em flocos



1/3 xícara de
chá de óleo



2 ovos



2 maçãs
pequenas

Modo de preparo:

Bata no liquidificador as maçãs, o óleo, os ovos e as uvas-passas. Em um recipiente, misture a aveia, a canela, o fermento, o cacau e a água morna. Acrescente a mistura batida no liquidificador aos ingredientes secos e misture de forma envolvente. Coloque em forminhas de *cupcakes* coberta com papel forneável (próprios para usar no forno) ou em outra forma de bolo. Leve ao forno pré-aquecido a 180 °C (forno médio).

Aproveitamos essa receita para utilizar a cozinha como um espaço para o ensino da matemática através das medidas caseiras.

1/4 xícara

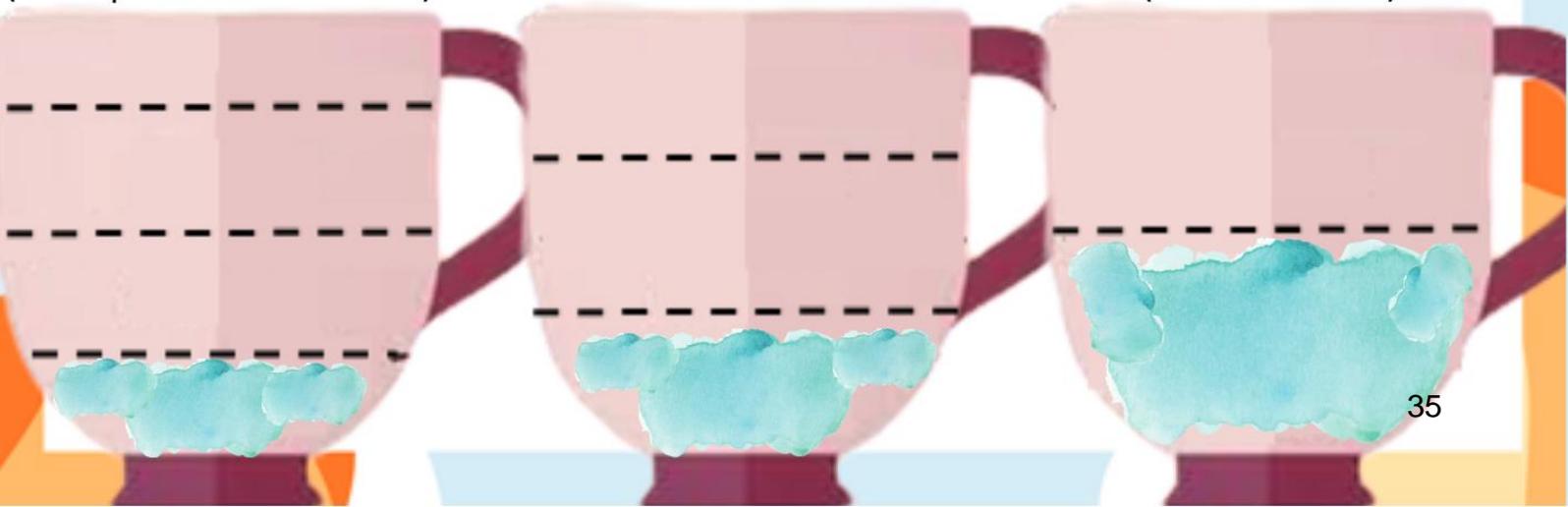
(Um quarto de xícara)

1/3 xícara

(Um terço de xícara)

1/2 xícara

(Meia xícara)



Informação nutricional

**Porção de 48 g
(1 unidade)**

Energia: 193 Kcal

Carboidratos: 16 g

Proteínas: 4 g

Gorduras totais: 13 g

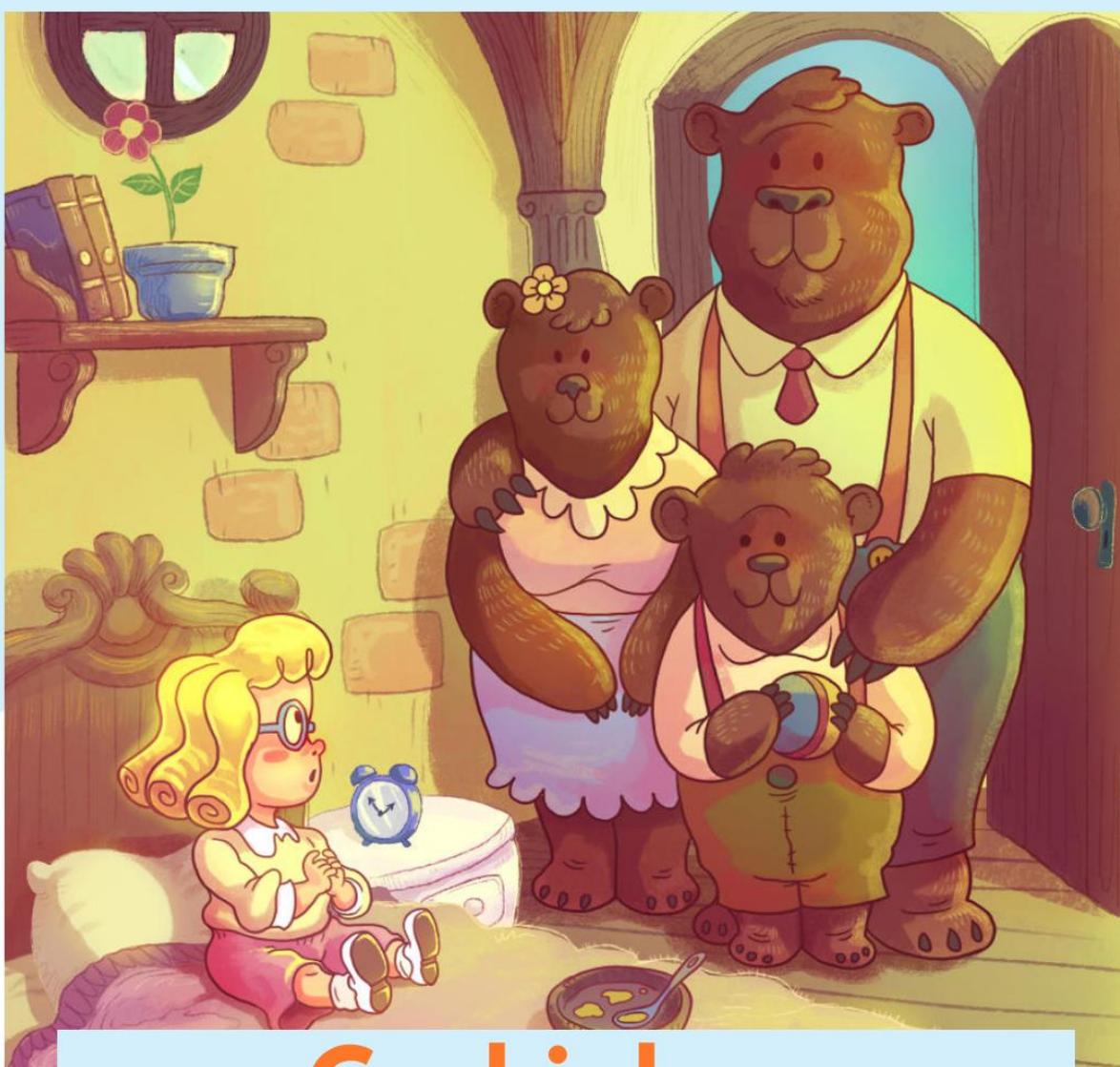
Gorduras saturadas: 1 g

Gorduras trans: 0 g

Fibra alimentar: 2,4 g

Sódio: 56 mg

05



Cachinhos Dourados

O mingau dos três ursos

Cachinhos dourados é um conto clássico do escritor Robert Southey, que narra a história de uma menina e uma família de ursos que morava no meio da floresta.

Certa manhã, ao se levantar, a mãe urso fez um delicioso mingau, porém estava muito quente. Enquanto o mingau esfriava em três tigelinhas sobre a mesa, a família urso foi caminhar na floresta. Enquanto isso, uma menina chamada Cachinhos Dourados, que também passeava pela floresta, passou perto da casa dos ursos, viu que a porta estava apenas encostada e entrou. Com fome, resolveu comer viu o mingau que estava esfriando.

Quando os ursos retornaram, perceberam que alguém havia mexido em seus mingaus e encontraram a menina dormindo em uma de suas camas.

Nesse capítulo, trouxemos uma receita de um delicioso mingau de aveia.



Mingau de aveia

Ingredientes:

1 xícara de
chá de leite



1 colher de
chá de
açúcar

3 colheres de
sopa de aveia
em flocos finos



Modo de preparo:

Em uma panela, aqueça o leite e o açúcar até iniciar a fervura. Em seguida, coloque a aveia em flocos, salpicando levemente e mexendo para não embolar. Mexa até que engrossar e de modo que a aveia fique bem cozida. Sirva em um recipiente, polvilhe a canela e enfeite com rodelas de banana, se desejar.

Dicas e sugestões:

Em casos de intolerância ou alergia pode substituir o leite por qualquer extrato vegetal de sua preferência (amêndoa, castanha...).



Informação nutricional

**Porção de 212 g
(1 xícara de chá)**

Energia: 234 Kcal

Carboidratos: 31 g

Proteínas: 10 g

Gorduras totais: 6 g

Gorduras saturadas: 4 g

Gorduras trans: 0 g

Fibra alimentar: 2,5 g

Sódio: 1 mg

06



Chapeuzinho Vermelho

Cesta de lanche para a vovó

Chapeuzinho Vermelho é um conto de fadas clássico que narra a história de uma menina que adorava vestir um casaco vermelho dado de presente pela sua avó.

Certo dia a mãe de Chapeuzinho a chamou e disse: "*Venha, Chapeuzinho Vermelho, aqui tem uma cesta com comidas. Leve-as para a sua avó que ela está doente e fraca. Isso irá fazer bem para ela*".

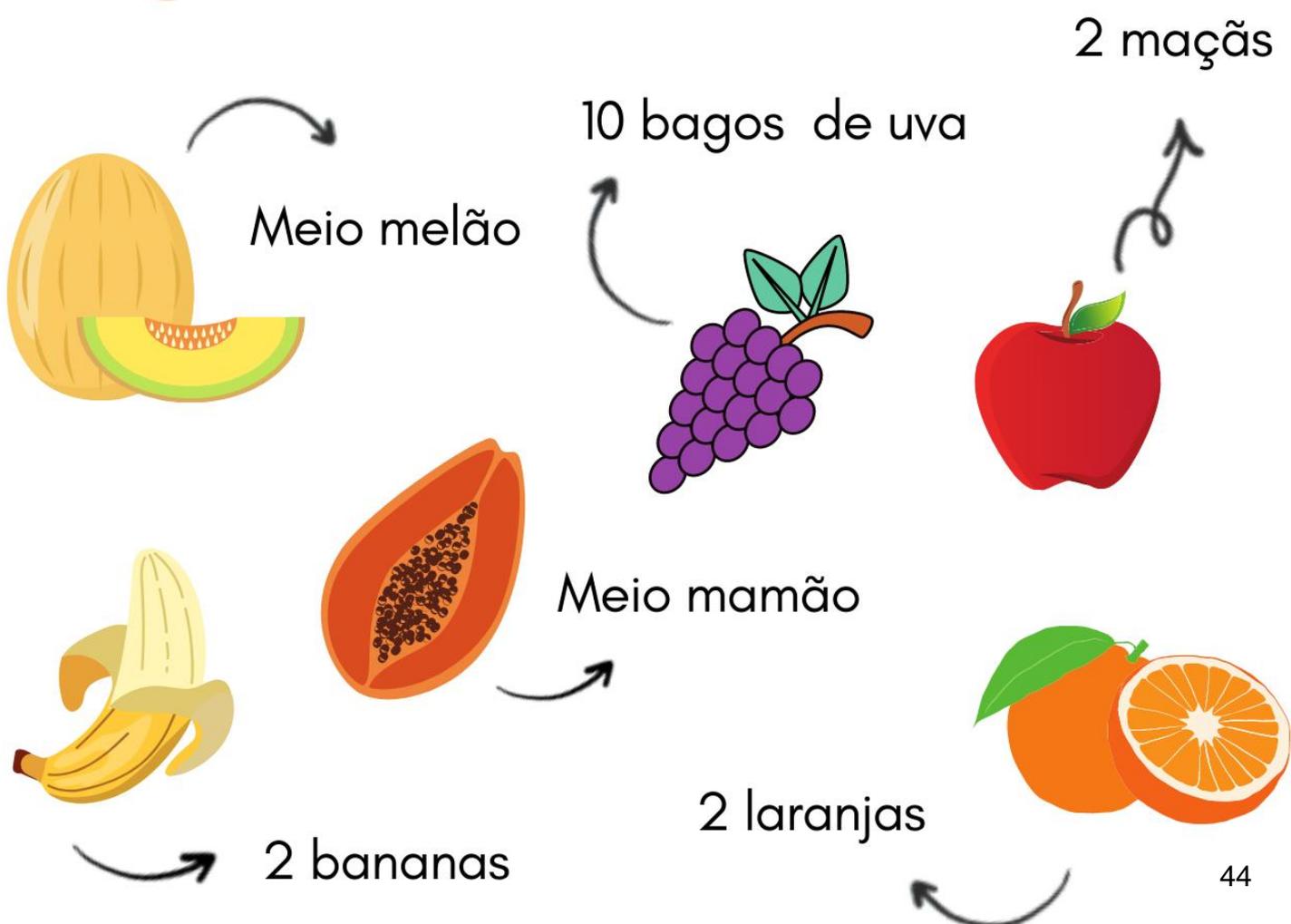
No conto dos irmãos Grimm, versão mais popular, a cesta que Chapeuzinho levava para sua avó continha biscoitos e outros lanches. Isso indica que ao montar uma cesta de lanche ou piquenique temos liberdade de recheá-la com preparações práticas para consumo e, além de tudo, nutritivas e saborosas.

Neste capítulo do *E-book* trouxemos três opções de lanche, que vocês já experimentaram na alimentação escolar e que, com certeza, a vovó e toda a sua família vão adorar.



Salada de frutas

Ingredientes:



Modo de preparo:

Primeiramente higienize todas as frutas. Após a higienização descasque as frutas, exceto as maçãs e as uvas. Corte as frutas em cubinhos. Coloque tudo em um recipiente e misture. Varie as frutas de acordo com a sua preferência e de acordo com a safra do mês. Se desejar adicione à salada: aveia, granola, castanha, chia ou mel.

Dicas e sugestões:

Para crianças maiores, pode-se preparar espetinhos de frutas coloridas.



Informação nutricional

**Porção de 109 g
(1 colher de servir cheia)**

Energia: 94 Kcal

Carboidratos: 20 g

Proteínas: 2 g

Gorduras totais: 0 g

Gorduras saturadas: 0 g

Gorduras trans: 0 g

Fibra alimentar: 2,2 g

Sódio: 2 mg



Sanduíche natural

Ingredientes:



Modo de preparo:

Primeiramente higienize a alface e o tomate. Passe o molho de tomate no pão de forma e em seguida monte o sanduíche na ordem de sua preferência.

Dicas e sugestões:

O frango do sanduíche pode ser retirado caso não consuma. Capriche nos vegetais, além do tomate e alface, você pode adicionar cebola, cenoura etc.

Utilize o molho de tomate caseiro (receita no final do capítulo do conto da Chapeuzinho Vermelho).



Informação nutricional

**Porção de 160 g
(1 unidade)**

Energia: 297 Kcal

Carboidratos: 23 g

Proteínas: 26 g

Gorduras totais: 7 g

Gorduras saturadas: 4 g

Gorduras trans: 0 g

Fibra alimentar: 1,5 g

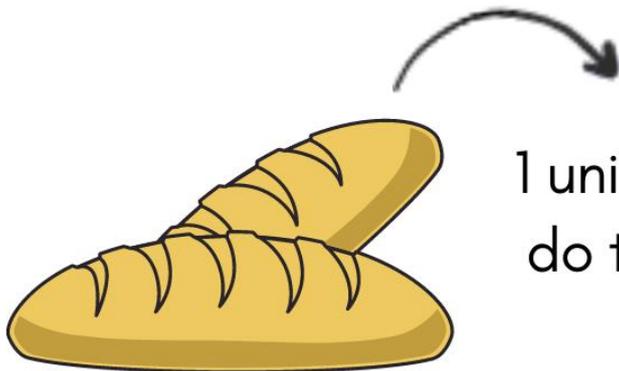
Sódio: 117 mg



Bruschetta

Ingredientes:

Orégano a gosto



1 unidade de pão
do tipo baguete



2 colheres de sopa cheia de
molho de tomate caseiro



Queijo
muçarela
ralado

Modo de preparo:

Montagem da *Bruschetta*: Corte o pão em fatias médias. Coloque uma camada de molho de tomate caseiro e por cima o queijo muçarela ralado, e por fim salpique orégano em cima. Em seguida, leve ao forno por alguns minutos para que o pão fique crocante e o queijo derreta.

Dicas e sugestões:

Para o preparo da *Bruschetta* dê preferência a utilizar como ingrediente o molho de tomate caseiro (receita presente ao final do capítulo da *Chapeuzinho Vermelho*).



Informação nutricional

**Porção de 50 g
(1 unidade)**

Energia: 89 Kcal

Carboidratos: 16 g

Proteínas: 3 g

Gorduras totais: 1 g

Gorduras saturadas: 0 g

Gorduras trans: 0 g

Fibra alimentar: 1,1 g

Sódio: 239 mg



Molho de tomate caseiro

Ingredientes:

6 colheres de sopa
de azeite de oliva



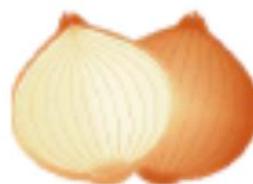
2 pitadas
de sal



1 quilo e meio de
tomates maduros



2 dentes de
alhos amassados



1 cebola
pequena
picada



2 folhas de
manjericão



Orégano
a gosto

Modo de preparo:

Faça um corte na base dos tomates em forma de cruz, e coloque-os em uma panela de água fervente por 5 minutos. Retire da panela e coloque em um recipiente com água e gelo. Deixe esfriar um pouco. Retire a pele e corte os tomates ao meio. Bata os tomates no processador ou liquidificador. Em uma panela, refogue em fogo baixo cebola, alho e azeite. Em seguida, adicione o tomate processado, orégano, sal e folhas de manjeriço. Cozinhe em fogo médio-baixo e deixe o molho reduzir um pouco.



Dicas e sugestões:

O molho de tomate pode ser utilizada no preparo das receitas apresentadas no conto da Chapeuzinho Vermelho (*Bruschetta* e *Sanduíche natural*) bem como em outras preparações que desejar.

Informação nutricional

**Porção de 46 g
(2 colheres de sopa)**

Energia: 20 Kcal

Carboidratos: 2 g

Proteínas: 0 g

Gorduras totais: 1 g

Gorduras saturadas: 0 g

Gorduras trans: 0 g

Fibra alimentar: 0,5 g

Sódio: 150 mg

07



Cinderela

A carruagem de abóbora

No conto da Cinderela, os irmãos Grimm narram a história de uma jovem que mora com sua madrasta após a morte do seu pai. Tanto a madrasta quanto as suas filhas sentem inveja da beleza da jovem e a transformam em sua serviçal.

Um belo dia, o rei anunciou que faria um baile para que o príncipe escolhesse sua futura esposa. A madrasta sabia que Cinderela era a jovem mais bonita de sua casa, por isso não lhe deu um vestido para participar do baile.

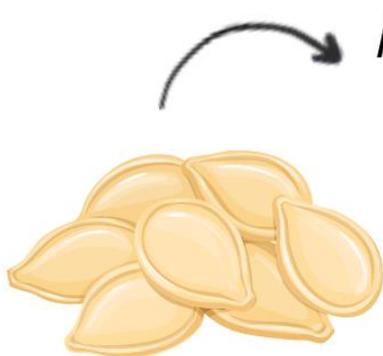
Na noite do baile, com a ajuda de sua fada madrinha, Cinderela ganhou um belo vestido, sapatos de cristal e uma carruagem com formato de abóbora.

Inspirando-se na abóbora da carruagem da Cinderela e visando o aproveitamento integral dos alimentos, nesse capítulo do *E-book* trouxemos uma opção de petisco feito com sementes de abóbora, conhecida como jerimum em nossa região.



Snacks de semente de abóbora

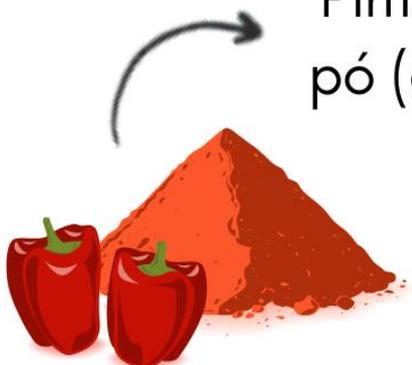
Ingredientes:



Meia xícara de chá
de sementes de
abóbora cruas



2 pitadas de sal



Pimenta em
pó (opcional)

1 colher de sopa
de azeite





Dicas e sugestões:
Caso queira adicionar mais sabor a preparação, salpique orégano ou asse as sementes com dentes de alho inteiros e com casca.

Modo de preparo:

Lave as sementes retirando qualquer vestígio da polpa da abóbora. Espere secar por 30-60 minutos. Em seguida, unte uma forma com azeite e espalhe as sementes. Salpique sal e pimenta (opcional) e em seguida leve ao forno pré-aquecido por 45 minutos, mexendo de vez em quando. Retire do forno quando as sementes estiverem douradas.

Informação nutricional

**Porção de 23 g
(1 porção)**

Energia: 118 Kcal

Carboidratos: 11 g

Proteínas: 4 g

Gorduras totais: 7 g

Gorduras saturadas: 1 g

Gorduras trans: 0 g

Fibra alimentar: 7,2 g

Sódio: 4 mg

08



João e Maria

A casa de doces

Era uma vez dois irmãos que foram passear na floresta e iam jogando migalhas de pão no chão para que pudessem encontrar o caminho de volta para casa. Mas, quando resolveram voltar, perceberam que estavam perdidos, pois as migalhas foram comidas por algum animal da floresta.

Enquanto tentavam encontrar o caminho de volta para casa, eles acharam uma casa feita de doces no meio da floresta. Com fome e após ter andado muito, as crianças começaram a comer os doces. Enquanto elas se deliciavam, a dona da casa os convidou para entrar. Ela era uma bruxa e as crianças foram mantidas presas nessa casa.

A história escrita pelos irmãos Grimm, narra que João e Maria encontram uma casa feita de comidas que muitas crianças gostam: doces.

Nesse capítulo, trouxemos duas receitas doces numa versão mais saudável, tão deliciosas quanto as da história dos dois irmãos.



Brigadeiro funcional

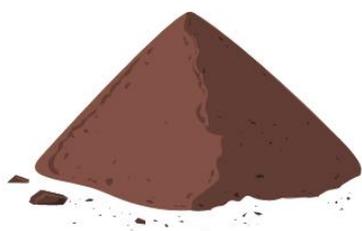
Ingredientes:



2 bananas
maduras



5 colheres de sopa
de leite em pó



2 colheres de sopa de
cacau em pó 50 ou 70%

Modo de preparo:

Leve as bananas (sem cascas) ao microondas por 2 minutos, em seguida amasse-as com um garfo e acrescente o leite em pó e o cacau misturando bem até que fique bem homogêneo. Em seguida, leve ao refrigerador por aproximadamente 20 minutos. Após decorrido o tempo retire do congelador, unte as mãos com um pouco de óleo e molde em forma de bolinhas. Para finalizar passe os brigadeiros no cacau em pó.

Dicas e sugestões:
Pode passar as bolinhas no chocolate granulado de sua preferência ou no coco ralado.



Informação nutricional

**Porção de 40 g
(1 unidade)**

Energia: 75 Kcal

Carboidratos: 12 g

Proteínas: 5 g

Gorduras totais: 1 g

Gorduras saturadas: 0 g

Gorduras trans: 0 g

Fibra alimentar: 1,9 g

Sódio: 52 mg



Cookies de banana

Ingredientes:

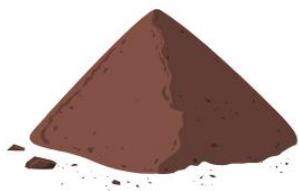
1 unidade grande



1 xícara de chá de aveia em flocos finos



2 colheres de sopa de cacau em pó 50%



Meia xícara de chá de uva passa

Canela em pó (opcional)



Modo de preparo:

Pré-aqueça o forno a 180 °C. Em uma tigela misture a banana amassada, aveia, chocolate, uvas-passas bem picadas, canela (opcional) e misture bem. Pegue a medida de uma colher de sopa da mistura dos ingredientes, forme uma bolinha com a mão e coloque-os em uma forma untada, dando uma leve amassada até formar um disco. Leve para assar por cerca de 20 minutos, mas fique sempre olhando para não queimar.

Retire do forno e deixe esfriar.

Dicas e sugestões:

Caso não goste do cacau em pó ou por algum motivo não consuma, pode retirá-lo da receita.



Informação nutricional

**Porção de 45 g
(1 unidade)**

Energia: 205 Kcal

Carboidratos: 40 g

Proteínas: 7 g

Gorduras totais: 3 g

Gorduras saturadas: 0 g

Gorduras trans: 0 g

Fibra alimentar: 7,0 g

Sódio: 0 mg

09



João e o Pé de Feijão

O pé de feijão gigante

Era uma vez um menino, chamado João, que certo dia foi ao mercado a mando de sua mãe para vender uma vaca.

Chegando no mercado, um estranho lhe propôs cinco feijões mágicos em troca da vaca e João aceitou. O menino retornou para casa com os grãos no bolso e ao chegar lá sua mãe ficou furiosa.

A mãe de João jogou os feijões pela janela, que caíram na terra e cresceram ao longo da noite, dando origem a um enorme pé de feijão. Ao acordar, o menino escalou o pé de feijão até um ponto acima das nuvens e encontrou um castelo habitado por um gigante. No castelo, João encontrou também uma galinha, uma harpa, moedas de ouro e uma grande aventura.

Nesse capítulo, trouxemos uma receita especial de *brownie* preparado com biomassa de feijão-preto. A receita não contém leite e derivados, nem glúten, como também não contém ovos.



Brownie de biomassa de feijão-preto

Ingredientes:



1/4 xícara de chá de óleo de girassol



1 colher de chá de essência de baunilha



1 colher de chá de bicarbonato de sódio

2 xícaras de chá de farinha de aveia



2 xícaras de chá de feijão cozido (sem caldo)



1 xícara de chá de açúcar mascavo



1 pitada de sal



Meia colher de chá de vinagre de maçã



1 xícara de chá rasa de chocolate em pó 50%

Modo de preparo:

Preparo da biomassa de feijão: cozinhe o feijão-preto apenas com água na panela de pressão por 30 minutos. Retire 2 xícaras do feijão cozido, utilizando apenas os grãos sem caldo. Amasse manualmente com um garfo até obter uma massa homogênea. **Preparo do brownie:** Coloque na batedeira a biomassa e acrescente açúcar, farinha de aveia, óleo de girassol, chocolate em pó, sal e essência de baunilha. Bata até misturar bem, utilizando o batedor de massas pesadas. Adicione bicarbonato de sódio e vinagre. Bata novamente. Unte uma forma quadrada (20x20 cm) com óleo e polvilhe chocolate em pó. Espalhe a massa com uma espátula. Asse em forno pré-aquecido a 180 °C (temperatura média) por 15 a 20 minutos.

Dicas e sugestões:

Para fazer a farinha de aveia em casa, triture a aveia em flocos no liquidificador utilizando a função pulsar.

Não tem vinagre de maçã? Utilize vinagre branco de álcool.

Se não tiver açúcar mascavo, utilize açúcar demerara que também fica delicioso.



Informação nutricional

**Porção de 60 g
(1 pedaço médio)**

Energia: 181 Kcal

Carboidratos: 29 g

Proteínas: 4 g

Gorduras totais: 5 g

Gorduras saturadas: 1 g

Gorduras trans: 0 g

Fibra alimentar: 4,4 g

Sódio: 39 mg

10



O Gato de Botas

O leite do gato

O Gato de Botas é um conto do escritor francês Charles Perrault. O conto narra a história de um filho caçula que recebeu um gato como herança de seu falecido pai.

O rapaz não ficou contente com o que foi herdado. O gato, vendo o descontentamento do seu dono, disse que se ele comprasse um par de botas e um saco lhe mostraria que era mais útil do que se podia imaginar.

O gato passa a ser o melhor amigo do jovem, ajudando-o a realizar grandes conquistas.

Nesse capítulo, sabendo que atualmente é muito comum a utilização de extratos vegetais em decorrência de intolerância à lactose, alergia à proteína do leite de vaca ou por opção de consumo familiar, trouxemos três receitas de extratos vegetais que podem substituir o leite de vaca nas preparações culinárias apresentadas neste material.



Extrato de coco

Ingredientes:



Polpa de um coco
seco cortada em
pedaços ou ralada



700 mL
de água morna

Modo de preparo:

Leve a polpa do coco e água morna ao liquidificador. Bata por cerca de 3 minutos, até o coco ficar bem fino. Coe a mistura utilizando uma peneira bem fina espremendo bem para retirar todo o líquido.

Dicas e sugestões:

Com o bagaço que restou, pode-se fazer uma deliciosa farinha de coco. Leve o bagaço do coco ao forno ou frigideira até que fique bem sequinha, não esqueça de mexer de vez em quando para evitar que queime.



Informação nutricional

**Porção de 100 mL
(1 copo pequeno)**

Energia: 202 Kcal

Carboidratos: 6 g

Proteínas: 2 g

Gorduras totais: 21 g

Gorduras saturadas: 18 g

Gorduras trans: 0 g

Fibra alimentar: 0,9 g

Sódio: 12 mg



Extrato de aveia

Ingredientes:



2 xícaras de chá de
aveia em flocos



4 xícaras de chá
de água filtrada



Modo de preparo:

Coloque a aveia de molho na água por cerca de uma hora. Em seguida coloque tudo no liquidificador e bata bem. Com a ajuda de uma peneiracoe o conteúdo, ficando apenas com o extrato (líquido). Guarde o extrato na geladeira e consuma em até três dias.

Dicas e sugestões:

Não jogue fora a aveia triturada que sobrou do preparo do extrato. As fibras da aveia estão todas ali, aproveite no preparo de bolos, massas de tortas e biscoitos.



Informação nutricional

**Porção de 100 mL
(1 copo pequeno)**

Energia: 120 Kcal

Carboidratos: 20 g

Proteínas: 4 g

Gorduras totais: 3 g

Gorduras saturadas: 1 g

Gorduras trans: 0 g

Fibra alimentar: 2,7 g

Sódio: 1 mg



Extrato de castanha de caju

Ingredientes:



1 xícara de chá de
castanha de caju
(sem ser torrada)



3 xícaras de chá
de água filtrada



Modo de preparo:

Coloque as castanhas de molho em uma vasilha com água suficiente para cobri-la e deixe lá por até 8 horas. Depois coloque o conteúdo no liquidificador, adicione a água e bata bem. Coe a mistura em uma peneira fina para obter o extrato. Consuma em até três dias, conservando-o na geladeira.

Informação nutricional

**Porção de 100 mL
(1 copo pequeno)**

Energia: 119 Kcal

Carboidratos: 3 g

Proteínas: 3 g

Gorduras totais: 11 g

Gorduras saturadas: 3 g

Gorduras trans: 0 g

Fibra alimentar: 1,4 g

Sódio: 0 mg

11



Pele de Asno

O bolo da Pele de Asno

Era uma vez uma bela jovem que fugiu do palácio de seu pai. Antes da fuga a princesa exigiu da sua fada madrinha três vestidos e a pele do asno mágico do seu pai para ela usar como disfarce.

A princesa fugiu de seu pai e conseguiu um emprego em uma cozinha. Ela sempre usava a sua pele de asno. Porém, certa vez, um príncipe viu a jovem sem a pele e se apaixonou no mesmo instante. Dias depois ele adoeceu de saudades e disse que nada poderia curá-lo senão um bolo feito pela Pele de Asno.

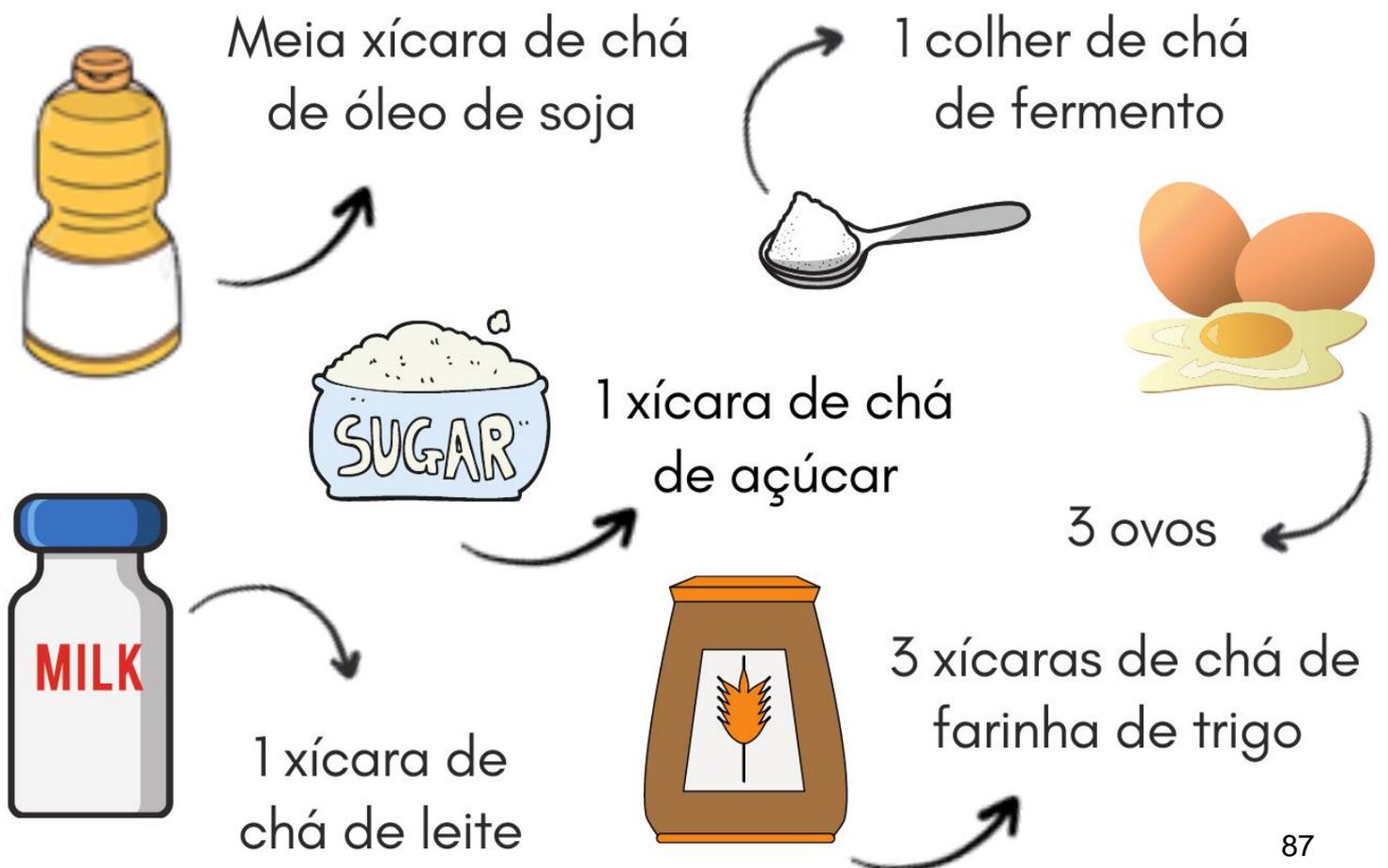
O conto escrito por Charles Perrault mostra em sua narrativa que a comida tem a finalidade de melhorar o bem-estar físico e emocional de uma pessoa, isso é conhecido como "*Comfort Food*".

Nesse capítulo, trouxemos a receita de um delicioso bolo de ovos do cardápio da alimentação escolar para amenizar a saudade da hora do lanche da escola.



Bolo de ovos

Ingredientes:



Modo de preparo:

Pré-aqueça o forno a 180 °C. Separe as claras das gemas. Em seguida, bata as claras até ficarem consistentes (ponto de neve) e reserve. Coloque o açúcar e as gemas dentro de uma tigela e bata muito bem. Pouco a pouco adicione a farinha, o leite e o óleo na tigela das gemas e do açúcar, enquanto mistura muito bem. Adicione as claras em neve, e por fim o fermento em pó. Mexa delicadamente. Coloque a massa em uma forma untada e enfarinhada. Leve ao forno médio pré-aquecido, por cerca de 45 minutos. Para saber se o bolo está pronto, faça o teste do palito.



Informação nutricional

**Porção de 60 g
(1 fatia média)**

Energia: 193 Kcal

Carboidratos: 26 g

Proteínas: 3 g

Gorduras totais: 9 g

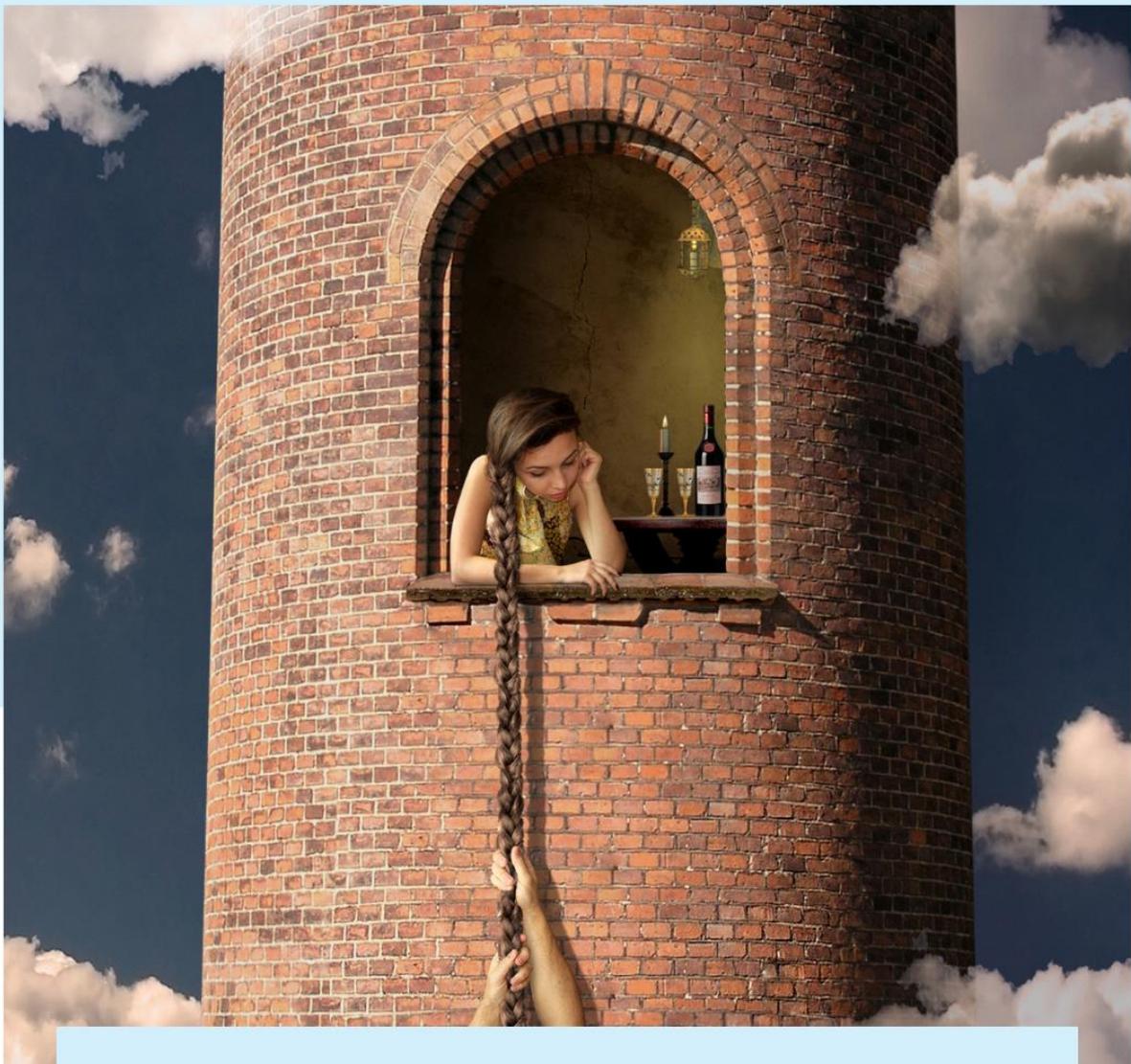
Gorduras saturadas: 2 g

Gorduras trans: 0 g

Fibra alimentar: 0,3 g

Sódio: 106 mg

12



Rapunzel

A horta da bruxa

Era uma vez uma mulher que estava grávida de uma menina. Certo dia ela viu que a sua vizinha tinha um quintal com uma plantação das mais belas flores e hortaliças.

A horta pertencia a uma feiticeira muito poderosa. Mas, um dia a grávida sentiu desejo de comer uma delas e pediu para seu marido ir buscar. A bruxa viu que o homem invadiu sua propriedade e obrigou-o a entregar-lhe a sua filha em troca das hortaliças.

Quando Rapunzel completou 15 anos a bruxa a pegou e trancou-a numa torre alta, sem portas ou escadas, com apenas uma janela no topo.

O conto dos irmãos Grimm traz no início da sua narrativa a presença de uma horta de vegetais que nos faz lembrar da horta cultivada na escola.

Trouxemos nesse capítulo um suco refrescante e delicioso do cardápio da alimentação escolar que pode ser feito com vegetais da sua horta ou da feira perto da sua casa.

Suco da horta

Ingredientes:



Modo de preparo:

Higienize corretamente as folhas de couve e de hortelã. Liquidifique todos os ingredientes e coe. Sirva com cubinhos de gelo.

Dicas e sugestões:

- O maracujá pode
- ser substituído por
- outra fruta cítrica de
- sua preferência,
- como laranja,
- abacaxi...



Informação nutricional

**Porção de 200 mL
(1 copo americano médio)**

Energia: 82 Kcal

Carboidratos: 18 g

Proteínas: 1 g

Gorduras totais: 0 g

Gorduras saturadas: 0 g

Gorduras trans: 0 g

Fibra alimentar: 1,1 g

Sódio: 2 mg

Referências

1. ARAÚJO, M. O. D.; GUERRA, T. M. M. **Alimentos Per Capita**. 3ed. Natal-RN: EDUFRN-Editora da UFRN, 2007. 324 p.
2. BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia alimentar para crianças menores de 2 anos**. Brasília: Ministério da Saúde, 2019. 265 p.
3. CANVA. Plataforma de design gráfico. Disponível em: <https://www.canva.com/>. Acesso em 25 de agosto de 2020.
4. IBGE. **Tabela de Composição Nutricional dos Alimentos Consumidos no Brasil**. Ministério da Saúde, 2011. p. 351.
5. OLIVEIRA, A. et al. **Avaliação físico-química de brownie de biomassa de feijão preto, sem glúten e sem lactose adoçado com açúcar mascavo**. In: Congresso Brasileiro de Gastronomia, Ciência e Cultura Alimentar, 1ed. Ceará, Fortaleza, 2017. p. 56-57.
6. Organização Mundial da Saúde (OMS). Organização Pan-Americana de Saúde (OPAS). **Como higienizar as mãos com água e sabonete**. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/covid19>. Acesso em 16 de setembro de 2020.
7. PHILIPPI, S. T. **Tabela de composição de alimentos: suporte para decisão nutricional**. Barueri: Manole, 2012. 161 p.
8. Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TACO). Universidade Estadual de Campinas - UNICAMP. NEPA. 4ed. **Rev. e Ampl.**, Campinas, 2011. 161 p.
9. TOMITA, L.; CARDOSO, M. A. **Relação de medidas caseiras, composição química e receitas de alimentos nipo-brasileiras**. São José do Rio Preto - Famerp, 2000. 49 p.

Esperamos que tenham gostado do material!

E agora, que tal chamar a família e fazer uma das receitas da cartilha?

Ahh, e não esquece de pedir para a mamãe, o papai ou o responsável compartilhar a sua receitinha marcando o Instagram da escola, do Departamento de Nutrição e da FACISA/UFRN.



@nei.ufrn



@dnutufrn



@ufrnfacisa

Realização: