

Manual de Receitas e Boas Práticas para os Pais



Escola Franciscana Nossa Senhora de Fátima

Regras para a preparação de alimentos



1) Evitar os alimentos clandestinos



Os alimentos consumidos crus (como frutas, verduras e legumes) devem ser muito bem lavados. Não compre ovo, frango e leite de origem clandestina.

2) Cozinhar bem os alimentos



Carnes e peixes devem ser cozidos em temperatura superior a 70°C, eliminando muitas contaminações. Os alimentos que estiverem congelados devem ser bem descongelados antes de começar o preparo para cozinhar.

3) Fazer a quantia certa para evitar sobras



Quando os alimentos cozidos são deixados à temperatura ambiente, os microrganismos começam a se multiplicar. Quanto mais se espera, maior o risco. Para não correr perigos desnecessários, convém comer os alimentos imediatamente.

4) Guardar cuidadosamente as sobras



As sobras de alimentos devem ser guardadas na geladeira, em temperatura igual ou inferior a 10 graus. No caso de alimentos para lactentes, o melhor é não guardá-los.

5) Aquecer bem os alimentos cozidos



Aqueça muito bem os alimentos que foram gelados: mexa e misture para aquecer por igual. Se possível, junte água que permite a fervura e mata os micro-organismos.

6) Não misture os alimentos crus e cozidos



Quando se corta um alimento cru, deve-se lavar a faca e a tábua antes de cortar um alimento cozido. Evite tábuas de madeira e colheres de pau. Prefira polietileno e plástico resistente.

7) Lavar as mãos antes de cozinhar



Mantenha as mãos muito limpas antes de começar a cozinhar. Depois de mexer com carne, peixe ou frango, lave as mãos antes de manusear os temperos e farinhas, por exemplo.

8) Manter a cozinha limpa



Como os alimentos se contaminam facilmente, convém manter limpas todas as áreas onde será feito o preparo, incluindo também os utensílios e equipamentos a serem utilizados.

9) Proteger os alimentos dos insetos e animais



Eles transportam micro-organismos que causam doenças. Proteja os alimentos, guardando-os em vasilhas bem fechadas.

10) Utilizar sempre água pura



Para beber ou cozinhar, use sempre água pura. Em caso de dúvida quanto à pureza, ferva a água durante 15 minutos.

RECEITAS SAUDÁVEIS



1. Smoothie de morango e jabuticaba

Ingredientes

- 1/2 xícara (chá) morango
- 1/2 xícara (chá) jabuticaba
- 1/2 xícara (chá) água
- 4 pedras gelo

Modo de preparo

1. Bata todos os ingredientes no mixer ou liquidificador.



2. Bolo Integral de Amendoim

Ingredientes

- 3 ovos
- 1 maçã com casca picada
- 1 xícara (chá) açúcar mascavo
- 0.5 xícara (chá) iogurte natural
- 2 xícara (chá) Farinha de amendoim
- 1 colher (sopa) fermento em pó
- Essência de baunilha a gosto

Modo de preparo

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador e despeje em uma assadeira untada com óleo e farinha.
2. Asse por aproximadamente 30 minutos em forno preaquecido a 180 graus.

Dicas

Você pode usar forminhas de cupcake e fazer mini bolinhos, ou acrescentar gotas forneáveis de chocolate 70% cacau.



3. Bolo saudável de maçã verde

Ingredientes

- 1 maçã verde picada
- 1 maçã verde em fatias
- 1 colher (de chá) uvas passas brancas
- 1 colher (de chá) canela em pó
- 0,5 xícara (de chá) leite animal ou vegetal
- 1 xícara (de chá) farinha de trigo integral ou mix farinhas sem glúten
- 1 xícara (de chá) aveia em flocos finos
- 1 xícara (de chá) açúcar mascavo
- 1 colher (de sopa) fermento químico

Modo de preparo

1. Reserve a maçã em fatias e 0,5 xíc de mascavo misture todos ingredientes começando pelos secos, líquidos e frutas.
2. Mexa até a massa ficar homogênea e reserve.
3. Pré-aqueça o forno em 180°C.
4. Unte a fôrma de aro removível com óleo e o mascavo reservado.
5. Depois vá dispondo as fatias de maçã lado à lado até cobrir o fundo da fôrma.
6. Distribua a massa uniformemente em cima das maçãs e leve ao forno por 35 a 40min.
7. Desligue e quando estiver morno retire o aro e desenforme no prato.



4. Suco verde de salsa para a pele

Ingredientes

- 0,5 xícara (de chá) salsa
- 1 laranja
- 0,5 maçã
- 0,5 pepino
- 1 copo água de coco

Modo de preparo

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador e beba sem adicionar açúcar e sem coar.



5. Torta salgada fácil de frango

Ingredientes

Massa

- 1,5 xícara (de chá) farinha de aveia ou preparo de farinha sem glúten
- 0,5 xícara (de chá) farelo de aveia
- 2 ovos
- 3 colheres (de sopa) azeite
- 0,75 xícara (de chá) água ou leite
- 1 pitada Sal
- 1 colher (de sopa) fermento químico

Recheio

- 1 peito de frango desfiado
- 1 xícara (de chá) milho verde
- 1 xícara (de chá) ervilha fresca
- 1 xícara (de chá) azeitona picada ou palmito picado
- 1 cebola média picada
- Salsa picada à picada

Modo de preparo

1. Misture bem todos os ingredientes da massa.
2. Depois de homogênea, junte com o recheio. Mexa até ficar bem incorporada.
3. Coloque em forma untada e leve ao forno previamente aquecido em 180°. Asse por 30 minutos.



6. Torrada prática de mel e cottage

Ingredientes

- 1 fatia pão integral
- 1 colher (de sopa) queijo cottage
- 1 colher (sobremesa) mel
- 1 morango fatiado
- 1 folha manjeriço ou hortelã

Modo de preparo

1. Torrar o pão na frigideira ou na torradeira.
2. Cobrir com o cottage, o morango e o mel.
3. Decorar com a folhinha.



7. Patê de ricota

Ingredientes

- 100 gramas ricota
- 1 colher (de sopa) água
- 2 colheres (de sopa) azeite extra virgem
- 0,5 colher (de chá) alho desidratado
- 0,5 colher (de café) orégano
- Sal à gosto

Modo de preparo

1. Processe a ricota com a água, depois acrescente o azeite aos poucos até virar um creme homogêneo. Adicione o alho, o orégano e o sal. Prove até que fique do seu agrado.



8. Picolé de kiwi

Ingredientes

- 4 kiwis
- 0,5 litro água (ou água de coco)
- 5 palitos de picolé

Modo de preparo

1. Fatie as frutas, passe uma parte pelo processador e misture água (ou água de coco);
2. Junte com as frutas picadas e coloque em forminhas de picolé e leve ao freezer.
3. Em 1 hora está pronto.



9. Muffin de banana com amendoim

Ingredientes

- 2 bananas maduras
- 2 ovos
- 2 colheres (de sopa) pasta de amendoim
- 3 colheres (de sopa) açúcar mascavo
- 0,5 xícara (de chá) aveia
- 0,25 xícara (de chá) farinha de arroz
- Canela à gosto
- 1 pitada Sal
- 2 colheres (de chá) fermento

Modo de preparo

1. Misture tudo, menos o fermento, e bata no liquidificador;
2. Inclua o fermento e mexa;
3. Coloque em forma untada ou forminhas de cupcake e leve para o forno pré-aquecido em 180°;
4. Asse de 20 a 25 minutos, mas fique de olho;
5. Polvilhe a canela e sirva.



10. Salada de Quinoa no copo

Ingredientes

- 1 xícara (de chá) quinoa em grãos
- 2 xícara (de chá) água
- 1 pepino cortado em cubos
- 1 tomate picado
- Salsa e coentro picado à gosto
- 1 colher (de sopa) azeite de oliva

Modo de preparo

1. Aqueça a água em uma panela e adicione a quinoa. Cozinhe por cerca de 10 minutos ou até estar cozida, mexendo de vez em quando.
2. Se precisar, junte um pouquinho mais de água para completar o cozimento.
3. Deixe a quinoa esfriar e adicione o tomate, o pepino e os temperos.
4. Coloque nos copinhos ou xícaras e regue com um fio de azeite de oliva.



11. Picolé de piña colada

Ingredientes

- 1 abacaxi maduro
- 1 xícara (de chá) água
- 0,5 xícara (de chá) coco ralado

Modo de preparo

1. Corte o abacaxi em pedaços e bata com o mixer ou liquidificador junto com a água;
2. Adicione o coco e mexa;
3. Coloque em forminhas de picolé ou copos plásticos com um palito de picolé no meio;
4. Leve ao congelador.