



Prefeitura Municipal de Pouso Redondo



RECEITAS DA  
**alimentação**  
**escolar**

Secretaria Municipal de Educação e Cultura

2024



## EMPADÃO DE FUBÁ COM CARNE

---

### Ingredientes

- 1 xícara de farinha de trigo
- 1 xícara de farinha de trigo integral
- 2 xícaras de fubá grosso
- 3 ovos
- 2 xícaras de água
- 1 xícara de óleo de soja
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 2 cenouras grandes
- 2 batatas médias
- 3 tomates
- 2 dentes de alho
- 2 cebolas grandes
- 1 xícara e meia de milho verde
- 5 xícaras de carne moída

### Modo de preparo

- Pique todos os ingredientes do recheio (batata, cenoura, tomate, alho e cebola) e reserve.
- Em uma panela, refogue a cebola e o alho com o óleo. Acrescente o tomate, cenoura e batatas.
- Por fim, a carne moída e o milho.
- Bata todos os ingredientes da massa no liquidificador, deixando o fermento pro final.
- Em uma forma untada, despeje metade da massa, o recheio e cubra com o restante da massa. Finalize com orégano e gergelim. Asse em forno pré-aquecido por aproximadamente 30 minutos.



## CREME DE BATATA DOCE COM FRANGO



### Ingredientes

- 2 batatas grandes
- 1 cebola pequena
- 1 colher de chá de tempero verde
- 500g de peito de frango
- 1 maço de folhas de brócolis e couve
- 1 batata doce grande
- 1 colher de sopa de leite
- 1 xícara de água
- 1 colher de chá de sal
- pimenta-do-reino a gosto

### Modo de preparo

- Refogue a cebola no óleo em fogo baixo até dourar bem. Adicione as batatas, os temperos, um pouco de sal e cubra com água quente. deixe ferver e cozinhar bem as batatas.
- Bata tudo no liquidificador ou com um amassador de batatas manual. acrescente o leite, acerte o sal e tempere com pimenta-do-reino.
- Aqueça novamente até engrossar. em uma frigideira, refogue o frango desfiado até dourar, ao final acrescente as folhas picadas. acrescente o creme já batido e sirva



# Receitas do cardápio:

# panques

## PANQUECA DE BANANA E CACAU

### Ingredientes

- 3 ovos
- 1 colher de sopa de leite em pó
- 1/2 xícara de água
- 2 colheres de sopa de óleo
- 1 xícara de aveia
- 1/2 xícara de polvilho doce
- 5 bananas amassadas
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 2 colheres de sobremesa de cacau



### Modo de preparo

- Misture todos os ingredientes
- Levar ao fogo em uma frigideira, formando mini panquecas.



## BOLO TUTTI FRUTTI

### Modo de preparo

### Ingredientes

- 4 bananas
- 4 maçãs
- 4 laranjas
- 6 ovos
- 1 xícara de óleo
- 1 xícara de aveia
- 3 xícaras de farinha de trigo
- 1 colher de sobremesa de canela
- 2 colheres de sopa de fermento químico
- Bater no liquidificador as laranjas e as maçãs picadas com os ovos, o óleo e as bananas.
- Em uma bacia colocar a mistura batida no liquidificador com os demais ingredientes. Mexer com uma colher, acrescentando por último o fermento.
- Assar em forma untada com o forno pré-aquecido a 180°C por 30 a 40 minutos.



# Receitas de Páscoa

## 2024



### CUPCAKE DE CENOURA SEM AÇÚCAR

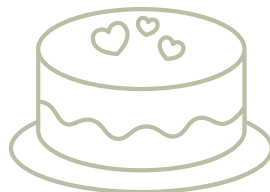
#### Ingredientes

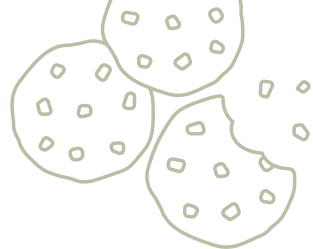
- 1 cenoura média
- 1 xícara de uva passa (deixar de molho na água quente por 30 minutos)
- suco de 2 laranjas
- 3 ovos
- 3 xícaras de farinha de trigo
- ½ xícara de óleo
- ½ colher (sobremesa) de fermento em pó



#### Modo de preparo

- Coloque no liquidificador os ovos, o óleo, a cenoura ralada, o suco de laranja. Bata até fazer algumas bolhas.
- Separe os ingredientes secos (farinha e o fermento) e coloque em uma tigela misturando.
- Adicione a mistura do liquidificador e mexa bem. Em seguida, acrescente as ameixas picadinhas e misture.
- Asse em forma pequena em forno médio por cerca de 25 minutos.





## COOKIE DE AMENDOIM

### Ingredientes

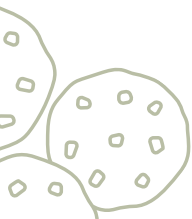
- 1 e  $\frac{1}{2}$  xic. farelo de aveia ou aveia em flocos
- $\frac{1}{4}$  xic. uva passa hidratada
- 1 ovo
- 1 colher de sobremesa rasa de fermento
- 2 c/ sopa de chia
- $\frac{1}{2}$  xic. de pasta de amendoim sem açúcar ou triturar o amendoim torrado no liquidificador até ele soltar um pouquinho de óleo.



### Modo de preparo

- Misturar todos os ingredientes até formar uma massa firme.
- Fazer bolinhas com a mão e depois achatar.
- Distribuir em uma forma untada. Deixar no forno em  $180^{\circ}\text{C}$  até ficar moreninho.

(pode ser feito em forma de casquinha para rechear com o creme de abacate e cacau)\*



## CREMINHO DE ABACATE COM CACAU

### Ingredientes

- $\frac{1}{2}$  abacate maduro pequeno
- $\frac{1}{2}$  banana madura
- 1 colher (sobremesa) de chocolate em pó
- 3 colheres (sopa) de leite de coco



### Modo de preparo

- Bata tudo no mixer ou liquidificador e refrigere por 2 horas antes de servir.

## GELATINA NATURAL DE FRUTAS



### Ingredientes

- 1 pacotinho de gelatina incolor sem sabor em pó
- 100 ml de água fervente
- 200 ml de suco de uva integral

### Modo de preparo

- Dilua a gelatina na água quente mexendo bem.
- Em seguida, adicione o suco de frutas e misture bem.
- Leve para gelar até endurecer.



# Receitas de Festa Junina

2024



## MAÇÃ DO AMOR BABY



### Ingredientes

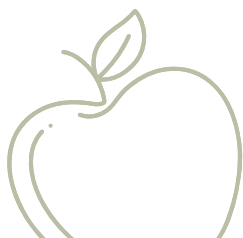
- 1 maçã
- 1 colher (chá) de pasta de amendoim (sem açúcar)
- Canela em pó



### Modo de preparo

- Corte o topo superior da maçã e retire um pouco do centro, na intenção de formar um buraco no meio da fruta.
- Leve em uma panela para cozinhar a vapor por 20 minutos, ou no forno por 30 minutos (nesse caso, embrulhe a maçã em papel manteiga). Depois de pronta, adicione a pasta de amendoim no centro da maçã e salpique canela em pó.

\*Receita recomendada para maiores de 9 meses.





## BATATA DOCE ASSADA



### Ingredientes

- 3 batatas doce grandes
- Azeite a gosto
- Salsinha a gosto
- Cebolinha a gosto
- Orégano a gosto



### Modo de preparo

- Corte as batatas em rodelas de mais ou menos 2 cm.
- Pré-aqueça o forno a 200°C. Em uma travessa que possa ir ao forno coloque-as e regue-as com o azeite a gosto. Salpique a cebolinha, salsinha e orégano a gosto. Cubra a travessa com papel alumínio, deixe no forno por uns 20 minutos.
- Quando estiverem macias (não moles), tire o papel e deixe dourar por uns 10 minutos.



## BOLINHO DE AMENDOIM DE CANECA



### Ingredientes

- 1 banana madura
- 1 colher (sopa) de pasta de amendoim
- 2 colheres (sopa) de farelo de aveia
- 1 ovo

### Modo de preparo

- Em uma caneca ou uma xícara de chá, amasse bem a banana e, em seguida, misture bem com a pasta de amendoim (se ela estiver muito densa, coloque antes por 10 segundos no micro-ondas).
- Depois, acrescente o farelo de aveia, o ovo e, por último, o fermento.
- Leve no micro-ondas por 1 minuto.
- Se achar necessário, coloque para esquentar por mais 30 segundos – consuma direto na caneca ou, se quiser, desenforme.

\*A receita é recomendada para maiores de 9 meses.



# CALDO DE ABÓBORA



## Ingredientes

- 1 kg de abóbora Cabotiá picada
- 1 litro de água
- 3 colheres (sopa) de azeite
- 1 colher (sobremesa) de sal (rasa)
- 3 dentes de alho picados
- 1 cebola grande ralada
- 1 maço de cebolinha picada
- 1 maço de salsinha picada
- 1 colher (café) de louro em pó (ou 2 folhas)
- Pimenta-do-reino a gosto
- 400 gramas de carne moída

### Para refogar a carne:

- 2 dentes de alho
- 1 cebola média picada
- Salsinha e cebolinha a gosto



## Modo de preparo

- Em uma panela de pressão, acrescente a cebola até dourar. Depois, coloque o alho e, em seguida, a abóbora picada.
- Adicione 1 litro de água e tampe a panela.
- Quando a pressão começar, deixe cozinhar por cinco minutos e acrescente a batata.
- Coloque a pimenta-do-reino e o louro, adicione as 300g de carne refogada e o cheiro-verde.

## BOLO DE MILHO (SEM AÇÚCAR)



### Ingredientes

- 3 ovos
- 2 xícaras de milho cozido
- 1 xícara de leite
- 1 xícara de fubá
- 1/2 xícara de manteiga
- 1 colher de sopa de fermento



### Modo de preparo

- Bata todos os ingredientes no liquidificador, menos o fubá e o fermento.
- Retire e misture em uma vasilha com o restante dos ingredientes.
- Unte a forma com fubá e asse em forno pré-aquecido a 180°C.





# Receitas Dia das Crianças

## 2024

### NUGGETS CASEIROS



### Ingredientes

- 250g de filé de peito de frango
- 1 dente de alho
- 2 colheres de sopa de iogurte natural
- Sal a gosto
- 1 cebola ralada
- 4 claras
- 400g de farelo de aveia



### Modo de preparo

- Processe o frango no processador de alimentos.
- Tempere com alho, cebola e os temperinhos.
- Acrescente o iogurte e 3 colheres de sopa de farelo de aveia.
- Misture tudo com uma colher.
- Coloque as 4 claras em um recipiente e o restante do farelo em outro.
- Faça o molde dos nuggets, passe-os nas claras e depois no farelo para empanar.
- Forno pré-aquecido (180°C).
- Unte uma assadeira e asse-os por 20/30 minutos (dependendo do seu forno).

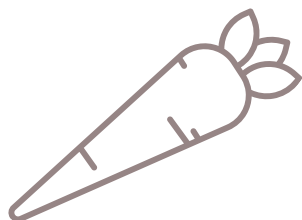
\*Podem ser feitos com antecedência e congelados.

# MOLHO DE CENOURA PARA COMER COM NUGGETS



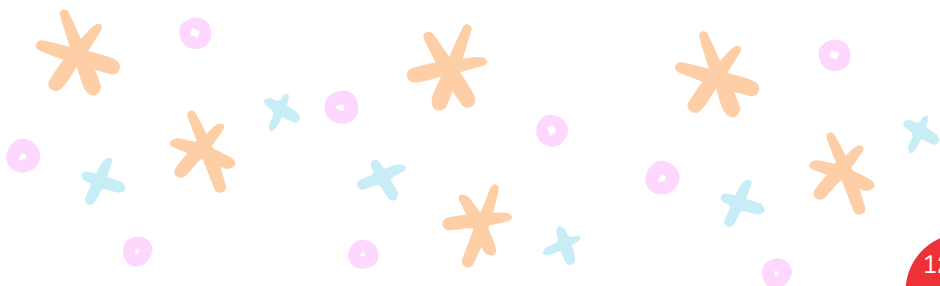
## Ingredientes

- 3 cenouras grandes lavadas e descascadas.
- 1/2 cebola grande picada (não é necessário picar pequeno)
- 1 dente de alho grande
- cheiro verde à vontade
- 4 colheres de iogurte natural



## Modo de preparo

- Cozinhe as cenouras.
- Espere esfriar e corte em rodela.
- Coloque no liquidificador.
- Misture, a cebola picada, o pimentão picado, o dente de alho, azeitonas, cheiro verde e maionese. Bata bem.
- Caso ache dificuldade em bater, acrescente uma colher de sopa da água que cozinhou a cenoura.
- Mas bem pouco, senão ficará muito mole.
- Depois de bem batido, coloque em um vidro bem fechado.
- Conserve na geladeira por até 5 dias.



## NUTELLA SAUDÁVEL

### Ingredientes

- 1/2 xícara de amendoim torrado sem pele
- 1 colher de cacau em pó 100%
- 1/4 xícara de óleo
- 2 colheres de geleia de banana 100%
- Essência de baunilha a gosto
- 450g de grão de bico cozido



### Modo de preparo

- Triturar o amendoim até virar uma pasta.
- Depois acrescente o grão de bico, a essência de baunilha, o óleo, o cacau e a geleia de banana e bata bem até formar um creme.



## SAGU DE SUCO DE UVA

### Ingredientes

- 500 gramas de sagu
- 2 litros de água
- 5 cravos da índia
- 1,5 l de suco de uva
- 1 ½ xícara de açúcar

### Modo de preparo

- Ferver o sagu por 15 minutos.
- Depois lavar o sagu e retornar a panela, juntar o cravo da índia, 1 litro de água, o açúcar e o suco de uva.
- Ferver por mais 10 minutos, deixar esfriar e levar pra gelar.

