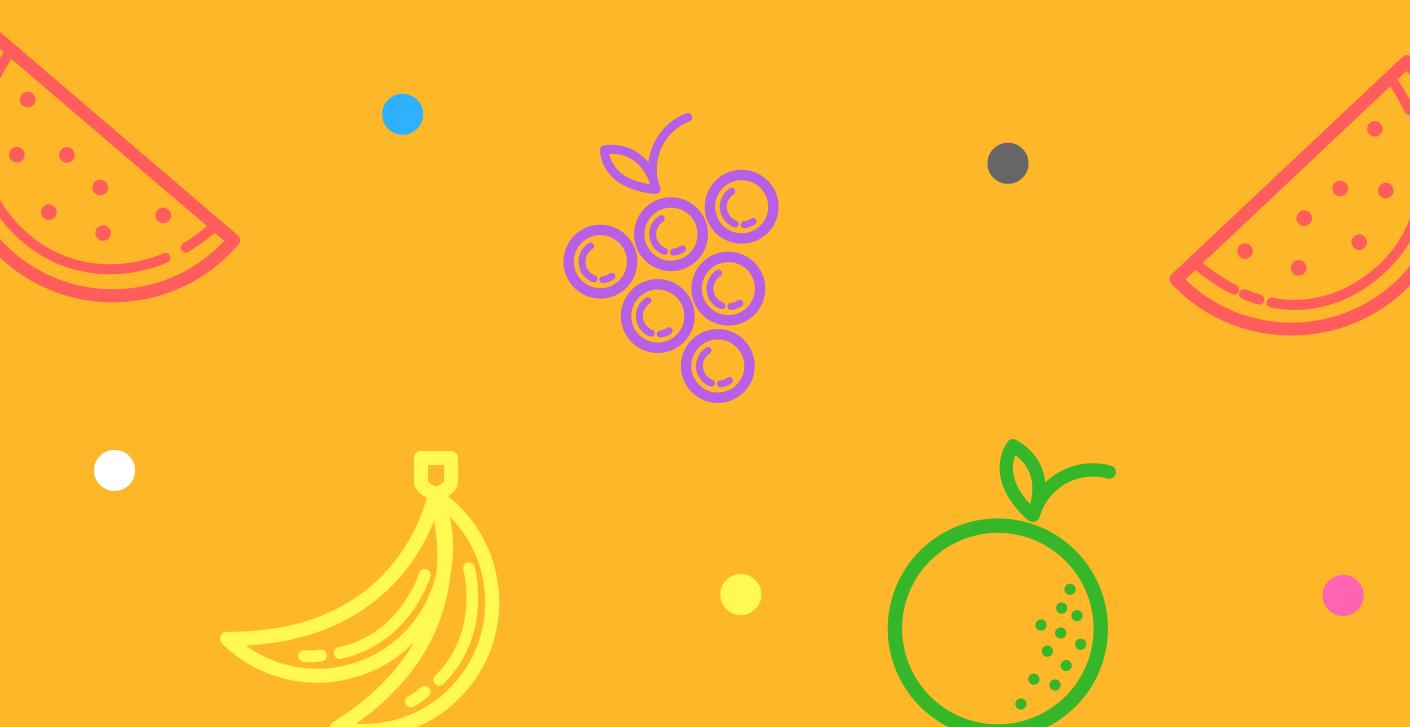


RECEITAS FÁCEIS

PARA UMA FAMÍLIA SAUDÁVEL



Querida Família,

Todos os dias sem perceber, criamos um ritmo que não nos deixa visualizar detalhes importantes e felizes do cotidiano em família.

A nossa saúde, a nossa força de trabalho, de criação intelectual e a boa disposição dependem, em grande medida, dos nossos hábitos alimentares. E a cozinha afigura-se como um laboratório importante para as combinações, as transformações e o apuramento desses bons hábitos.

O objetivo deste livro é fazer com que as crianças aprendam a cozinhar com a família e também aprendam a comer alimentos nutritivos. Estarão à disposição dicas e ideias de como cultivar algumas plantinhas em casa, bem como curiosidades sobre nutrição.

Se há um lugar, no lar, onde a família se sente unida e reunida, onde se dialoga e se comunica em família, onde também se forma e se informa, é, sobretudo à mesa das refeições.

À mesa do lar se pode amar, se pode confraternizar, se pode divertir, se pode educar.

Portanto, aproveitem e desfrutem desses momentos juntos comendo refeições simples para ter uma família saudável.





ESPAÇO VIDA E SAÚDE DE ITAJAÍ



BATATAS RÚSTICAS 3

BISCOITINHOS DE FUBÁ 4

BOLO DE BANANA 5

PÃO INTEGRAL 6

GELEIA DE MORANGO 7

BOLO DE AMENDOIM 8

PÃOZINHO DE BATATA 9

COOKIES DE AVEIA COM COCO 10

COXINHA COM RECHEIO DE LEGUMES 11

TORTA INTEGRAL DE PALMITO E MILHO 13

HAMBÚRGUER DE QUINOA 15

BEBIDA VEGETAL DE COCO 16

BROWNIE DE FEIJÃO PRETO 17

SUCO DELÍCIA 18

SHAKE DE MORANGO 19

QUEM FEZ 20

BATATAS RÚSTICAS

INGREDIENTES

5 unidades de batata rosa 5 dentes de alho com casca Azeite de oliva a gosto Sal a gosto

Temperos a gosto (Ex.: orégano desidratado ou ramos de alecrim fresco ou cominho em grão)

MODO DE PREPARO

- 1. Higienize as batatas.
- 2. Corte as batatas com casca ao comprido, não muito finas.
- 3. Unte uma assadeira retangular, despeje as batatas, regue com um pouco de azeite de oliva. Disponha os dentes de alho e os temperos sobre as batatas.
- 4. Leve ao forno em temperatura média (200°C) por volta de 45 minutos ou até dourarem.



DICA

Frituras não são saudáveis. Dê preferência a alimentos assados, cozidos, grelhados, chapeados ou refogados.

BISCOITINHOS DE FUBÁ

INGREDIENTES

100 g de coco ralado sem açúcar

200 ml de leite de coco

½ xícara de chá de óleo de girassol

1 ½ xícara de chá de açúcar mascavo

1 colher de sopa de erva doce ou raspa da casca de 1 limão ou 1 laranja

1 colher sopa de fermento químico

3 xícaras de chá de farinha de milho fina

MODO DE PREPARO

- 1. Em uma tigela misture o coco ralado, o açúcar, a erva doce, o fermento e a farinha de milho. Acrescente o leite de coco e o óleo. Misture bem.
- 2. Modele com uma colher em pequenas porções e distribua em uma fôrma untada com óleo e enfarinhada com farinha de milho.
- 3. Leve ao forno preaquecido a 200°C e deixe assar até ficarem levemente douradas.



DICA

Use o açúcar com moderação, dando preferência ao mascavo.

BOLO DE BANANA

INGREDIENTES

- 4 bananas brancas
- 4 ovos
- 1 xícara de chá de óleo de girassol
- 1 xícara de chá de farinha de trigo branca
- 1 xícara de chá de farinha de trigo refinada
- 1 ½ xícara de chá de açúcar mascavo
- 1 colher de sobremesa rasa de fermento químico
- 2 colheres de sopa de cacau em pó

MODO DE PREPARO

- 1. Coloque no liquidificador as bananas descascadas, o cacau em pó, o óleo de girassol e os ovos. Bata bem até obter uma mistura homogênea.
- 2. Despeje essa massa em uma tigela e adicione os demais ingredientes.
- 3. Unte uma assadeira e despeje a massa.
- 4. Leve ao forno em temperatura média (200°C) por volta de 35 a 40min.



DICA

Leia sempre o rótulo dos produtos!



PÃO INTEGRAL

INGREDIENTES

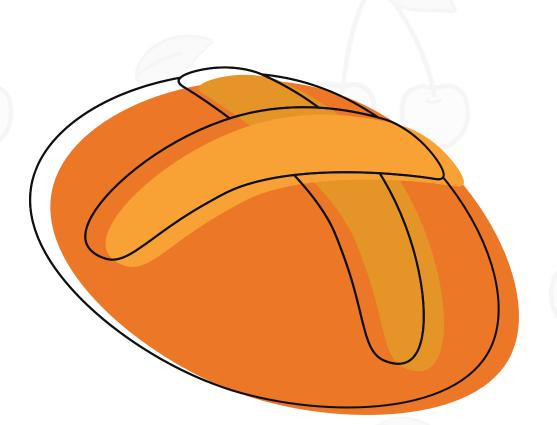
3 xícaras de chá de farinha de trigo integral ½ xícara de chá de gérmen de trigo ½ xícara de chá de quinoa em flocos 2 xícaras de chá de farinha de trigo branca 10 g de fermento biológico seco

2 ½ xícaras de chá de água morna

1 colher de chá de sal marinho

1 colher de sopa rasa de açúcar mascavo

1/3 xícara de chá de óleo de coco ou de girassol



MODO DE PREPARO

- 1. Em uma tigela misture a farinha de trigo integral, o gérmen de trigo, a quinoa em flocos, o fermento e a água morna com a ajuda de uma colher. Cubra com um pano e deixe descansar por 20 minutos.
- 2. Adicione o sal, o óleo e a farinha de trigo branca. Misture com as mãos até a massa ficar homogênea.
- 3. Transfira a massa para uma superfície lisa polvilhada com farinha de trigo e amasse muito bem por 10 minutos. Adicione mais farinha, se precisar.
- 4. Unte duas fôrmas de pão, ou forre com papel manteiga e distribua a massa entre elas.
- 5. Deixe a massa descansar por 1 hora aproximadamente. Em local distante de circulação de vento.
- 6. Ligue o forno e aqueça a 180°C e coloque os pães para assar por volta 40 minutos.
- 7. Retire do forno e desenforme antes de esfriar. Corte somente quando já estiver frio.

GELEIA DE MORANGO

INGREDIENTES

- 2 bandejas de morango
- 3/4 xícara de chá de açúcar mascavo
- 1 colher de sopa de semente de chia
- 1 colher de sopa de suco de limão coado

MODO DE PREPARO

- 1. Pique os morangos e leve ao fogo em uma panela juntamente com o açúcar. Deixe apurar até os morangos desmancharem.
- 2. Adicione o suco de limão e a sementes de chia. Ferva até atingir o ponto de geleia.



DICA

Priorize o consumo de alimentos em sua forma mais natural possível.

BOLO DE AMENDOIM

INGREDIENTES

400 g de amendoim cru triturado no liquidificador

- 3 ovos inteiros
- 1 xícara de chá de açúcar mascavo
- 1 colher de sopa de fermento químico
- ½ xícara de chá de biomassa de banana verde (opcional)

MODO DE PREPARO

- 1. Misture todos os ingredientes, com exceção do fermento até formar uma massa homogênea.
- 2. Adicione o fermento em pó e misture.
- 3. Coloque a massa em uma fôrma untada e leve ao forno em temperatura média (180 a 200°C) por 30 a 40 minutos.



DICA

A biomassa de banana verde consiste em uma preparação feita com polpa de bananas verdes cozidas. Esta simples preparação é capaz de melhorar a imunidade, contribuir para o desenvolvimento da microbiota intestinal, reduzir o risco de câncer de intestino, controlar os níveis de colesterol, prevenir o diabetes e evitar o acúmulo de gordura abdominal.



PÃOZINHO DE BATATA

INGREDIENTES

01kg de batata inglesa cozida (guardar água do cozimento e deixar esfriar)

2 xícaras de chá de polvilho doce

2 xícaras de chá de polvilho azedo

½ xícara de óleo de girassol

4 colheres de sopa de gergelim

½ colher de chá de açafrão da terra em pó

1 colher rasa de sopa de sal marinho

MODO DE PREPARO

- 1. Coloque as batatas em um recipiente e amasse bem. Reserve.
- 2. Em outro recipiente misture os polvilhos, o açafrão, o gergelim, o óleo e o sal. Misture. Acrescente as batatas amassadas. Sove bem a massa e caso não dê liga vá acrescentando a água do cozimento das batatas aos poucos.
- 3. Modele as bolinhas e asse em forno com temperatura média 180 a 200°C até dourarem levemente.



DICAS DE PLANTAS PARA CULTIVO EM CASA

Manjericão - Esta querida e super perfumada planta precisa ser cultivada em locais em que a temperatura seja superior a 18°C e com bastante exposição solar. Pelo menos 3 horas de luz solar direta diárias são necessárias para a planta. Assim como a hortelã, o manjericão é uma planta que necessita de bastante água, por isso é necessário regá-lo diariamente mas de forma moderada para que não o encharque. A colheita das folhas pode ser feita entre 60 a 90 dias após o plantio. Use o manjericão em omeletes, molhos para massas.

COOKIES DE AVEIA COM COCO

INGREDIENTES

1 xícara de chá de farinha de aveia ou aveia em flocos finos

½ xícara de chá de aveia em flocos médios

3 colheres de sopa de açúcar demerara

3 colheres de sopa de coco ralado grosso

2 colheres de sopa de farinha de linhaça dourada

1 ovo (opcional)

1/3 xícara de chá de óleo de girassol ou 1 colher de sopa de óleo de coco (sólido)

1 colher de chá de fermento químico

1 colher de chá de essência ou extrato de baunilha

MODO DE PREPARO

- 1. Junte todos os ingredientes secos em um recipiente, misture bem.
- 2. Acrescente o ovo, o óleo e essência de baunilha até formar uma massa que solte dos dedos.
- 3. Faça bolinhas pequenas com as mãos e amasse para ficar em formato de cookie.
- 4. Asse em fôrma untada por 15 minutos a 180°C.



DICAS DE PLANTAS PARA CULTIVO EM CASA

Salsa - Esta verdinha aprecia muito temperaturas amenas que não ultrapassem os 22°C. Caso não seja cultivada nesta condição começará a dar flor de forma precoce. A salsa deve ser mantida em locais com sombra parcial para que esta absorva a luminosidade mas que não permita que a planta fique exposta demais a altas temperaturas. O solo deve ser mantido úmido mas nunca encharcado. A colheita é feita quando a planta atinge entre 12 a 16 cm de altura (60 a 90 dias após ter sido plantada). A salsa é geralmente usada em omeletes, sopas, saladas e suflês.

COXINHA COM RECHEIO DE LEGUMES

INGREDIENTES DA MASSA

500g de batata doce

Água suficiente para cozinhar as batatas

- 1 xícara de chá de farinha de mandioca
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- 1 colher de chá de sal marinho

MODO DE PREPARO DA MASSA

- 1. Descasque as batatas e cozinhe em água.
- 2. Amasse as batatas e adicione os demais ingredientes ao purê, mexa bem até formar uma massa homogênea.
- 3. Abra a massa na mão em pequenas porções, recheie e feche no formato de coxinha.

INGREDIENTES DO RECHEIO

1 colher de sopa de óleo de coco ou azeite de oliva

½ cenoura ralada

1 tomate sem semente picado em cubos

½ unidade de cebola finamente picada

½ unidade de brócolis bem picado

¼ maço de salsinha

Temperos secos a gosto: açafrão da terra, páprica doce, orégano

(CONTINUAÇÃO NA PRÓXIMA PÁGINA)

COXINHA COM RECHEIO DE LEGUMES (CONTINUAÇÃO)

MODO DE PREPARO DO RECHEIO

- 1. Adicione o óleo na frigideira e refogue a cebola, coloque uma pitada de sal para ajudar a amolecer a cebola (o sal puxa a água dos alimentos fazendo assim a cebola ficar transparente mais rápido sem correr o risco de queimar).
- 2. Acrescente a cenoura. Refogue por 1 minuto e adicione o brócolis e o tomate.
- 3. Finalize com os temperos secos e a salsinha. Acerte o sal
- 4. Deixe esfriar para rechear.

INGREDIENTES DO EMPANADO

5 colheres de sopa de farinha de li

5 colheres de sopa de farinha de linhaça dourada

1 colher de chá de açafrão em pó

1 pitada de sal

Água

MODO DE PREPARO DO EMPANADO

- 1. Misture a farinha de linhaça, o amaranto, o açafrão e uma pitada de sal.
- 2. Passe a coxinha já recheada na água e depois no mix de farinhas.
- 3. Unte uma fôrma com azeite de oliva e coloque as coxinhas para assar em forno a 200°C até dourarem levemente.

TORTA INTEGRAL DE PALMITO E MILHO

INGREDIENTES DA MASSA

1 e ½ xícara de chá de amido de milho

½ xícara de chá de farinha de trigo branca

½ xícara de chá de farinha de trigo integral

½ xícara de chá de aveia em flocos finos

½ xícara de chá de óleo de girassol

½ xícara de chá de água fria

1 colher de chá de fermento químico

¼ xícara de semente de linhaça marrom ou gergelim

Sal a gosto

1 gema de ovo para pincelar a massa (tampa da torta)

MODO DE PREPARO DA MASSA

- 1. Misture todos os ingredientes secos.
- 2. Adicione os ingredientes líquidos e misture até formar uma massa homogênea.
- 3. Forre uma fôrma com parte desta massa e despeje o recheio. Cubra a torta com o restante da massa. Pincele com uma gema de ovo.
- 4. Leve ao forno em temperatura média de 200°C até dourar.

(CONTINUAÇÃO NA PRÓXIMA PÁGINA)

TORTA INTEGRAL DE PALMITO E MILHO (CONTINUAÇÃO)

INGREDIENTES DO RECHEIO

- 1 vidro de palmito
- 1 xícara de chá de milho verde cru
- 1 tomate grande maduro picado em cubos
- 1 cebola média picada em cubos
- 1 dente de alho picado
- 1 xícara de chá de água
- 1 colher de sopa de trigo integral
- 2 colheres de sopa de cebolinha verde picada
- 2 colheres de sopa de óleo de girassol
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO DO RECHEIO

- 1. Refogue a cebola e o alho no óleo de girassol.
- 2. Acrescente o milho verde e o palmito. Deixe o milho cozinhar.
- 3. Despeje o tomate picado e deixe o mesmo desmanchar. Salgue a gosto.
- 4. Em uma xícara misture a água e o trigo integral. Despeje esta mistura no refogado e deixe engrossar. Acrescente a cebolinha verde picada.
- 5. Reserve o recheio para despejar na massa.

HAMBÚRGUER DE QUINOA

INGREDIENTES

1 xícara de chá de quinoa em grão mista

½ xícara de chá de triguilho

1 batata doce pequena cozida e amassada

1 cebola pequena picada

½ xícara de chá de tempero verde

½ xícara de chá de trigo integral (se necessário)

2 colheres de sopa de azeite de oliva

Óleo de girassol para untar a fôrma

1 colher de sopa rasa de cominho em grão tostado Sal a gosto

MODO DE PREPARO

- 1. Deixe o triguilho de molho em água fria por 15 minutos e escorra, tirando o excesso de água.
- 2. Cozinhe a quinoa em água até ficar macia.
- 3. Coloque todos os ingredientes em uma tigela e misture bem. Prove o tempero e deixe descansar por 15 minutos.
- 4. Unte uma fôrma com óleo. Modele os hambúrgueres em um aro e asse em forno com temperatura média (200°C) até dourar.



DICAS DE PLANTAS PARA CULTIVO EM CASA

Alecrim - O alecrim é ideal para quem não dispõe de muito tempo para se dedicar ao cultivo. A espécie adapta-se facilmente a diferentes temperaturas desde que não sejam muito altas ou baixas. O solo para plantio de alecrim deve ser regado com frequência. No entanto, depois de desenvolvida é possível que ela fique até 3 dias sem ser regada. Pode ser colhido 90 dias após ter sido plantado. O alecrim pode ser usado em diferentes tipos pratos.

BEBIDA VEGETAL DE COCO

INGREDIENTES

1 unidade de coco fresco sem casca picado 3 xícaras de chá de água

MODO DE PREPARO

- 1. Bata o coco e a água no liquidificador até desmanchar bem o coco.
- 2. Coe em peneira fininha, em tecido voil ou em pano de prato limpo.
- 3. Armazene em uma garrafa de vidro fechada na geladeira. Validade de três dias refrigerado.

 Observação: para obter um delicioso shake bata com frutas de sua preferência.



DICAS DE PLANTAS PARA CULTIVO EM CASA

Camomila - o preparo correto é feito com as flores. Seu efeito calmante alivia o estresse e ansiedade. Pode ser plantada em jardineiras e hortas verticais feitas de garrafas PET e jardineiras de PVC. Atinge até 40 cm de altura. Gosta de solos argiloarenosos e não tolera muito calor.

BROWNIE DE FEIJÃO PRETO

INGREDIENTES

- 1 ½ xícara de feijão preto cozido (sem tempero) e drenado
- 1 xícara de açúcar mascavo
- ½ xícara de aveia em flocos finos
- 4 colheres de sopa de óleo de coco ou girassol
- 1 pitada de sal
- 2 colheres de sopa de cacau em pó
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 1 xícara de chocolate 70% cacau em gotas
- ½ xícara de água ou suficiente

MODO DE PREPARO

- 1. Bata em um processador ou liquidificador o feijão com água suficiente para formar uma mistura homogênea.
- 2. Transfira o feijão para uma tigela, em seguida adicione o restante dos ingredientes misturando com ajuda de um garfo, por último as gotas de chocolate.
- 3. Unte uma fôrma com óleo de coco e cacau em pó. Asse em forno com temperatura média 180°C por 20-25 minutos.

SUCO DELÍCIA

INGREDIENTES

- 1 litro de suco de laranja natural
- 1 bandeja de morangos sem os talos
- 1 cenoura pequena sem casca

MODO DE PREPARO

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador até desmanchar todos os morangos e a cenoura. Se desejar poderá coar.



DICAS DE PLANTAS PARA CULTIVO EM CASA

Funcho - conhecido também como anis-doce ou erva-doce. Sua propriedade antiespasmódica ajuda no tratamento de problemas gástricos. Pode ser utilizado sozinho ou combinado com outras ervas. Gosta de solos leves, férteis e bem drenados. O melhor momento para o plantio é durante os períodos de temperaturas mais amenas.



Próxima: QUEM FEZ

SHAKE DE MORANGO

INGREDIENTES

250 ml de bebida vegetal de sua preferência (Ex.: coco)6 unidade de morangos maduros1 colher de sobremesa de melado de cana ou mel

MODO DE PREPARO

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador até formar uma mistura homogênea.



DICAS DE PLANTAS PARA CULTIVO EM CASA

Melissa - é conhecida também como erva-cidreira. Seu efeito relaxante é ideal para reduzir o estresse, a ansiedade e melhorar a qualidade do sono. Aceita período diário de sol menor que as demais ervas. Prefere solo com boa drenagem, úmido e rico em matéria orgânica. Assim como a hortelã, o ideal é plantar algumas mudas em uma jardineira para gerar folhas com maior quantidade qualidade.

QUEMFEZ

ORGANIZADORES

Simei Porfírio - Min. da Criança e do Adolescente Priscilla Martins - Nutricionista do Espaço Vida e Saúde

RECEITAS

Bartira Silveira - Chef vegana

Maura Dutra – Culinarista

Caroline Flores – Nutricionista

Márcia Rossi - Culinarista

Priscilla Martins - Nutricionista

REVISÃO

Siméia Martins - revisora

DIAGRAMAÇÃO

Marcelo Coelho - Espaço Vida e Saúde

